الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد إبن باديس – مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم

قسم: التدريب الرياضي

مشروع مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

تصميم تطبيق آلي بتحديث البطاقات الفنية الخاصة بتمارين و حصص تدريب رياضة الجودو

من إعداد الطلبان:

- علالي مُحَمَّد
- غريبلي عبد الرحمن

تحت إشراف:

د/ بلقاضي عادل

السنة الجامعية: 2019-2020

كلمة شكر

نتقدم بأسمى كلمات الشكر لكل من ساهم في إنجاز هذا البحث العلمي المتواضع و على رأسهم

الدكتور القدير "بلقاضي عادل" الذي ساعدنا و تابعنا طيلة إنجاز البحث و لم يبخل علينا في تقديم النصائح و مد يد العون أينما اقتضت الحاجة نشكره جزيل الشكر و نتمنى من الله العلي القدير أن يوفقه في عمله و إلى ما يحبه و يرضاه

إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية و خاصة قسم التدريب الرياضي

نشكركم جميعا

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

إلى كل الإخوة و الأخوات و كل أفراد العائلة

إلى كل أساتذة و طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم

إلى الأستاذ المؤطر "بلقاضي عادل"

إلى كل من نسيهم قلمي و لن ينساهم قلبي

مُحَمَّد

إهداء

أهدي هذا العمل إلى

الوالدين الكريمين أطال في عمرهما

إلى كل الإخوة و الأخوات و كل العائلة

إلى كل طلبة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية

إلى الأستاذ المؤطر "بلقاضي عادل"

عبد الرحمان

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إبراز دور التقنيات الحديثة في تدريب رياضة الجودو، وكان الفرض من الدراسة أن التكنولوجيا الرقمية تساعد في تحسين الأداء التنظيمي للمدرب في رياضة الجودو. واعتمد الطالبان الباحثان في هذا البحث على المنهج التجريبي لملائمته لموضوع الدراسة حيث قاما بتصميم تطبيق إلكتروني يساعد المدرب في تحضير و تعديل البطاقات الفينة الخاصة بالحصص التدريبية، وتكونت عينة البحث من لاعبي و مدربي رياضة الجودو لولاية مستغانم، وبعد الدراسة النظرية و التطبيقية توصل الباحثان إلى أن التطبيق الذكي المقترح بإستخدام الوسائط فائقة التداخل بطريقة إيجابية وفعالة في اكتساب الكفاءة التكنولوجية الخاصة بلإنشاء البطاقات الفنية لحصص تدريب رياضة الجودو، كما ساهم أسلوب التعلم باستعمال التطبيق الذكي وأداء النموذج العملى بطريقة إيجابية وفعالة في اكتساب المهارات الأساسية في التخطيط و تحديد و متابعة الحصص التدريبي في رياضة الجودو، واقترح الطالبان الباحثان بضرورة تبني طرق حديثة في تدريب المعلمين والتخلص من الطرق التقليدية وتوظيف التكنولوجيا الحديثة في التدريب. وتوجيه الطلاب إلى استعمال البرامج الذكية عند تنفيذ المواقف التدريسية تدريب وتشجيع الطلاب و المدربين خلال فترة التربية العملية على الاتجاه نحو التعلم الذاتي تدعيم الاتجاه نحو استخدام المواقع التعليمية على شبكة الانترنت و البرامج الذكية.

الكلمات المفتاحية:

- الجودو
- التدريب الرياضي
- التقنيات التكنولوجية الحديثة

Abstract

The study aimed to highlight the role of modern technologies in training judo, and the assumption of the study was that digital technology helps improve the organizational performance of the coach in judo. In this research, the two students relied on the experimental method for its suitability to the subject of the study. They designed an electronic application that helps the trainer in preparing and modifying the technical cards for the training sessions. The research sample consisted of players and coaches of judo sport in Mostaganem state, and after theoretical and practical study, the two researchers concluded that The proposed smart application by using super-interfering media in a positive and effective way in acquiring the technological competence of creating technical cards for judo training sessions. The learning method using the smart application and performing the operational model in a positive and effective manner contributed to the acquisition of basic skills in planning, determining and following up the training sessions in the sport of judo. Judo, and the two researchers suggested the necessity of adopting modern methods of training teachers, getting rid of traditional methods and employing modern technology in training. Directing students to use smart programs when implementing teaching situations. Training and encouraging students and trainers during the practical education period on the trend towards self-learning. Supporting the trend towards the use of educational websites on the Internet and smart programs.

key words:

- *Judo*
- *training*
- *Modern technological technologies*

قائمة المحتويات

المحتويات	الصفحة
كلمة شكر	ب
إهداء	ج
إهداء	د
ملخص الدراسة	هـ
قائمة المحتويات	ز
قائمة الأشكال	
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
1. مقدمة	2
2. مشكلة البحث	4
3. أهداف البحث	4
4. فرضيات البحث	5
5. مصطلحات البحث	5
6. الدراسات السابقة	6
6-1. عرض الدراسات السابقة	6
6-2. نقد الدراسات السابقة	8
الباب الأول: الإطار النظري	
الفصل الأول: رياضة الجودو	
تمهيد	11
1-1. نبذة تريخية عن رياضة الجودو	11
1-2. تعريف رياضة الجودو	12
1-3. إنتشار الجودو في الجزائر	15

1-4. هدف رياضة الجودو	16
1-5. درجات الترقي في رياضة الجودو	16
1-6. الأحزمة و الترب المعتمدة في رياضة الجودو	17
1-7. المفردات و المصطلحات الأكثر استعمالا في رياضة الجودو	18
1-8. البدلة الرسمية للجودو	19
1-9. الحزام و طريقة ربطه	19
1-10. البساط الرسمي لرياضة الجودو	22
1-11. الوضعيات الأساسية لرياضة الجودو	24
1-12. السقطات في رياضة الجودو	26
1-13. الجوانب الفنية التي يجب مراعاتها عند أداء و تعليم السقطات	27
1-14. التقسيمات التقنية لرياضة الجودو	30
خلاصة الفصل	
الفصل الثاني: تخطيط التدريب الرياضي في رياضة الجودو	
تمهيد	33
2-1. مفهوم تخطيط التدريب الرياضي	34
2-2. أهمية التخطيط في التدريب الرياضي	36
2-3. القواعد الأساسية لتخطيط عملية التدريب	37
2-3-1. خضوع الخطة للهداف العام للدولة	38
2-3-2. بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة	38
2-3-3. تحديد أهم الواجبات التدريب الرياضي و أسبقيتها	39
2-3-4. مرونة الخطة	39
2-3-5. الإرتباط بالتقيوم	39
2-4. خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي	40
2-5. أسس بناء البرنامج التدريبي	44

2-6. أنواع التخطيط للتدريب الرياضي	44
2-6-1. الخطط التدريبية السنوية	45
2-6-2. الخطط اليومية	50
خلاصة الفصل	55
الفصل الثالث: التقنيات الحديثة في المجال الرياضي	
تمهيد	57
3-1. أهمية التقنيات الحدبثة في المجال الرياضي	58
3-2. أسس إستخدام التقنيات الحديثة في التربية الرياضية	58
3-3. مميزات تقنيات التعليم في مجال أنشطة التربية الرياضية	59
3-4. تعريف الحاسوب العلمي	59
3-5. أهمية الحاسوب التعليمي	60
3-6. أنماط التعليم بمساعدة الحاسوب	62
3-7. مميزات الحاسوب كوسيلة تعليمية	66
3-8. إستخدام الحاسوب التعليمي في مجال التربية الرياضية	67
3-9. مميزات الحاسوب التعليمي كوسيلة تعليمية في التربية الرياضية	69
3-10. اللغات المستعملة في برمجة تطبيقات الأندرويد و الأيفون	71
3-11. البرمجة	72
3-12. أفضل تطبيقات ممارسة الرياضة	74
خلاصة الفصل	83
الباب الثاني: الإطار التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
1-1. منهج البحث	86
1-2. مجتمع البحث	86
1-3. عينة البحث	86

4-1. أدوات ووسائل جمع البيانات	86
الفصل الثاني: تحليل نتائج البحث	
2-1. تطبيق (E-planification (judo coaching	91
2-2. محتويات التطبيق	92
2-3. الإستنتاجات	104
2-4. الإقتراحات و التوصيات	104
قائمة المصادر و المراجع	106

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل طريقة ربط الحزام	19
02	يمثل التحية من الوقوف (Rei tsuri)	20
03	يمثل التحية من الجلوس (Zarei)	22
04	يمثل مكونات منطقة المناقسة بالطريقة القديمة	24
05	مكونات منطقة المناقسة بالطريقة الحديثة	24
06	يمثل انواع السقطات الجودو Ukumi	27
07	يمثل السقوط الأمامي (Mae–Ukemi)	28
08	السقوط الخلفي(Ushiro–ukemi)	29
09	واجهة التطبيق E-PLANIFICATION JUDO COATCHING	91
----	وجهات محتويات التطبيق E-PLANIFICATION JUDO COATCHING	من 92 إلى 102

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

شهد العالم في العقود الأخيرة تطورات عديدة، تمثلت في جملة التغيرات التكنولوجية المتسارعة الناجمة عن التطور العلمي والتقني، والمتمثلة في تطور استخدامات الحاسوب وظهور تكنولوجيات الإعلام والاتصال، التي بدورها انعكست على مختلف المجالات لاسيما التربية والتدريب خصوصا، وسمي هذا العصر بعصر المعلومات للتدفق المعلوماتي الهائل وزيادة سرعة الاتصال، والتوسع في استخدام الأساليب الحديثة في التعليم لتحقيق أهدافه التربوية.

ولقد شغلت تكنولوجيا الإعلام والاتصال حيزا كبيرا داخل المؤسسات التربوية والتعليمية،وذلك لمساهماتها الفعالة في تحقيق أهدافها وتحسين ورفع أدائها، والمؤسسات التربوية كأحد أنواع هذه المؤسسات استطاعت أن تدخل تحدي التكنولوجيا، لزيادة كفاءة التدريب الذي يعد استثمارا بشريا له مدخلاته وعملياته وأهدافه، وبما أن التخطيط في التدريب الرياضي جزءا هاما ومنهجا أساسيا من المناهج التدريبية الحديثة، وأحد مجالات التدريب الرياضي المنظم الذي يهدف إلى تنظيم وإدارة حصص التدريب ، فهي الأخرى قد تأثرت بالتطورات التكنولوجية الحاصلة، للعمل على تحسين وتطوير طرق وتقنيات التدريب، والوصول إلى أساليب تمكن المدرب من إدارة النشاط التدريبي بنجاح.

وفي ظل التحولات الحاصلة في مجال التكنولوجيا واتساع استخدامات التطبيقات الذكية التي أصبحت مطلبا أساسيا في مختلف قطاعات الحياة بما فيها قطاع التدريب الرياضي، ظهرت تكنولوجيا الإعلام والاتصال في التربية والتي ساهمت بدورها في حل العديد من المشكلات التربوية والتعليمية و التدريبية، والانتقال إلى حوسبة التعليم عن طريق إدخال العديد من الوسائل التعليمية على التطبيقات الحديثة، بالإضافة لنشر التمارين و عرضها بصورة مباشرة عبر المواقع الالكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي، الأمر الذي يسهل على المتلقي استيعابها.

وفي ذات السياق فإن التدريب الرياضي قد استفاد بشكل كبير من هذه التكنولوجيات،بظهور تقنيات حديثة في شرح الحركات الرياضية وتطور وسائل العرض وزيادة استخدامات الحاسوب و الهواتف الذكية، هذا بالمقابل مواجهتها لبعض الصعوبات والمعوقات التي تحول دون ذلك.

وبناءا على هذا جاءت الدراسة للتعرض طريقة مبتكرة في تحضير و ملائمة بعض التمارين و حصص التدريب الرياضي الخاصة لرياضة الجودو وذلك من خلال تصميم تطبيق ألي يقوم بتصميم البطاقة فنية الخاصة بتمارين و حصص تدريب رياضة الجودو، وعليه تمثلت إشكالية الدراسة في التساؤلات الآتية:

السؤال الأول: كيف يمكن للمدرب تنظيم سلسلة من التمارين الرياضية و حصص التدريب في رياضة الجودو خلال الموسم الرياضي باستعمال طرق آلية في تحديث البطاقات الفنية؟

كيف يمكن للمدرب متابعة تطور سير و تنظيم حصص التدريب الخاصة برياضة الجودو طوال السنة باستعمال أسهل الطرق التقنية الذكية.

و من هذا المنطلق يأتي موضوع بحثنا: "تصميم تطبيق ألي لتحديث البطاقات الفنية الخاصة بتمارين و حصص تدريب رياضة الجودو".

وقمنا بتقسيم بحثنا إلى بابين:

الباب الأول: الجانب النظري تطرقنا في هذا الجانب إلى فصلين

- الفصل الأول: رياضة الجودو
- الفصل الثاني: التخطيط في التدريب الرياضي
- الفصل الثالث: التقنيات الحديثة في مجال التدريب الرياضي.

الباب الثاني الجانب التطبيقي الذي ينقسم إلى فصلين

- الفصل الأول: منهجية البحث
- الفصل الثاني: تحليل نتائج البحث

و في الأخير تطرقنا إلى بعض الاستنتاجات و التوصيات

2. مشكلة البحث:

التساؤل العام:

- ما مدى تأثير استعمال تطبيق ألي في أداء مدرب تدريب رياضة الجودو ؟

التساؤلات الفرعية:

- **ما** هي الوسائل التكنولوجية المستعملة في تسهيل تصميم البطاقات الفنية لتمارين و حصص الخاصة بتدريب الجودو ؟
- ما هي أهم خصائص التطبيق المصمم في تسهيل عملية التخطيط لدى مدرب رياضة الجودو ؟

3.أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

- التعرف على استخدامات تكنولوجيا الرقمية في مجال التدريب الرياضي،
- إعطاء نتائج تقنية واقعية عن دور هذه التكنولوجيات في تغيير اتجاهات المدربين
- نحو استعمال التكنولوجيا الرقمية في مختلف أنواع التخطيط .

- التعرف على مختلف الوسائل والبرامج التكنولوجية الحديثة التي يستخدمها مدرب الجودو في تقديم وشرح التمارين الرياضية.
- تسهيل عملية تنظيم و متابعة تطور المصارعين و كذا مختلف حصص التدريب خلال الموسم الرياضي.

4. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- تساعد التكنولوجيا الرقمية في تحسين أداء التنظيمي المدرب.

5. مصطلحات البحث:

- **تخطيط التدريب الرياضي:**

إن التخطيط الرياضي هو الإجراءات الفردية والمحدد والمدونة التي يضعها ويرتبط بها المدرب لتحدد له الطريق بغرض تطوير وتقدم الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) عند اللاعب وعند الفريق للوصول إلى أحسن أداء أثناء المباريات (حنفي 1999).

- **رياضة الجودو:**

وتنطق باليابانية جيدو هي رياضة، وفلسفة أنشأت في اليابان بواسطة الدكتور جيغورو كانو في 1882. ومعنى كلمة جودو هو طريق اللين. طور كانو هذه الرياضة انطلاقا من الفن القتالي جيو جتسو بعد أن حذف منه العديد من التقنيات الخطيرة و جعله بهذه الطريقة أكثر ملائمة للممارسة الرياضية.مما فتح الباب أمام هذه الرياضة بالدخول إلى الألعاب الأولمبية. ترتكز روعة هذه اللعبة عند محبيها بأن السيطرة على الخصم و شل حركته تكون في أوقات كثيرة أفضل من ايذائه. سنة 1882 ميلادية قام كانو بتأسيس مدرسته لتعليم الجودو و

المسمات كودوكان في طوكيو و تعني كلمة كودوكان مكان تعليم الطريق (Kano 1994; Morris 2001, .2001; Putin et al. 2004)

- **الحاسوب:**

عرف علي (2000) الحاسوب بانه عبارة عن جهاز الكتروني يستقبل البيانات والتعليمات ثم يخزنها ويعالجها ويحللها طبقا لبرنامج به مجموعة من العليمات وذلك بهدف استخراج النتائج والحصول على المعلومات.

أما أبوالهيجا (2003) فقد عرفه على أنه مجموعة من الأجهزة الالكترونية التي ترتبط مع بعضها البعض لإنجاز هدف معين من خلال البرمجيات.

وقد عرفه أمان ويوسف (2004) على أنه جهاز تبعا (DATA) الكتروني يستخدم في معالجة وتشغيل البيانات ثم كتابتها (ALGORTHIM) لمجموعة من القواعد والعمليات بإحدى لغات الحاسب وتسمى برامج، وذلك لتحويل البيانات إلى صالحة للاستخدام واستخراج (INFORMATION) معلومات النتائج المطلوبة لاتخاذ القرار.

6. الدراسات المشابهة:

6-1. عرض الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة فريد عزت راسلة ماجيستر: "تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة" 2002.

وكان الهدف من الدراسة: تصميم برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر ومعرفة تأثيره علي تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة، ومقارنة تأثير كل من البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر والبرنامج (المتبع) بالكلية علي تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب آلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي و تكونت عينة الدراسة من 60 طالبا، وتوصل الباحث إلى أن:

كان لكل من برنامج الكمبيوتر (وسائط متعددة) والبرنامج المتبع في الكلية الأثر الإيجابي في تعلم مهارات الجودو – تفوق الطلاب الذين استخدموا البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الكمبيوتر عن طلاب المجموعة الضابطة التي تعلمت بالطريقة المتبعة مع وصول طلاب المجموعة التجريبية للأداء الأمثل في حين لم يصل طلاب المجموعة الضابطة للأداء الأمثل للمهارات.

الدراسة الثانية: دراسة حاتم مُحَمَّد حسني عبد الهادي رسالة دكتوراه بعنوان: " تأثير استخدام موقع تعليمي الكتروني علي المستوي المهاري والتحصيل المعرفي في رياضة الجودو" 2013.

هدف البحث إلي تصميم موقع تعليمي الكتروني لمعرفة تأثيره علي تعلم بعض مهارات الرمي للعب من أعلي (ناجي وازا) في رياضة الجودو ومستوي التحصيل المعرفي في رياضة الجودو، و تكونت عينة البحث من 60 طالبا، و تم الإعتماد على المنهج التجريبي لملائمته لموضوع البحث.

وتوصل الباحث إلى أن للموقع التعليمي الالكتروني المقترح علي شبكة الانترنت تأثير إيجابي في مستوي التحصيل المعرفي للموضوعات المرتبطة برياضة الجودو قيد البحث بالإضافة للمساهمة فى تعليم بعض مهارات الرمي في رياضة الجودو قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء النموذج).

الدراسة الثالثة: مجدى ذارع مُحَمَّد رسالة ماجستير بعنوان : "تأثير استخدام التعليم المبرمج على سرعة واتقان تعلم بعض المهارات الاساسية لرياضة الجودو" 1995.

و تم الإعتماد على المنهج التجريبي في هذا البحث و تكونت عينة الدراسة من 60 طالبا.

و كان الهداف من البحث: التعرف على طريقة استخدام التعليم المبرمج على سرعة واتقان تعلم بعض المهارات الاساسية لرياضة الجودو، و توصل الباحث إلى أن طريقة استخدام التعليم المبرمج لها تأثير إيجابي على سرعة و أتقان تعلم بعض المهارات الأساسية لرياضة الجودو.

6-2. نقد الدراسات السابقة:

أوجه التشابه: كل الدراسات السابقة تهدف لتحقيق نفس الهدف.

- ✓ الاستفادة من التوصيات الدراسات السابقة
- ✓ تصميم أداة الدراسة
- ✓ الاستفادة من مراجع الدراسات السابقة
- ✓ الاستفادة من الأساليب الإحصائية التي استخدمت في الدراسات السابقة

أوجه الاختلاف: يعود الاختلاف بين بحثنا هذا و الدراسات السابقة إلى كيفية محاولة حل المشكلة و الطرق و الوسائل المستعملة إضافة إلى اختلاف عينة البحث.

الإطار النظري

الفصل الأول

تمهيد:

من الصعب تحديد الأصل ، فمن المحتمل أن تكون فنون القتال اليابانية قد ولدت في الهند ومن ثم من خلال الصين تجسدت لاحقًا في اليابان (Kano 1994).الجودو رياضة يستخدم فيها اللاعب التوازن والفاعلية والتوقيت لتثبيت أو رمي الخصم. تطور الجودو من أسلوب ياباني قديم للقتال الأعزل يسمى جوجوتسو .وتعتبر رياضة الجودو من الألعاب الرئيسية في أوروبا، واليابان (Vladimir Vladimirovich Putin 2004)، والولايات المتحدة. تُدرس هذه الرياضة في الكليات والمدارس والنوادي.

وتعني الكلمة اليابانية جودو الطريقة اللطيفة. تعتمد كثير من فنون الجودو على استسلام المنافس لهجوم الخصم حتى اللحظة المناسبة لضربة الرد. فمثلاً، لايقاوم اللاعب إذا دفع من قبل الخصم. فيميل المهاجم إلى الأمام ويفقد توازنه بمقدار ضئيل، وبذلك يمكن أن يلقى على الأرض بسهولة. يمكن للشخص الماهر بمثل هذه الطرق اللطيفة، أن يهزم أثقل وأقوى الخصوم (أ. الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية 2004، 110)

1 1. نبذة تاريخية

تطورت لعبة الجودو من جوجوتسو، ذلك التقليد القديم للدفاع عن النفس الذي كان يمارسه بعض المحاربين اليابانيين الذين كان يُطلق عليهم ساموراي. كان فن جوجوتسو يشمل فنوناً، مثل الخنق والرَّكل وليّ ذراع الخصم. وكانت كثير من هذه الأساليب تشكل خطرًا نظرًا لأنها قد تؤدي للإصابة بالشلل أو الموت(Stevens & Semple 2014).

قام المعلم الياباني المسمى جيجورو كانو في سنة 1882م، بتحويل فن جوجوتسو من أسلوب المصارعة إلى رياضة سماها جودو. وهو الذي أقر أحسن الفنون لجوجوتسو وحذف الفنون الخشنة والخطرة منها في نظام مرتب. وأسس

أيضًا قواعد صارمة في آداب المعاملة. واعتبر الجودو من أشكال التهذيب الفكري كنوع من الرياضة وطريقة للدفاع عن النفس (مرزوق 2002).

أكد كانو على شعارين: أقصى فاعلية بأقل جهد، وكذلك تبادل النفع والفائدة.

ازدادت شعبية الجودو، وأصبح في أوائل القرن العشرين الميلادي مادة إجبارية في المدارس اليابانية. وقام كانو كذلك بعرض هذه الرياضة في أقطار أخرى .

بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية عام 1945م بدأ الجودو أكبر فترة ازدهار له خارج اليابان. ونال الجودو اعتراف العالم به رياضة رئيسية عام 1964م، عندما أصبح جزءًا من الألعاب الأوليمبية (مورغن 1991).

1 2. تعريف الجودو

باليابانيه: وتنطق باليابانية جيدو هي رياضة، وفلسفة أنشأت في اليابان بواسطة الدكتور جيغورو كانو في 1882.

ومعنى كلمة جودو هو طريق اللين. طور كانو هذه الرياضة انطلاقا من الفن القتالي جيو جتسو بعد أن حذف منه العديد من التقنيات الخطيرة و جعله بهذه الطريقة أكثر ملائمة للممارسة الرياضية.مما فتح الباب أمام هذه الرياضة بالدخول إلى الألعاب الأولمبية. ترتكز روعة هذه اللعبة عند محبيها بأن السيطرة على الخصم و شل حركته تكون في أوقات كثيرة أفضل من ايذائه. سنة 1882 ميلادية قام كانو بتأسيس مدرسته لتعليم الجودو و المسمات كودوكان في طوكيو و تعني كلمة كودوكان مكان تعليم الطريق (Kano 1994; Morris 2001, .2001; Putin et al. 2004)

البروفيسور (جيغورو كانو)

اذا كان الجودو قد يبدو من الخارج ، هو أبرز حياة Jigorô Kanô ، فيجب علينا التأكيد على أهمية حياته المهنية داخل وزارة التربية الوطنية ودوره الحاسم في تحديد أساسيات الرياضة والرياضة. التعليم في اليابان. كانت حياته كلها مكرسة لسبب حدده في هذه الشروط:

"ليس هناك ما هو أكثر أهمية من التعليم ؛ يمكن تعليم رجل حكيم حتى يصل إلى مجموع من القيم ، ويمكن أن تستفيد معرفة جيل واحد من مئات الآخرين ".ولد جيغورو كانو في ميكاجي وهي بلدة صغيرة بالقرب من كوبي في مقاطعة هيوغو (اليابان) ، في فجر عصر ميجي في 10 ديسمبر 1860 في أسرة مكونة من خمسة أطفال (ثلاثة أشقاء وشقيقتين) ، وكان الابن الثالث لجيروساكو ماريشيبو كانو ، مضيف بحري لشوغون توكوغاوا (الحاكم الأعلى المعين مباشرة من قبل الإمبراطور) وزوجته ساداكو. ربما كان هذا اللقب مجرد لقب فخري. استمدت عائلة كانو راحتها المالية من إنتاج الساكي ، وهو المشروب الوطني الياباني الذي تم الحصول عليه من تخمير الأرز. تزوج من سوماكو تاكيزو ، ابنة سيسى تاكيزو التي كانت سفيرة يابانية في كوريا. كان لديهم تسعة أطفال وست بنات وثلاثة أولاد (Marks 2008).

في التاسعة ، فقد والدته. ثم تم تعيين والده في طوكيو. طالب جامعي ثم طالب لامع ، تولى اهتماما وثيقا في الثقافة الغربية. وصل جيغورو كانو إلى طوكيو في عام 1871 حيث درس ببراعة في كلية العلوم السياسية والآداب. لم يكن لديه عضلات مثيرة للإعجاب بطبيعته ، بدأ بمحاولة ألعاب القوى والتنس والبيسبول لكنه لم يجد ما كان يبحث عنه. مع ذلك أسس

أول نادي للبيسبول في اليابان.(Putin et al. 2004)

في عام 1877 ، عاد إلى الجامعة الإمبراطورية في طوكيو.

في عام 1881 ، حصل على رخصة في الرسائل والعلوم السياسية.

في عام 1882 ، أنهى دراسته في العلوم الفلسفسة والأخلاقيةو .

في عام 1886 قام بعدة رحلات إلى أوروبا.

في عام 1891 ، تزوج من Sumako Takezoe ، ابنة Seisi Takezoe ، السفير الياباني في كوريا. كان لديهم تسعة أطفال (ست فتيات وثلاثة أولاد)

في عام 1909 ، كان أول ياباني ينضم إلى اللجنة الأولمبية الدولية.

في عام 1911 ، تم انتخابه رئيسًا للاتحاد الرياضي الياباني وأسس الرابطة الرياضية اليابانية وأصبح رئيسًا لها.

في عام 1915 ، أنشأ مجلة "كودوكان" ، وحصل من يد ملك السويد على ميدالية الألعاب الأولمبية السابعة.

في عام 1920 ، حضر الألعاب الأولمبية في أنتويرب.

في عام 1922 ، التقى الأستاذ فوناكوشي غيشين ، والد الكاراتيه الحديثة ، ودعاه إلى مظاهرة كجزء من .

في عام 1930 ، قابل السيد موريهي أوشيبا ، مؤسس أيكيدو. قرر إرسال العديد من طلابه لدراسة أيكيدو. ولكن بعد فوات الأوان لإنشاء توليفة من جميع القديمة. سادة آخرون أخذوا مكانهم في عالم بودو ، حيث أصبح الشباب الياباني أكثر اهتمامًا الآن. الخطوط الرئيسية للقتال مع "الأيدي المجردة": أكيدو وجيدو وكاراتيه سوف تستمر في التطور بشكل منفصل. كان على جيغورو كانو أن يشارك في عالم كان يعيش فيه قبل حوالي ثلاثين عامًا ، وكان أحد الأشخاص الوحيدين الذين ما زالوا يؤمنون بمستقبل فنون القتال القديمة في بلده .في عام 1933 زار أوروبا مرة أخرى واقترح طوكيو لأولمبياد 1940.

كان جيغارو مستشارًا لوزارة التربية الوطنية وأستاذًا في كلية الحقوق الطبيعية. قام بالعديد من الرحلات في جميع أنحاء العالم للترويج لمدرسة كودوكان وأيضًا كمندوب أولمبي لليابان .في عام 1936 ، حضر أولمبياد برلين .في عام 1938 ، في القاهرة ، اقترح في اجتماع اللجنة الأولمبية لإعداد الألعاب التي كانت ستعقد في طوكيو في عام 1940 ليدخل Jôdô في الألعاب الأولمبية وقد توفي متأثراً بالالتهاب الرئوي الخفيف في 4 مايو 1938 عن عمر 77 سنة و 6 أشهر و 7 أيام في الساعة 06:33 على متن السفينة من القاهرة قبل يومين من الوصول إلى يوكوهاما.

1 3. انتشار الجيدو في الجزائر

أدخل الفرنسيون خلال الفترة الاستعمارية عدة رياضات من بينها رياضة الجيدو ولاكن كانت ممنوعة الممارسة بالنسبة للجزائريين وهذا راجع إلى الاسباب السياسية و الأمنية لاكن بعد الاستقلال هذا الفن الغاني بد يحتوي العديد من المواطنين الشغوفين للتعلم فقد ساهم كل من المقتربين الممارسين للجيدو الغائدين لأرض الوطن و الفرنسيون الذين بقو في بي بلادنا إلى جانب الأقلية التي مارست الجودو في السرية ابان الاستعمار اعطاء نفع حقيقي لهذه الرياضة في بلادنا -تأسست الاتحادية الجزائرية للجيدو و الرياضة القتالية سنة 1963م و كانت تشمل كل من الجيدو و الكراتي و بعد ذالك انطلقت الأكيدو و كان عدد ممارسين الجيدو و قتها حوالي 3000ممارس عام 1964ليصبح حاليا أكثر من 100ألف ممارس وفي سنة 1965انخرطت الجزائر في الدولة الاتحادية للجيدو و في سنة 1984تأسست الاتحادية الجزائرية للجيدو التي احتضنتها بلادنا عام 1978من عمالقة هذه الرياضة قاريا كما استطاع مصارعون من تحقيق نتائج جد مشرفة على المستوى الدولي أهمها بن حمادي عبد الرحمان نائب بطل العالم 2005ميدالتي بن يخلف عمار الفضية و حداد صورية البرونزية في ألعاب بيكين الأولمبية سنة 2008

بعض التواريخ المهمة

- 1920:مراجعة Gokyo التي تأخذ شكلها النهائي.

-1922: إنشاء قسم "الرابطة الثقافية لكودوكان " استنادًا إلى مبادئ " الاستخدام الأفضل للطاقة " و "الرخاء المتبادل. "

-1930: أول بطولة رسمية لجيدو في اليابان.

-1930: تطوير Go no Sen من جامعة واسيدا

-1932: إنشاء قسم "جمعية الدراسة الطبية لجيدو " في كودوكان

1935 -هو أول 10 دانYamashita Yoshitugu :

-1938: وفاة جيغورو كانو

-1951: إنشاء الاتحاد الدولي لجيدو

-1951: أول بطولة أوروبية للرجال

-1956: بطولة العالم الأولى للرجال

-1964: أول ألعاب أولمبية للرجال

-1968: لا توجد ألعاب Oplympic لجيدو

-1972: أول الألعاب الأولمبية لجيدو

-1975: أول بطولة أوروبية للسيدات

-1980:أول بطولة عالمية للسيدات

-1992: أول ألعاب أولمبية للنساء

1-4. هدف رياضة الجودو :

إذا قارنا الجودو مع الملاكمة أو المصارعة لوجدناها مماثله لهما من وجهة النظر الرياضية لان كل من هذه الرياضات ينبعث بصورة طبيعية من الرغبة و لا يوجد خلاف بينهم إلا بناحية الشكل .

و لنعلم أن الجودو ليست رياضة محفوفة بالأخطار وهي رياضة يمكن التمتع بها إلى أقصى حد و ممارستها حتى من قبل النساء و المسنين و الفتيان و الفتيات على السواء .

وان نقاط القوة في الجودو هي أمكانية ممارستها بكل بساطه في أي مكان و على طول أيام السنة دون الحاجة إلى عدد كبير من اللاعبين.

1 5. درجات الترقي في رياضة الجود:

بحسب لون الحزام كما يعرف معظم الناس ولكل حزام عمر معين، ويجب أن يكون الحكام أعلى رتبة من الممتحنين، مما يضطر بعض ممارسي تلك الرياضة إلى السفر إلى اليابان، من أجل إجراء تربصات في الرتب العالية بداية من الأسود ذي الدرجة الرابعة (Kiyoshi Kobayashi, Harold E. Sharp 2014)

1 6. الأحزمة و الرتب المعتمدة في الجودو:

أحزمة التلاميذ:

فاللاعب يترقى في الأحزمة بعد آل سنتين على الأقل في البداية ويتدرج حسب صعوبة الرتب وطبقا لقانون معهد الكودوكان الياباني.

وتقسم الأحزمة بالنسبة للممارسين إلى قسمين

الرتبة	Kyu .9	Kyu .8	Kyu .7	Kyu .6	Kyu .5	Kyu .4	Kyu .3	Kyu .2	Kyu .1
الاسم	Ku-kyū	Hachi-kyū	Shichi-kyū	Roku-kyū	Go-kyū	Shi-kyū	San-kyū	Ni-kyū	Ichi-kyū
اللون	أبيض	أبيض-أصفر	أصفر	أصفر-أرجواني	أرجواني	أرجواني-أخضر	أخضر	أزرق	بني

أحزمة المعلمين:

أحزمة المصارعين الخبراء Dan (حزام اسود درجة 1 SHODAN ، حزام اسود درجة 2 NIDAN، حزام اسود درجة 3SANDAN ، حزام اسود درجة 4 YODAN، حزام أبيض وأحمر درجة 5GODAN) Tadao Otaki, Donn F. Draeger 2019) .

الرتبة	Dan .1	Dan .2	Dan .3	Dan .4	Dan .5	Dan .6	Dan .7	Dan .8	Dan .9	Dan .10
الاسم	Sho-dan	Ni-dan	San-dan	Yon-dan	Go-dan	Roku-dan	Nana-dan	Hachi-dan	Ku-dan	Jū-dan
اللون	أسود	أسود	أسود	أسود	أسود	أبيض-أحمر	أبيض-أحمر	أبيض-أحمر	أحمر	أحمر

يعتبر الدكتور كانو أول من وضع نظاما للترقي في هذه اللعبة عن طريق الأحزمة والرتب الممنوحة للاعب حسب المهارة التي يمتلكها، والمدة الزمنية التي مارس خلالها هذه الرياضة.

القسم الأول آيو ويضم ست رتب هي

القسم الثاني حزام أسود

يقسم إلى عشرة أقسام متدرجة آما يلي – 1 شادون – 2 .ني دان – 3 .سان دان – 4 .يودان5 .

غودان – 6 .روآي دان – 7 .شيشي دان – 8 .كاشي دان – 9 .آودان – 10 . جودان.

1 7. المفردات و المصطلحات الأكثر استعمالا في رياضة الجودو:

القاعة أو الدوجو : (DOJO)

مكان لعب الجودو (DOJO)

ويرجع ظهور رياضة الجودو بشكلها الحالي إلى " جيجور كانو " الذي ولد عام 1860م ، وتعلم الأدب والفلسفة في جامعة طوكيو عام 1881م ، ويعتبر من الأعضاء المؤسسين للألعاب الأوليمبية عام 1896 م ، وقد تولى "كانو" وزارة التعليم في بلادة ، فجعل الجودو ضمن المواد التعليمية في المدارس في ذلك الوقت ، ثم توفي عام 1938م – أثناء رحلة عودته في البحر بسبب مرض فاجئة ، وذلك بعد اجتماع للإتحاد الدولي الأوليمبي في القاهرة ، وكان "كانو " قبل وفاته قد قام بمجهودات عظيمة في شتى انحاء العالم من اجل نشر رياضة الجودو وزيادة الممارسين لها على مختلف المستويات وقد قام " جيجور كانو " في عام 1882 بأنشاء اكاديمية عالمية لتعليم فنون الجودو المختلفة في طوكيو ، وأسمها " الكودوكان " ومعناها : الصالة التي يتم فيها التعليم والتدريب على القواعد (ريحان.n.d).

1 8. البذلة الرسمية للجودو (JUDO –JI) :

تسمى البذلة الخاصة لرياضة الجودو(بالجيدوجي) تُصنع من مادة نسيجية خاصة أو أي مادّة مشابهة، ويرتدي كلّ لاعب لوناً مختلفاً فيجوز أن يرتدي أحدهما اللون الأبيض والآخر اللون الأزرق، ويُسمح للنساء أن يرتدين بلوزة بيضاء، قصيرة الأكمام وطويلة تحت البذلة (Tadao Otaki, Donn F. Draeger 2019)

1 9. الحزام وطريقة ربطه :

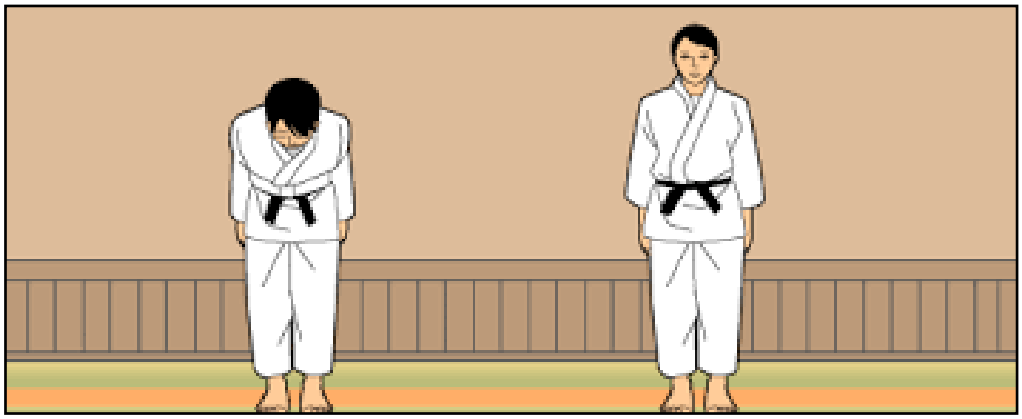
يبلغ عرضه حوالي 5.4 سم وطوله 2.80 او 3.20، ويُصنع من مادة متينة غير قابلة للتمزّق أو التقطع، ويُمنع منعاً باتاً أن يتمّ فك حزام الجودو عن وسط اللاعبين في منتصف المبارة؛ لذلك يتمّ ربطه وتثبيته جيداً قبل البدء باللعب.

الشكل رقم 1: يمثل طريقة ربط الحزام

✓ **التحية :**

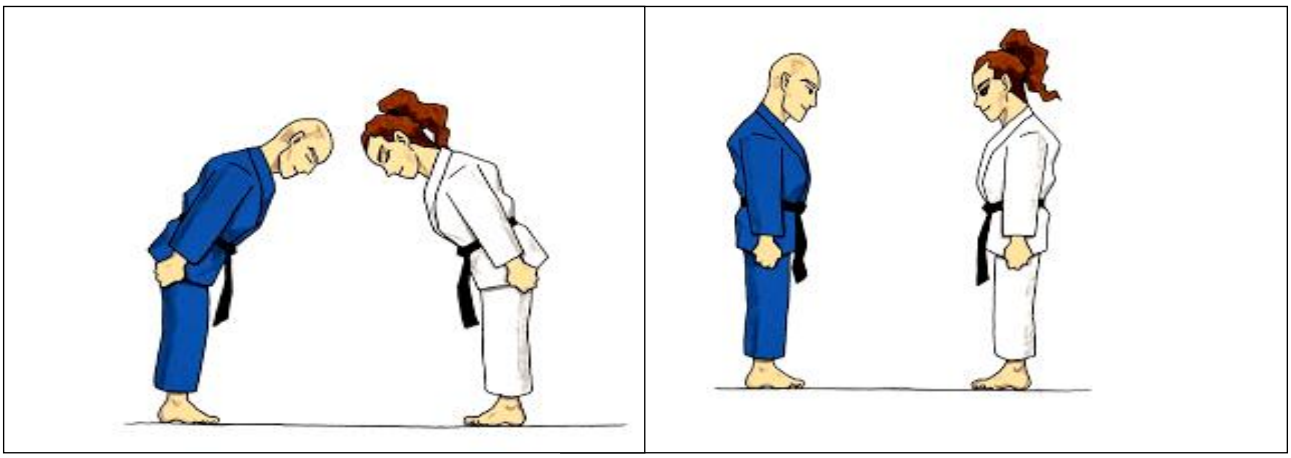
تحية الدخول إلى البساط :

و تعتبر اول تحية يتعلمها المبتدئين و هي تحية احترام للبساط الذي تمارس فيه رياضة الجو دو و كذا للأشخاص المدرب و الممارسين ،على حافة بساط التاتامي، يقوم المصارع بإظهار الاحترام للمكان الذي يمارس فيه بحيث يقوم بالتحية عند الدخول و عند الخروج



التحية الفردية للزميل و للخصم :

قبل وبعد العمل مع الشريك او الزميل يقوم كلتا المصارعان بالتحية لبعضهم البعض و هذا لإظهار الاحترام لشريكنا او الخصم المنافس.



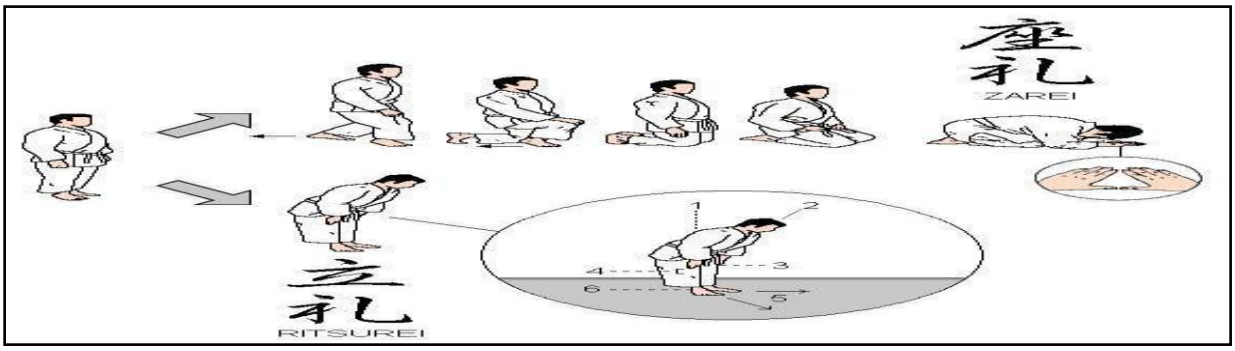
الشكل رقم 2: يمثل التحية من الوقوف (Rei tsuri)

-ريتسو ري REI -TSURI (التحية من الوقوف)

تؤدى التحية عن طريق ثني الجزء العلوي من الجسم عند 30 درجة ، والكعوب المرفقة ، والتطلع إلى الأمام ، واليدين على الجزء الخارجي من الفخذين .نبقى ثانية قبل استقامة

ا-التحية من الاعلى ريه REI:

تعتبر التحية من اهم الوسائل التربوية و تؤدى هذة التحية من الوضع و اقفا وفية يقف اللاعب و الكعبين متلاصقين و المشطين مفتوحين اى تكون القدمين على شكل (رقم سبعة) مع وضع الذراعين على جانبى الجسم اى يكون اللاعب كما فى وقفة الانتباه العسكرية وعند الاداء ينحنى اللاعب للامام ومع النظر إلى الامام بزاوية لاتزيد عن 45 مع تحرك الذراعين من الجانب إلى أمام الفخذ ثم يعود إلى الوضع الاصلى مرة اخرى اى وقوف انتباة الذراعين بجانب الجسم(طرفة 2001).



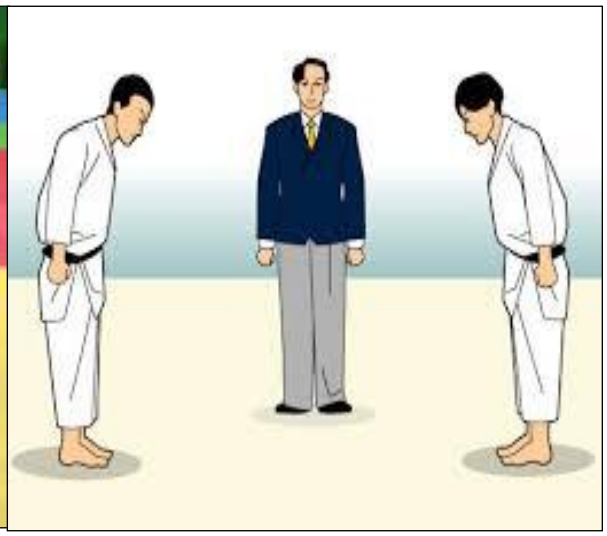
-زا ري Zarie (تحية من الجلوس)

و يؤدى اللاعب هذه التحية من أسفل أى أنة من وضع الوقوف الطبيعى للاعب يبدأ اللاعب بالإرتكاز على الركبة اليسرى ثم اليمنى حتى يصبح فى وضع الجثو ثم الجلوس جثو مع ملاحظة وضع القدم اليمنى على اصبع القدم اليسرى وأن تكون القامة منتصبة و اليدين على الركبتين وأن تكون المسافة بين الركبتين عند الجلوس الجثو بمسافة قبضتين تقريبا ثم يبدأ اللاعب بالانحناء للامام مع زحف اليدين الي الداخل تقريبا و يكون نظركاللاعب الي الامام مع ملاحظة عدم قيام المقعدة من على الكعبين و الرجوع مرة أخرى إلى وضع الجلوس جثو ثم يبدأ اللاعب مرة اخرى فى الوقوف بالرجل اليمنى ثم تليها اليسرى أى عكس وضع النزول فى البداية (Jigoro Kano 1994)

الشكل رقم 3: يمثل التحية من الجلوس (Zarei)

التحية أثناء المنافسة :

في بداية المبارة قبل أن يقف المصارعان على مساحة البساط (TATAMI) يؤدّي كلّ منهما تحية الجودو، وتكون التحية عن طريق ضمّ الأرجل وتشكيل الأقدام على شكل الرقم V، ووضع اليدين على الجانين ثمَّ الانحناء .يقف كلّ لاعب في موقعه ويحيي الطرف الآخر المشارك معه في اللعبة بحيث يبعد كل منهم عن الآخر مسافة مقدارها مترين .يحيي اللاعبان بعضهما البعض، والحكم، بعد انتهاء المباراة كما يُمكن إلقاء التحية للجمهور .



1 10. البساط الرسمي لممارسة الجودو TATAMI:

منطقة اللعب يُغطّي منطقة اللعب بساط مخصّص طوله متران وعرضه متر يُسمّى tatami؛ لامتصاص الصدمات

وحماية كلّ لاعب من الضربات والكدمات التي قد تصيبه أثناء اللعب .تبلغ مساحة منطقة اللعب كحدّ أقصى 16×16م، وكحدّ أدنى 14×14م .تقسم منطقة اللعب إلى منطقتين هما: منطقة اللعب الأساسيّة وتصل مساحتها كحدّ أقصى 10×10م وكحدّ أدنى 8×8م، ومنطقة الخطر التي تُحيط بمنطقة اللعب الأساسيّة .يتمّ إيقاف المباراة عند خروج أحد اللاعبين من منطقة اللعب الأساسيّة.

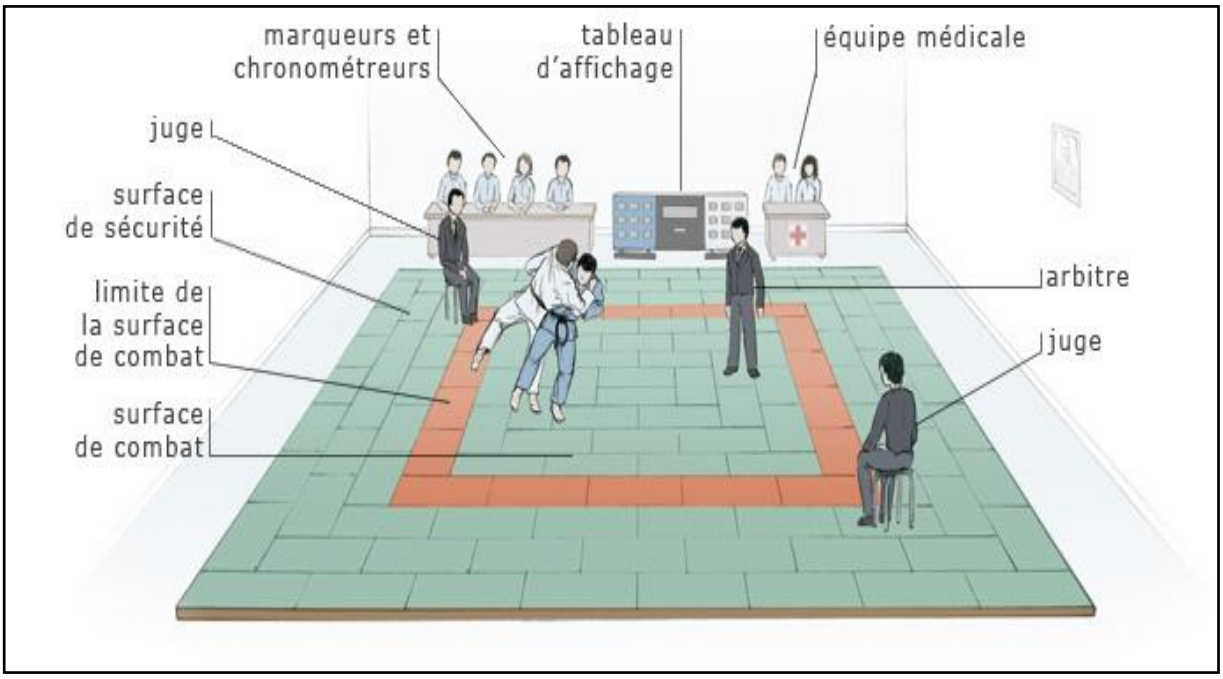
يعد حصير التاتامي (المملوء حرفيًا ومعبكا) هو الطلاء التقليدي لأرضية washitsu في المنازل والمساكن والمعابد اليابانية ، إلخ.

إنها أيضًا ، في جميع أنحاء العالم ، التربة التي تمارس عليها فنون القتال اليابانية ، والتي تغطي تمامًا تربة الدوجو مما يزيد من المرونة مقارنة بالتربة التقليدية.

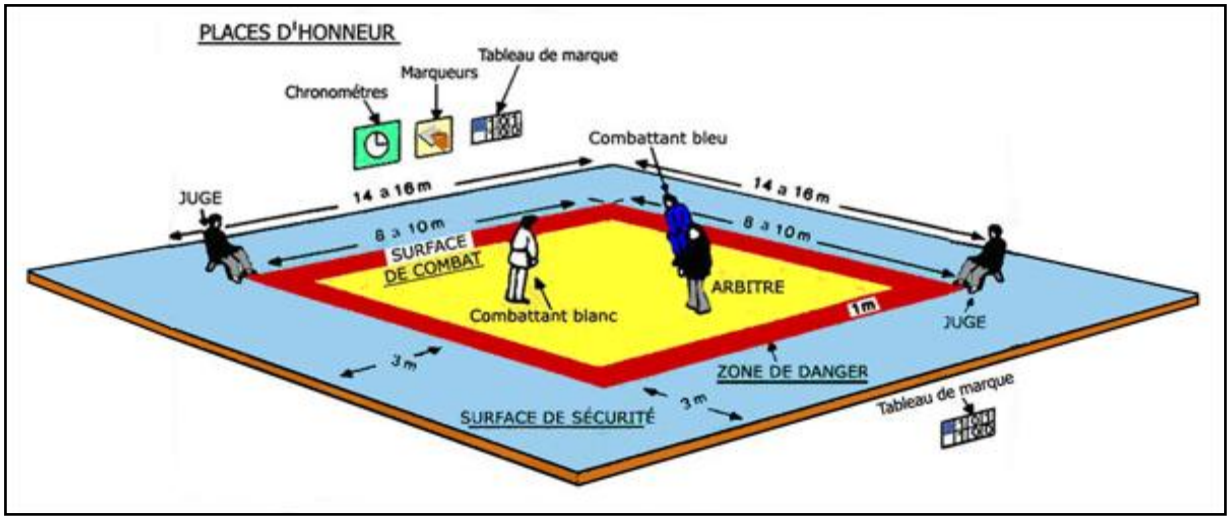
تصنع حصير التاتامي تقليديًا بطبقات من قش الأرز المتراكب والمتشابك ثم مضغوطًا مكونًا المراتب ، ومغطاة بقش منسوج في " (Juncus effuses) الذرة المبعثرة" أو .(Igusa) رائحة قوية نسبيا من حصير جديد (القش ثم الأخضر) تتلاشى بعد ذلك. يتم إخفاء الحواف الطولية بحافة تسهم في المظهر العام. يتراوح وزنها بين 25 و 30 كجم. سمكها حوالي 5 سنتيمتر.

إذا كان هو الهدف من العناية. يجب أن نخلع أحذيتنا (حتى لا نحتفظ بالنعال) قبل الدخول إلى غرفة التاتامي. الخيزران الأخضر عندما يكون جديدًا ، يصبح لونه قشًا أصفر عندما يجف. ليس من غير المألوف رؤية آثار الأثاث أو السجاد. يقتصر صيانتها على الغبار المنتظم والتنظيف العرضي بقطعة قماش مبللة.

(يُطلق على سطح التدريب اسم "Dô Jo")المصطلح الياباني من أصل بوذي ، ويعني مكان الثقافة والتفكير. حصير التاتامي مصنوع من قش مضغوط أو في كثير من الأحيان من رغوة مكتل. يجب أن تكون حازمة ولديها الخاصية لامتصاص تأثير وموجات الصدمة عند تلقي السقوط. يجب أن تكون مغطاة بقطعة قماش بلاستيكية ، وعادة ما تكون حمراء أو خضراء اللون. لا يجب أن يكون هذا القماش زلقًا جدًا أو قاسيًا للغاية. يجب أن تكون الحصائر متقابلة دون ترك فجوة ، وتوفير سطح أملس (بدون شقوق) وتكون ثابتة حتى لا تتحرك أثناء المعارك (بركات ;.n.d رفعت 1992 ;Morris 2001 ;الخولى 2004).



الشكل رقم:4يمثل مكونات منطقة المناقسة بالطريقة القديمة



الشكل رقم 5: مكونات منطقة المناقسة بالطريقة الحديثة

1 14. الوضعيات الاساسية في الجيدو (Shisei) :

الوقفات shin tai : (الجودو 1996)

تعتبر الوقفات في الجيدو من النواحي الفنية الهامة في لعبة وتختلف حسب أوضاع الهجوم والدفاع ويتم منها تشكيل الوقفة وبدون أن يؤدي اللاعب الوقفات الصحيحة يمكنه بالضرورة أن يكون لاعب متقدم يمكنه الاستمرار والتقدم في التدريب بصورة مرضية وأهم وقفتين أساسية تبنى لفنون الرمي من أعلى هما:

-الوقفة الطبيعية شيزن تاي – والوقفة الدفاعية جيجو تاي. وكلتا الوقفتين تؤديان من الوضع الأيمن (ميجي) الأيسر (هيداري)

هناك 6 وضعيات أساسية

1 الوضعية الأولى العادية أو وضعية شيزنتاي :(Shizentai posture naturelle) :

يقف اللاعب بحيث تكون الرجل متباعدتين و المسافة بينهما باتساع الحوض بحيث يتم توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي ولا يميل بصدره إلى الأمام وعلى أن يكون منتصب القامة و يرخى كتفيه و ركبتيه و يشد بطنه ووسطة و الذراعين مرتخية على الجانبين وأن يكون مستوى النظر للأمام مع الوجه للأمام و الذقن مشدودة.

2 الوضعية الثانية العادية أو ضعية ميغي شيزنتاي (:Migi Shizentai posture naturelle) :

الموقف الطبيعي مع القدم اليمنى إلى الأمام

وفيها ياخذ اللاعب خطوة للأمام بالقدم اليمنى من الوضع الاساسى للوقفة الطبيعية فيكون وصل إلى الوقفة الطبيعية اليمنى.

3 الوضعية الأولى العادية أو ضعية هيدري شيزنتاي (:Hidari Shizentai posture natural) :

الموقف الطبيعي مع القدم اليسرى إلى الأمام

وفيها يأخذ اللاعب خطوة للأمام بالقدم اليسرى من الوضع الاساسى للوقفة الطبيعية ويكون بذلك وصل إلى الوقفة الطبيعية اليسرى.

4 الوضعية الأولى الدفاعية أو وضعية جيقوتاي (Jigotai):

وفى هذه الوقفة يقف اللاعب فاتحا قدميه بحيث تكون المسافة بينهما كبيرة عن الوقفة الطبيعية وذلك لتقريب مركز ثقل الجسم من الأرض مع سحب الوسط و المقعدة للخلف ولأسفل حتى يصعب رفع الجسم من على البساط مع ملاحظة ثنى الركبتين بطريقة مناسبة بحيث تزيد من قاعدة ارتكاز الجسم على الأرض و بالتالي يصبح اللاعب في الوضع الدفاعي المناسب وتنقسم هذه الوقفة أيضا إلى (Kiyoshi Kobayashi, Harold E. Sharp 2014):

5 الوضعية الثانية الدفاعية أو وضعية ميغي جيقوتاي (Migi Jigotai):

ويقوم فيها اللاعب من الوضع الأساسي للوقفة الدفاعية بأخذ خطوة للأمام بالقدم اليمنى.

6 الوضعية الثانية الدفاعية أو وضعية هيدري جيقوتاي (Haidari Jigotai):

ويقوم فيها اللاعب من الوضع الأساسي للوقفة الدفاعية بأخذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى .

ويتضح مما سبق أن الوقفة الطبيعية هى الوضع الاساسى للاعب الجودو

– أما الوقفة الدفاعية فهي وضع ثانوي في حالات الدفاع فهى وضع ثانوى فى حالات الدفاع عنها فى الهجوم

1-12. السقطات في الجودو UKUMI

ما هو السقوط Ukumi وما هي انواعه؟

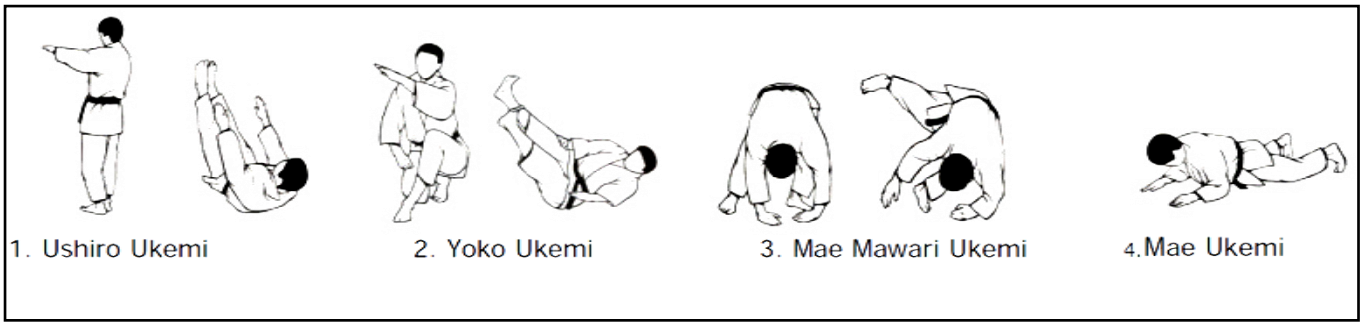
أهميه السقطات:

تعتبر السقطات من أهم الاوضاع والمهارات الاساسية والفنية للعبة والتي تقوم بدور كبير في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين حيث ان السقوط الجيد يترتب عليه الاداء الفني العالي وما يتبعه من اتقان وتثبيت لفنون اللعبة دون الخوف من الاصابة ويمكننا ان نقسم السقطات حسب اتجاهات فنون اللعب من الاعلى (ناجي وازا).

وعلى الرغم من الصعوبات التي تواجه اللاعب عند السقوط التغلب على ذلك بتقسيم السقطات إلى مراحل تعلميه يكون من السهل استيعابها وتعتبروا تمرينا جيدا لجدو وهذا بجانب احتوائها على العديد من المهارات الخاصه بالاوضاع الاساسية والفنية للعبة وقد قسمت السقطات حسب سهولة تعليمها واتباعها الاسس العلمية للتعليم الحركي كما أن هناك ركائز أساسيه عند أداء السقطات لامتصاص الصدمات الناتجة من السقوط ولكي لا تتعرض أجزاء الجسم للاصابة واكتساب مورونة ولوينة لعضلات الجسم ومن هذا المنطق يمكن تقسيم السقطات بالنسبة للمبتدئين بسهولة إلى (Kiyoshi Kobayashi, Harold E. Sharp 2014):

- **السقطة الخلفية : اشيرو اوكيمي. تتم في ثلاثه مراحل تعليمية**
- **السقطه الجانبية: يوكو اوكيمي، تتم في ثلاثه مراحل تعليمية**
- **السقطة الامامية: ماي ماوراي اوكيمي، مرحله واحده تعليمية.**

– السقطه الامامية: ماي اوكيمي، مرحلة واحدة تعليميه.



الشكل رقم 6:يمثل انواع السقطات الجودو Ukumi

1 13.الجوانب الفنية التي يجب مراعاتها عند اداء وتعليم السقطات:

ان أول ما يجب ان يتعلمه (الجودو كا) المبتدئ هو كيفية القيام بأداء السقطات المختلفة على البساط(التاتامي) وذلك لأن أي لاعب لا يجيد السقوط سوف يتعذر عليه تحقيق أي تقدم في هذه الرياضة ولعل ذلك يرجع إلى خوف اللاعب من الاصابة مما يجعله ينصرف عن الاهتمام بالنواحي الفنية إلى التركيز في كيفية تفادي الاصابة وقد لا يتقن اللاعب عملية السقوط فيكون عرضة لحدوث الاصابات ايضا، ولكن هناك مبادئ يجب الالتزام بها عند البدء في تعليم السقطات وهذه المبادئ هي:

المبدا الأول : يجب ان يبدا التدريب على السقطات قبل البدء في تعليم اي ناحية فنية اخرى لفن الجودو.

المبدا الثاني : يجب ان يبدا تدريب السقطات بالتدريب على الحركات البسيطة باعطاء بعض التمرينات البدنية وخاصة تمرينات الشقلبة مستخدما نصف الجسم القريب من البساط ثم ثلاث ارباع الجسم ثم الجسم كاملا.

المبدا الثالث: يجب الاهتمام بتدبير السقطات إلى وحدات تعليمية متسلسلة في الاداء ودرجه الصعوبة بحيث يستطيع الناشئ ان يتعلمه بسهولة ويسر (Tadao Otaki, Donn F. Draeger 2019).

المبدا الرابع: يجب ان تؤدى جميع السقطات والجسم في وضع متكرر وجميع عضلاتة مرتخية وغيرمشدودة ويجب ان يستخدم اللاعب الذراعين المرتخية وغير مشدودة ويجب ان يستخدمها في ضرب البساط لتخفيف الصدمة الناتجة من ارتطام الجسم بالبساط

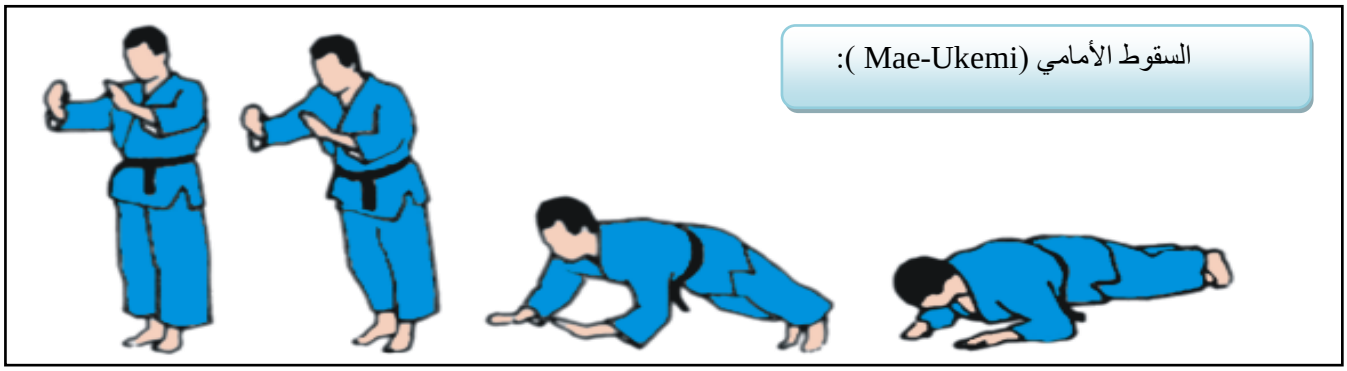
المبدا الخامس: يجب ان يحرص اللاعب على ان يتفادى الراس والعمود الفقري والركبتين مباشرة للبساط.

المبدا السادس: يجب ان تبدا كل فترة تدريبية في الجودو بالتدريب على السقطات لمدة عشرة دقائق على الاقل بحيث يتدرب فيها اللاعب عل جميع السقطات.

المبدا السابع: يجب ان يداوم اللاعب على التدريب المستمرعلى السقاطات حتى تكون لديه حساسية خاصة للسقوط وحتى يكون عمليه السقوط نفسها عملية تلقائية ودون جهد او صعوبة.

المبدا الثامن: يجب زيادة درجة صعوبة بالنسبة للسقطات واضافة عامل للتشويق والاثارة كلما تقدم مستوى الاداء في التدريب.

وتعتبر السقطات من الاهمية بدرجه انها تتوقف على الارتقاء بالمستوى الحزام والانتقال إلى المرتبة الأعلى ذات دلالة ايجابية على مستوى اللاعب من حيث الأداء الفني وإتقانه لأهم الاوضاع والأسس الخاصة باللعبة. (Jigoro Kano 1994)



الشكل رقم 7 :يمثل السقوط الأمامي (Mae–Ukemi)

السقطة الأمامية:

يستخدم هذا النوع من السقطات في بعض حالات الوقوع الأمامي او تنفيذ الرميات للإفلات من السقوط على الظهر في المباريات (شياى) ولذلك فإن على اللاعب المبتدئ أن يلم جيدا بهذه السقطة لأنها من أصعب أنواع السقطات في رياضة الجودو ويعتبر الهدف من هذا النوع من السقوط هو منع اصطدام الرأس والركبتين والمناطق الحيوية بالجسم بالبساط بدرجة الشدة العادية التي تنتج عن السقوط من تنفيذ الرميات المختلفة

المراحل الفنية:

من وضع الوقوف ابدأ بالسقوط أماما على الساعدين والكفين والارتكاز على امشاط القدمين ملامسين للبساط مع مراعاة عدم اصطدام الرأس والركبتين والمناطق الحيوية بالجسم بالبساط اثناء تنفيد الرمية.

الخطوات التعليمية:

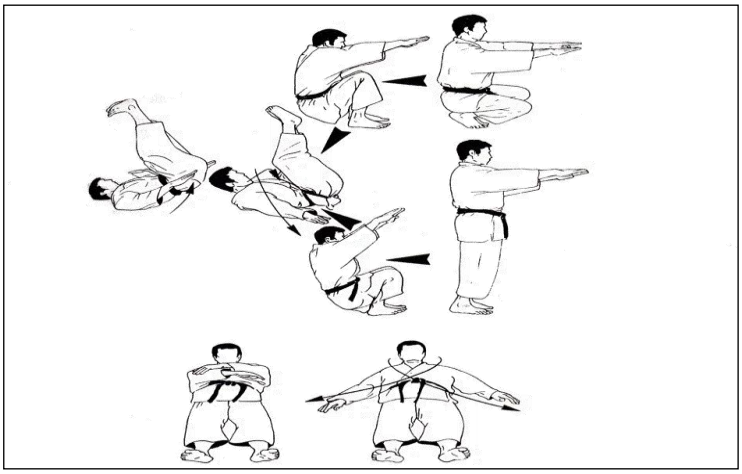
من وضع الجثو على الركبتين:

ابدا بالسقوط اماما على الذراعين مع ملاحظة ان يكون الارتكاز والسقوط يكون على الساعدين والكفين والارتكاز على امشاط القدمين فقط.

من وضع الوقوف :

ابدا بالسقوط اماما على الساعدين والكفين و امشاط القدمين فقط ملامسين للبساط (Kiyoshi Kobayashi, Harold E. Sharp 2014).

السقوط الخلفي(Ushiro-)



الشكل رقم 8: يمثل السقوط الخلفي(Ushiro-ukemi):

هذه السقطة من السقطات التي يبدا التدريب عليها مع التدرج بزيادة الارتفاع عن البساط.

المراحل الفنيه:

من وضع الوقوف وذراعا امام ما انثناء خفيف في الركبتين: – يقوم اللاعب بعمل انثناء للركبتين كاملا للجلوس على المقعدة

– السقوط خلفا على الظهر لضرب الارض باليدين مع رفع الراس والرجلين عاليا بزاويه 45 درجة

– تصنع زاوية 35 درجه مع الجسم وهي ثابتة وملامسة للارض تماما. (72-21)

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق تعرضنا إلى كل ما يتعلق برياضة الجيد بدائية بلمحة تاريخية عن رياضة الجودو ثم إلى تعريف الرياضية و تاريخ و ظهورها و روادها و تاريخ ظهوريا بالجزائر، ومن ثم تطرقنا إلى قاونين اللعبة و فنونها مستغلين في ذلك المصادر المتاحة، و بعد ذلك السقطات و تعريفها مع الصور التوضيحية المجزئة و التسميات باللغة الإنجليزية.

الفصل الثاني

تمهيد:

يعد التخطيط العلمي هو الوسيلة المثلى لتحقيق الأهداف الموضوعة للتدريب الرياضي، ولذا فالتخطيط من أهم الشروط لضمان نجاح العملية التدريبية، ومن ثم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي والوصول به إلى المستويات الرياضية العالية.

2-1. مفهوم تخطيط التدريب الرياضي:

وهو عملية شاملة تبدأ من مرحلة التفكير النظري إلى التنفيذ والتطبيق العملى ثم التقويم للوقوف على المستوى ومطابقته بالمعايير المطلوبة وذلك لاستمرارية التنفيذ العملي والتعديل بما يتناسب – ومستوى قدرات الفرد واستعداداته وإمكاناته.

ويشير (عبد الحميد شرف 1994) أن عناصر التخطيط هي:

1 - هدف Objectivies.

2 - السياسات Policies

3 - الإجراءات Procedure

4 - الإمكانيات Facilities

5 - البرامج Programmes

ويجب أن يراعي التخطيط المرونة في التنفيذ لمواجهة كافة المشاكل والصعوبات التي قد تنجم خلال عملية التدريب، والقائم على عملية التخطيط للتدريب الرياضي يجب عليه مراعاة هذه المشاكل وذلك بوضع تخطيط يتميز بالمرونة في التطبيق والتعديل للوصول إلى الهدف النهائي من التخطيط مهما كانت العقبات التنفيذية.

ويشير (علاوي، علم التدريب الرياضى 1990) إلى أن التخطيط في المجال الرياضي هو وسيلة ضرورية فعالة الضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضى (هو وسيلة ضرورية فعالة) والذي يسعى إلى تحقيقه كل العوامل التي يتأسس عليها لتحقيق الهدف.

ويرى (حنفي 1999) إنه عند التخطيط للبرنامج التدريبي على المدرب أن يلاحظ النقاط الثلاثة التالية :

1 - معرفة مسبقة بمواعيد المباريات سواء كانت في الدوري أو الكائن أو المباريات الودية حتى يمكن

2 - وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

3 - التعرف على مستوى اللاعبين والفريق

4 - الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

ويشير عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (1997) إلى أن تنظيم البرنامج يقصد به ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقا لأهداف وأغراض الخطة، أي يكون هناك اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية، وتهدف عملية التدريب إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية وأيضا تحقيق الحالة التدريبية وفقا لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوى،

ويذكر حنفى مختار (1990) إن التخطيط الرياضي هو الإجراءات الفردية والمحدد والمدونة التي يضعها ويرتبط بها المدرب لتحدد له الطريق بغرض تطوير وتقدم الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) عند اللاعب وعند الفريق للوصول إلى أحسن أداء أثناء المباريات.

ويشير مُحَّد الحماحمى (1981) حول أهم خطوات إعداد البرنامج في مجال التربية البدنية والرياضة كالآتي:

1 - دراسة المجتمع .

2 - دراسة الأفراد.

3 - دراسة الإمكانات .

4 - تحديد الأهداف.

5 - اختيار المحتوى .

6 - التقويم.

ويذكر عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل (1997) خطوات تصميم البرنامج كما يلي:

1 - تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.

2 - إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين .

3 - تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.

4 - تحضير الأدوات المساعدة.

5 - تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.

6 - تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجات الحمل

7 - تحديد الزمن الكلى للتدريب داخل البرنامج (حمل أقصى عإلى، متوسط، توزيع الزمن على الإعدادات المختلفة).

8 - تقسيم أزمنة كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يراه المدرب.

ويجب أن يشتمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي على ما يلى:

1 - تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

2 - تحديد الواجبات المنبثقة من الأهداف المراد تحقيقها، وتحديد أسبقية كل منها.

3 - تحديد مختلف النظريات والطرق التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.

4 - تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.

5 - تحديد أنسب أنواع التنظيم.

6 - تحديد الميزانيات (أ. الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية 2004).

2-2. أهمية التخطيط للتدريب الرياضي:

لم يعد خافيا أن التخطيط قد أصبح جزءا أساسية من حياتنا اليومية ، فنحن نسمع الآن أكثر من أي وقت مضى عبارات مثل " الخطة الخمسية " أو " خطة التنمية " أو " إدارة التخطيط " وهكذا ، إذ لم يعد

الإنسان الحديث يسير في حياته على أساس المحاولة والخطأ ، بل أصبح يخطط ، أي يرسم لنفسه مقدمة خط السير ثم يسير على هديه .

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي . فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافا ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة العملية التدريب الرياضي . والتخطيط للتدريب الرياضي ، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي ، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه ، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف .

ويجب أن لا يفهم أن التخطيط يرتبط دائما بالفقرات الطويلة ، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة ، والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة . ويجب أن يشمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

1. تحديد الأهداف المراد تحقيقها:
2. تحديد الواجبات المنبثقة عن الاهداف المطلوب تحقيقها ، وتحديد اسبقية كل منها .
3. تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
4. تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
5. تحديد انسب انواع التنظيم.
6. تحديد الميزانيات اللازمة .

2-3. القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي:

لضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي ينبغي مراعاة القواعد الأساسية التالية :

1. خضوع الخطة للهدف العام للدولة .
2. بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة.
3. تحديد اهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقياتها (م. الخولي 1990).

4. مرونة الخطة .

7. الارتباط بالتقويم .

وفيما يلي شرحا مبسطا عن هذه القواعد:

2 3 1. خضوع الخطة للهدف العام للدولة:

ينبغي أن لا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع ، فعلى سبيل المثال تهدف رياضات المستويات العالية في جمهورية مصر العربية إلى الوصول بالفرد إلى المستوى الرياضي العالي ، وإلى العمل على رفع سمعة الحركة الرياضية وعلى ذلك يجب أن تخضع خطط التدريب المختلفة للهدف العام الدولة . ومن ناحية أخرى ينبغي أن تخضع خطط اللجنة الأولمبية وخطط الاتحادات الرياضية والأندية والهيئات العاملة في المجال الرياضي للخطط العامة للدولة التي توضع بمعرفة الأجهزة العليا المختصة والتي تهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي و تحقيق البطولات والانتصارات في المجالات الرياضية الدولية (الحاوي 2002).

2 3 2. بناء الخطة طبقا للاسس العلمية الحديثة :

ان التدريب الرياضي – كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من "علم الرياضة Sportwissenschaft " . وعلم الرياضة من العلوم المركبة الذي يستمد مادته من معضم العلوم الطبيعية، والعلوم الانسانية التي يمكن تطبيقها في مجال التربية البدنية والرياضية . وعلى ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كاساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي.

2 3 3. تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقياتها:

إن التدريب الرياضي لأعوام طويلة عملية مركبة ومعقدة وتتطلب الكثير من الواجبات ، وبطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة واحدة . ومن هنا تظهر أهمية تحديد أهم الواجبات وتوزيعها على مراحل اصغر (سنة، نصف سنة، 3 شهور).

فعلى سبيل المثال يجب مراعاة ، في غضون عملية التدريب الرياضي ، أن يسبق الاعداد البدني العام الاعداد البدني الخاص ، وكذلك يكون اهم الواجبات في مرحلة معينة والعمل على تنمية وتطوير القوة العضلية وفي مرحلة أخرى محاولة تنمية السرعة وه كذا . ولذا ينبغي مراعاة تحديد أسبقية الواجبات الهامة للتدريب الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها.

2 3 4. مرونة الخطة :

في كثير من الأحيان يكمن وجه الصعوبة في دقة تحديد وحصر كل العوامل اللازمة عند محاولة القيام بالتخطيط للتدريب الرياضي . وعلى ذلك يجب ان يتميز التخطيط بالمرونة بحيث يسمح في غضون عملية التطوير والارتقاء من مجابهة كل أنواع الاحتمالات أو معظمها وفقا لما يتجدد من مختلف الظروف.

2 3 5. الارتباط بالتقويم :

يجب أن يرتبط التخطيط بعمليات التقويم في مختلف المراحل حتى يمكن بذلك معرفة مدى النجاح أو الفشل ودراسة مختلف النتائج التي تسفر عنها عملية التخطيط . كما أن التقويم يساعد على التاكد من حسن سير العمل وخضوع مختلف النتائج المسجلة للبحث والمراجعة بالاضافة إلى ذلك فان التقويم يسهم بقدر كبير عند الحاجة إلى تعديل الخطة (أ. الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية 2004).

2-4. خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي:

قد أشرنا سابقا إلى آراء (الحماحمى 2001) حول أهم خطوات إعداد البرنامج في مجال التربية البدنية والرياضة وكذلك عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل (1997) بينما يرى أبو العلا عبد الفتاح، (إبراهيم حنفى شعلان 1994) أن خطوات التخطيط للبرنامج التدريبى كما يلي:

الخطوة الأولى: وتشمل تحليل علمى شامل لحالة التدريبية قبل وضع الخطة .

الخطوة الثانية: وتشمل وضع خطة التدريب المناسبة.

الخطوة الثالثة: وتشمل جميع تفرعات وضع خطة التدريب المناسبة وتتضمن :

- ✓ محتويات التدريب.
- ✓ طرق التدريب المستخدمة.
- ✓ المبادئ التربوية والنفسية.
- ✓ تنفيذ العملية التدريبية.
- ✓ عوامل إعاقة سير الخطة.
- ✓ الحالات الخاصة وغير المنتظرة.
- ✓ تنفيذ وتثبيت النظام الديناميكي للعملية التدريبية.
- ✓ المعلومات السريعة من خلال استخدام الوسائل التعليمية المختلفة .

الخطوة الرابعة: وهي مرحلة الدخول في المنافسات ويتم خلالها تقويم المستوى من خلال البيانات والسجلات والملاحظة.

الخطوة الخامسة: يتم إجراء مقارنة بين المستوى في البداية وبعد انتهاء الخطة وعمل التقويم النهائي وفيما يلي توضيح لهذه الخطوات.هذه الخطوات مترابطة متكاملة، وغير منفصلة تشمل كافة جوانب العملية التدريبية، و بغرض الوصول إلى أعلى مستوى رياضى وفقا للقدرات والاستعدادات الراهنة للحالة التدريبية للفرد الرياضي.

المرحلة الأولى: التحليل الشامل للحالة التدريبية قبل وضع الخطة وتحديد المراحل التدريبية

1 - تحديد الحالة الفسيولوجية للاعب عن طريق الفحص الطبي (قياس نبض القلب، السعة الحيوية، اللاكتيك أسيد)

2 - تحديد المستوى البدني (الأختبارات البدنية، القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة).

3 - تحديد المستوى المهاري والخططى (مهارات أساسية بكرة وبدون كرة، الخطط الدفاعية والهجومية)

4 - تحديد الحالة النفسية (الذكاء، القلق، الانفعالات، السمات النفسية)

5 - تحديد الحالة الاجتماعية (أسلوب حياة الفرد، النوم، التدخين، الجنس، المسكن الصحي، حسن شغل وقت الفراغ ، المستوى الثقافي، الأقتصادى).

وبتحليل هذه النواحي للفريق أو اللاعبين والوقوف على مستواهم نكون قد وضعنا نقطة الانطلاق التي يبدأ منها البرنامج التدريبي (1/2 قدرة اللاعب).

المرحلة الثانية: وضع خطة التدريب المناسبة (بقاء على الفرق بين المستوى المثالي ومستوى اللاعب الحالي)

1 - الإعداد البدني العام، الإعداد البدني الخاص.

2 - الإعداد المهارى (مرحلة اكتساب التوافق الأولى، مرحلة اكتساب التوافق الجيد، مرحلة اكتساب التوافق الآلي).

3 - الإعداد الخططى (مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات) (الحماحمى 2001).

يجب أن تكون الخطة مبنية على أساس علمي دقيق يراعى فيه عامل الزمن ومستوى اللاعب ومدى إمكانية تطور هذا المستوى خلال مراحل الخطة المختلفة.

ولابد أن تكون الخطة في ضوء فلسفة المدرب وكذا النمو والتطور والأمن الرياضي وفي ضوء التنمية المهارية والخططية والبدنية والنفسية.

ولابد أن تكون الخطة في ضوء فلسفة المدرب وكذا النمو والتطور والأمن الرياضي وفي ضوء التنمية المهارية والخططية والبدنية والنفسية.

وتتنوع خطط التدريب الرياضي للأنشطة الرياضية وفقا للأهداف المطلوب تحقيقها ومن o أهم الأنواع ما يلي:

- ✓ خطة التنمية الرياضية طويلة المدى من 8-15 سنة.
- ✓ خطة الإعداد للبطولات الرياضية من 2-4 سنوات.
- ✓ خطط سنوية.
- ✓ خطط جزئية أو فترية .
- ✓ خطط يومية.

المرحلة الثالثة : وهي تعتبر المحور التنفيذي للخطة وتتضمن ما يلي:

- محتويات التدريب : بدنى، مهارى، خططى، نفسى، عضلى، اجتماعى
- طرق التدريب :
  - ✓ طريقة التدريب المستمر الشدة من (25-75%)
  - ✓ طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة من (60-80%)
  - ✓ طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة من (75-90%)
  - ✓ طريقة التدريب التكرارى من (90-100%).
  - ✓ طريقة التدريب الدائري وهي طريقة تنظيمية لأداء التمرينات ويمكن تشكيلها باستخدام أسس أي طريقة من الطرق السابقة، ويتوقف اختيار طريقة التدريب المناسبة على الهدف من العملية التدريبية.

يتوقف اختيار طريق التدريب المناسبة (إبراهيم حنفى شعلان 1994):

- ✓ الهدف من العملية التدريبية.
- ✓ حالة التدريب لاعب ناشئ ، مستوى عالي .
- ✓ الفروق الفردية
- ✓ فترة الموسم (إعداد، منافسات ، انتقالية).
- ✓ نوع النشاط الرياضي الممارس. والجدول التالي يوضح طرق التدريب المختلفة وتأثيرها التدريبي

هناك أسس ومبادئ يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التطبيقي:

تتحدد شدة وحجم التدريبات وفقا لمعادلات النبض والتي تشمل الحمل الأقل من المتوسط والحمل المتوسط والعالي والأقصى ثم يزداد الحمل من مرحلة تدريبية إلى أخرى عن طريق الكثافة للحمل من حيث الشدة والحجم (عمل مجموعات بينها فترات راحة) وتختلف مكونات الحمل وفقا لأهداف كل مرحلة أو فترة تدريبية من فترات الموسم السنوي.

تتحدد فترات الراحة البينية للتدريبات التي يحتويها البرنامج التدريبي لكافة عناصر اللياقة البدنية الخاصة وفقا لمبادئ وطرق تنمية تلك العناصر. عدد مرات التدريب الأسبوعية ستة أيام وتحتوى وحدة التدريب اليومية على زمن قدره (20-50 ساعة). الدورة الأسبوعية للتدريب تتضمن وحدة التدريب الف تري حيث يستكمل اللاعبون نواحي النقص من حيث عناصر اللياقة البدنية وذلك وفقا للفروق الفردية بينهم وأيضا واجبات المراكز متطلبات المباريات في فترة المنافسات.

يجب تثبيت فترات الحمل لضمان نمو عناصر اللياقة البدنية. يجب معرفة محتويات وحدة التدريب اليومية وكيفية الأداء (إبراهيم حنفى شعلان 1994).

2-5. أسس بناء البرنامج التدريبي:

يرى كل من جونسون وفيشر (Jonson و Fisher 1989) بأن على المدرب عند وضع البرنامج التدريبي مراعاة الأسس التالية :

- تحديد الأهداف المراد الوصول إليها.
- تحديد الواجبات التي تحقق هذه الأهداف.
- مراعاة محتوى البرنامج التدريبي وما يشمله من تدريبات مقننة للمرحلة السنية
- تحديد الطرق والوسائل الخاصة بعملية التدريب وكذلك الوسائل المعينة سواء كانت سمعية أو بصرية.
- الاهتمام بالنشاط التطبيقي في الداخل وفي الخارج والاشتراك في مباريات تجريبية.
- الاهتمام بالتقويم التقويم المستوى الذي وصل إليه اللاعب للتعرف على مدى التقدم وتلاشى الأخطاء السابقة في عملية التدريب.

ويرى الكثير من العلماء أنه من الملاحظ أن البرامج المقننة والمنظمة في مجال التربية البدنية الرياضة تحوي الكثير من وجهات النظر المتعددة والمتباينة الأمر الذي يستلزم تحديد أفضل السبل والمبادئ التخطيط.

2-6. انواع التخطيط للتدريب الرياضي:

هناك أنواع متعددة من خطط التدريب الرياضي ومن أهم الأنواع ما يلي (إبراهيم حنفى شعلان 1994):

- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى
- خطط الاعداد للبطولات الرياضية

- خطط سنوية
- خطط جزئية أو فترية (لفترات معينة)
- خطط يومية .

ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أن كل أنواع التخطيط السالفة الذكر تتركز على أسس: مترابطة للعمل، فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطوط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي ، والتي يجب أن تسير على هداها كل انواع عمليات التخطيط الأخرى.

ولذا يجب البدء أولا بهذا النوع من التخطيط ، بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة انه كل ما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة التحديد الشامل لمحتوياتها.

2-6-1. الخطط التدريبية السنوية

تعتبر خطة التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضونها المنافسات في اوقات وازمنة معينة ومحددة .

وعلى ذلك تكمن اهمية خطط التدريب السنوية في أنها تعمل على محاولة اعداد الفرد الرياضي لكي يصل إلى قمة مستواه في الأوقات المحددة للمنافسات الرياضية ، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد ،كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية ، الأمر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد. ولذا تتأسس الخطط السنوية على تحديد أسماء الأفراد ومعرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية أو الدراسية ، حتى يمكن بذلك تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها ، وهذا يعني تحديد الهدف أو المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الأهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها (ياسر عبد العظيم 2000):

وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات :

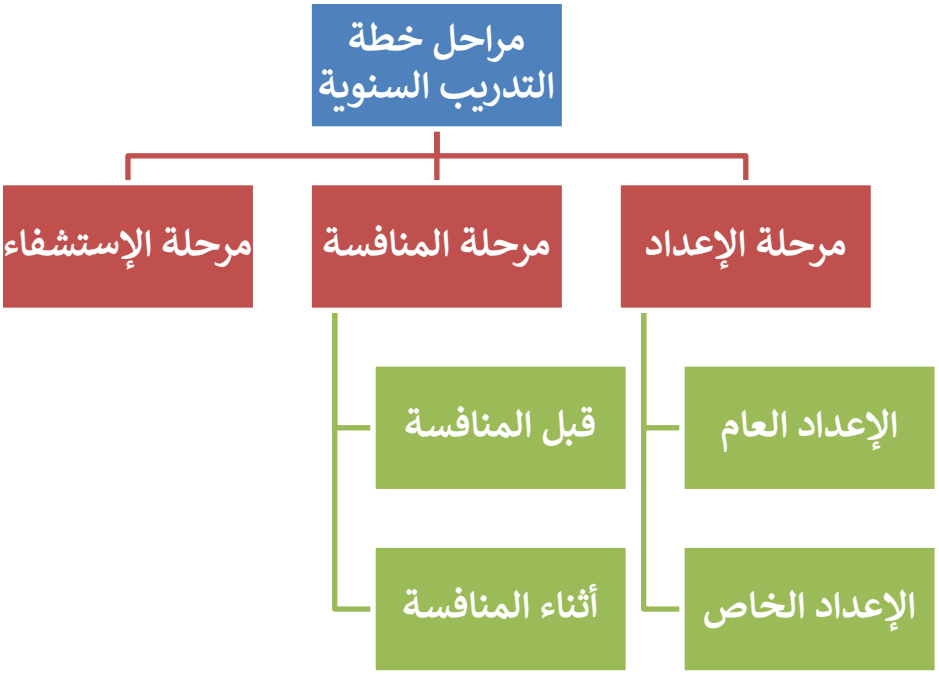
1) الفترة الاعدادية.

2) فترة المنافسات.

3) لفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية).

وهنالك من يرى ضرورة إضافة فترة رابعة هي شبه المنافسات والتي تسبق فترة المنافسات وتتحدد هذه الفترات – بطبيعة الحال – على ضوء معرفة الفترة المحددة للمنافسات والتي تختلف بالنسبة لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة .

مما تقدم يتضح لنا أن عملية تخطيط التدريب الرياضي في غضون العام تنقسم إلى ثلاث فترات. الفترة الأولى، وهي الفترة الإعدادية، تعمل على محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوا ه، والفترة الثانية وهي فترة المنافسات تهدف إلى تثبيت أقصى مستوى للفرد الاحتفاظ بالفورما الرياضية العالية في غضون المنافسات المختلفة. والفترة الثالثة، وهي الفترة الانتقالية، أو فترة الراحة الايجابية، تعمل على محاولة إيجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد إلى مرحلة تخطيطية جديدة.



أولا :الفترة الإعدادية:

يمكن تقسيم الفترة الإعدادية إلى مراحل متعددة تهدف كل منها إلى بعض الواجبات والأهداف المعينة، وفي حالة تقسيم هذه الفترة الى مرحلتين يصبح ما يلي أهم أهداف كل مرحلة (عصام عبد الخالق 2000):

(أ) المرحلة الأولى من الفترة الاعدادية :

تهدف هذه المرحلة إلى العمل على تكوين مستوى الفرد على أساس متين. وتتكون أهم محتوياتها من:

الاعداد البدني العام: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.

الاعداد المهاري: توسيع رقعة المهارات الحركية للفرد ، وذلك بواسطة تعليم ومحاولة إتقان المهارات الحركية المختلفة.

الإعداد الخلقي والارادي: تربية الصفات والسمات الخلقية والارادية التي يتأسس عليها العمل العنيف في المراحل والفترات التالية . ويراعى في هذه المرحلة التدرج والتقدم بحجم وشدة حمل التدريب .

(ب) المرحلة الثانية من الفترة الإعدادية:

تهدف هذه المرحلة، بصورة مباشرة ، إلى محاولة الوصول بالفرد الى اقصى مستواه ، وتشكل المواد التالية اهم محتويات التدريب لهذه المرحلة:

الإعداد البدني الخاص: يحتل الأعداد البدني الخاص الحيز الأكبر ، ويقل بالتالي حجم الإعداد البدني العام.

الإعداد المهاري: محاولة إتقان العام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها.

الإعداد الخططي: اكتساب وإتقان القدرات و المهارات الخططية المختلفة.

الإعداد الخلقي والإرادي: التركيز على تطوير وتنمية الخصائص والسمات الإرادية والخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية...

الاشتراك في المنافسات: تحتل المنافسات في هذه المرحلة طابعا تدريجيا وتدريبيا وتأخذ مكانها في البرنامج التدريبي كإحدى وسائل التدريب الأخرى لإعداد اللاعب للمنافسات الهامة في غضون الفترة التدريبية التالية.

ثانيا: فترة المنافسات:

تهدف هذه الفترة الى محاولة العمل على وقاية وصيانة المستوى الذي وصل اليه الفرد ، وذلك بتهيئة مختلف الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات والصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها الى اقصى ما يمكن.

ويميل البعض الى اطلاق مصطلح (الفترة الأساسية) على هذه الفترة . ومن وجهة نظرنا نعتقد أن هذه التسمية بجانبها الصواب . وفي الواقع اذا حاولنا أن نميز الفترة الأساسية بالنسبة لفترات التدريب المختلفة في غضون الخطة السنوية فاننا نجد أن الفترة الاعدادية هي التي ينطبق عليها هذا الوصف بدرجة كبيرة (عصام عبد الخالق 2000).

ويحسن تسمية هذه الفترة بفترة المنافسات بالاضافة الى ممارسة التدريب في الفترات الواقعة بين كل منافسة واخرى مع ملاحظة تشكيل محتويات التدريب بما يتناسب ويتلاءم مع مقتضيات المنافسات القادمة .

وتتميز فترة المنافسات في أن الفرد لا يتعلم الكثير من الموضوعات الجديدة ، بل تكون عبارة عن محاولة استخدام كل ما اكتسبه الفرد في خلال الفترة الإعدادية والعمل على تطبيقه، وبطبيعة الحال يتأتى ذلك في غضون اشتراك الفرد في المنافسات التي تلعب دورا هاما في العمل على الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد ، اي تطوير وتنمية الخصائص والسمات الإرادية والخلقية وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخططية والصفات البدنية .

وتهدف عمليات التدريب في غضون الفترة الواقعة بين كل منافسة وأخرى إلى الإعداد المباشر لهذه المنافسات بالإضافة إلى محاولتها الاحتفاظ بالحالة التدريبية التي اكتسبها الفرد وصيانتها.

وفي فترة المنافسات تصل فترة الحمل إلى أقصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الايجابية للفرد ، ومن الأهمية بمكان معرفة طول الفترة التي يمكن للفرد فيها الاحتفاظ بمستواه ، إذ أن ذلك هو الذي يحدد فترة دوام أقصى حمل يمكن للفرد تحمله ، ويختلف ذلك – بطبيعة الحال – بالنسبة الكل نوع من الأنواع الأنشطة الرياضية طبقا للخصائص والمميزات التي يتميز بها الفرد ، وذلك بالنسبة لنوع الفترة الإعدادية وطبقا لبعض النواحي الأخرى (عصام عبد الخالق 2000).

ثالثا :الفترة الانتقالية – فترة الراحة الايجابية:

الفترة الانتقالية تشكل الفترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي الى فترات ومراحل تدريبية جديدة.

ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي بحمل التدريب، وتتوقف طوال الفترة النتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين ويحسن ألا تزيد هذه الفترة عن (4 – 6) أسابيع .

وتعتبر هذه الفترة من الأهمية بمكان لا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في غضون الفترتين السالفتين . اما اذا حدث – لسبب ما – أم قل مقدار الحمل الواقع على كاهل القرد فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن هذه الفترة وتقسيم الخطة التدريبية السنوية الى فترتين يفصل بينهما بضعة ايام للراحة الايجابية.

2-6-2. الخطط اليومية:

لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يستلزم الامر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية او السنوية .

وتعتبر الوحدة التدريبية اساس عمل التخطيط اليومي ، وينظر اليها على انها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي . وينبغي أن تحتوي الوحدة التدريبية على ما يلي:

- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والاعداد الاحماء.
- ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي.
- تحديد حمل التمرينات (كشدة التمرينات ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة) .
- تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية او الخططية .

يستحسن ذكر التمرينات المختارة وطرق اصلاح الاخطاء الشائعة وعدد مرات تكرار التمرينات الخ ... وفي حالة تدريب عدد كبير من الأفراد يستلزم الأمر بالاضافة الى ذلك ذكر طريقة التنظيم وتوزيع المجموعات والادوات المستخدمة وتنظيمها ومقدار الوقت لكل مجموعة ... الخ (عصام عبد الخالق 2000).

وهناك أنواع رئيسية من الوحدات التدريبية نذكر منها:

1) الوحدات التدريبية التي تهدف اساسأ لتطوير الصفات البدنية المختلفة.

2) الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تعليم واكتساب واتقان المهارات الحركية.

3) الوحدات التدريبية التي تهدف الى تعليم واكتساب واتقان القدرات الخططية.

4) الوحدات التدريبية ذات الاهداف المشتركة والواجبات المتعددة.

5) الوحدات التدريبية التي تهدف لاختبار وتقويم حالة التدريب .

تكوين الوحدات التدريبية: تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة أجزاء:

1) الجزء الاعدادي التهيئة أو الاحماء.

2) الجزء الرئيسي.

3) الجزء الختامي .

وعموما تبدا الوحدات التدريبية – بالنسبة لتدريب الفريق – باصطفاف الأفراد تحت قيادة رئيس الفريق وذلك في الموعد المحدد للتدريب ويحسن أن تكون البداية في صورة تحية تقليدية تصبح بمثابة عملية افتتاح ثابتة للوحدة التدريبية .

ويجب الاعتناء التام بمعد وطريقة بداية التدريب الامكان تربية السلوك النظامي بالنسبة للأفراد . كما تسمح تلك الطريقة باشراف المدرب على ملابس وأدوات الافراد

يقوم المدرب بعد ذلك بايضاح الأهداف والواجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبية ، ويوجه الأنظار بصفة خاصة الى اهم الاهداف الرئيسية التي يجب على الأفراد حسن استيعابها لضمان قدرتهم على مزاولة التدريب بوعي وفعالية وبدرجة كبيرة من الاعتماد على النفس.

الجزء الاعدادي من الوحدة التدريبية:

يطلق على الجزء الأول من الوحدة التدريبية – في المجال الرياضي – العديد من المصطلحات كالإحماء – التسخين – فترة ما قبل الحمل – المقدمة – الأعداد – وغير ذلك . ويهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية بصفة

أساسية إلى إعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي للجزء الأساسي من الوحدة التدريبية. وكذلك فان إعداد وتهيئة أجهزة وأعضاء الفرد المختلفة بطريقة منظمة وتدريجية لتحمل أعباء الحمل القادم تضمن عدم حدوث أية إصابات للفرد . ويمكن تلخيص أهم الواجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي (عاطف حافظ حسين 2003):

أ) الاسترخاء:

- العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.

ب) الاحماء:

- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.
- العمل على اتساع الأوعية الشعرية.
- العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس اسرع واعمق.
- العمل على رفع درجة حرارة الجسم.

ج) التنظيم الحركي:

- الاعداد وتهيئة المهارات الحركية الخاصة.
- محاولة الوصول لأقصى قدرة استجابية لرد الفعل.

د) الناحية النفسية:

- الاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب.
- محاولة خلق استعداد نفسي للتدريب.

- وينقسم الجزء الإعدادي إلى إعداد عام وإعداد خاص.

الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية:

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على ثلث الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد . وتحدد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي ترمي إليه الوحدة التدريبية .

وعلى المدرب أن يضع في اعتباره أن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية يجب أن يبدأ بتلك التمرينات التي تتطلب أقصى جهد وانتباه ، نظرا لأن قدرة الفرد على الاستجابة والتركيز والانتباه والتوافق تكون في أحسن حالاتها عقب الجزء الإعدادي مباشرة ، وذلك على افتراض أن ذلك الجزء من الوحدة التدريبية قد قام بوظيفته على أكمل وجه . وفي حالة الوحدة التدريبية التي تتكون من عدة واجبات وأهداف متعددة يحسن مراعاة الترتيب التالي في محتويات الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية.

– البدء بالتعليم عقب الجزء الإعدادي مباشرة نظرا لان تعلم واتقان ، المهارات الحركية يتطلب من الفرد القدرة على التركيز والانتباه ولا يستطيع الفرد التركيز الكامل الا في حالة عدم اجهاد جهازه العصبي ، بالاضافة الى ذلك فان تطوير وتنمية الاستجابة الحركية الجديدة لا يصادفه النجاح الا في حالة الاثارة الايجابية للجهاز العصبي وهو الوقت الذي يتميز به الفرد بعد عملية الاعداد ، مباشرة .

– إلى ذلك ممارسة التمرينات التي تعمل على تطوير السرعة قبل ارهاق الفرد واحساسه بالتعب ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار ان تمرينات السرعة التي يمارسها الفرد وهو مجهد لا تؤدي الى تطوير وتنمية السرعة ولكنها تهدف الى تحسين عمليات النهاية وتربية السمات الإرادية لدى الفرد (الحاوي 2002).

– أما تمرينات تطوير القوة العضلية أو التحمل فإنها تحتل نهاية الجزء الرئيسي، وعموما يحسن عدم احتواء الوحدة التدريبية على كثير من الواجبات ، والأهداف ومحاولة التركيز على هدف للفرد .او هدفين على الاكثر لضمان

الارتقاء بالحالة التدريبية وتتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريب العادي الذي يتكون من 90-120 دقيقة على 3/2 او 4/3 الزمن الكلي للوحدة التدريبية . وعموما يتحدد ذلك بالنسبة للطابع المميز لحمل التدريب . فالوحدة التدريبية التي تهدف إلى تنمية السرعة ، القصوى تتميز باستخدام أقصى حمل ، وعلى ذلك يقل الزمن ، بينما يتطلب تنمية التحمل زمنا أطول وحملا اقل من حيث الشدة، بالإضافة إلى ذلك فان بعض النواحي الأخرى كحالة الفرد البدنية أو النفسية ومستوى السن وغير ذلك تلعب دورا هاما بالنسبة لطول فترة الجزء الرئيسي.

الجزء الختامي من الوحدة التدريبية (عصام عبد الخالق 2000):

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول .

وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية ينخفض مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه. وفي معظم الأحيان يرتبط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عن ممارسة الألعاب الصغيرة بالإضافة إلى تمرينات الاسترخاء المختلفة . وعموما يرتبط تكوين الجزء الختامي بالنسبة لمحتويات الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية . وفي نهاية هذا الجزء يمكن إبداء بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية .

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تطرقنا إلى كل ما يخص عملية التخطيط في التدريب الرياضي التي يشرف عليها المدرب أو الطاقم التدريبي، و التي تتم عامة في بداية السنة التدريبية و التي هيا أساس التفوق و الوصول إلى الأهداف و تحقيق النتائج المرجوة في نهاية السنة، و في هذا البحث ارتأينا أن نستغني عن الطرق التقليدية، و استعمال الوسائل التكنولوجية في بناء تصاميم و برامج تساعد على التخطيط التدريبي و التي تسهل المهمة على المدرب في إختصار الوقت و هذا ما سوف نراه في الفصل الموالي.

الفصل الثالث

تمهيد:

يتميز العالم المعاصر بالتطورات السريعة والمستمرة في مجال المعرفة العلمية والتقنية حيث بلغت شأن لم يكن يتخيله الإنسان من قبل ولقد أدت ثورة المعلومات والتقنية وتعدد قنوات المعرفة إلى الحاجة المطردة لتحسين جوانب المعرفة وضرورة إدخال التكنولوجيا إلى صميم العمليات التعليمية والتدريبية لتحسين نوعية وكفاءة التعليم والتدريب من خلال تعزيز الخبرات التي يمر بها اللاعب وتحقيق المشاركة والابتكار وتنمية البحث العلمي في المجال الرياضي.

3 1. أهمية التقنيات الحديثة في مجال التربية الرياضية

ويذكر هذه الأهمية سالم 1990 حيث يقول عن هذه الأهمية يمكننا إدراك أهمية التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي من خلال نظرة شاملة وسريعة على الانجازات الرياضية الأولمبية والعالمية حيث نلاحظ مدى الارتفاع الهائل لمستوى الأداء الحركي والمهاري لأبطال اللعبات والرياضات المختلفة وخاصة المسابقات الرقمية سواء ضد الزمن أو المسافة أو الثقل ومدى سرعة تحطيم الأرقام القياسية أو المهارات الرائعة في الألعاب الجماعية وحركات المخاطرة المحسوبة بشكل يدعوا إلى الدهشة أو الإعجاب ويرجع ذلك الفضل إلى التقدم التقني الهائل الذي يستطيع أن يحل الكثير من المشاكل والمعوقات لتقديم الحلول المثالية للنهوض بالمستوى الرياضي والمساهمة الفعالة في تخطي حدود القدرة البشرية لتحقيق أروع النتائج وتقليل فرص الإصابات والمحافظة على راحة وسلامة اللاعبين بصفة عامة وفقا لمتطلبات العصر والاختراعات العلمية المتنوعة فيمكن لتكنولوجيا الرياضة تطوير الأجهزة والأدوات الرياضية وأرضيات الملاعب وأجوائها من اجل الحصول على المزيد من السرعة وسهولة الأداء وتفجير القوة العضلية وفي نفس الوقت حماية اللاعبين من الإصابات الخطيرة أو المفاجئة كذلك تستطيع تكنولوجيا الرياضة ابتكار أفضل الأجهزة والأدوات المساعدة للتدريب وتطوير نوعية أدوات وأجهزة المنافسة للمساندة في التدريب الحديث (ياسر عبد العظيم 2000).

3 2. أسس استخدام التقنيات التعليمية في التربية الرياضية

ينبغي على القائم بعملية التعلم، انتقاء الوسائل التعليمية المناسبة، وأن يكون اهتمامه منصبا على انتقائها وحسن استخدامها، ويلخص هذه (ياسر عبد العظيم 2000) كما يلي:

4 - أن تكون مناسبة للمرحلة الدراسية ومستوى نضج الطلاب ومرتبطة بالمنهج.

5 - أن يكون المستخدم لها معتقدا بجدواها.

6 - انتقاء النافع والمفيد منها وعدم المبالغة في كثرتها.

7 - أن يكون الهدف واضحا من استخدامها.

8 - إتقان استخدامها قبل البدء بعملية التعلم.

9 - أن لايطغى الاهتمام بها على مادة الدرس لأنها جزء منه.

10 - العمل على إشراك الطلبة في عملها واستخدامها.

11 - أن تكون خالية من التعقيد والتفصيلات لكي تؤدي دورها،ويجب أن تمتاز بالدقة والوضوح.

12 – أن تكون مستمدة من بيئة المتعلم وحسب حاجته إليه

3 3. ميزات تقنيات التعليم في مجال تعلم أنشطة التربية الرياضية

وذكر هذه الميزات (الحماحمى 2001) وهي على النحو التالي:

- ✓ جاذبية التدريس وفعاليته في استثارة وبعث النشاط في المتعلم.
- ✓ التأثير في الاتجاهات السلوكية والمفاهيم العلمية والاجتماعية للمتعلم.
- ✓ وسيلة للمقارنة.
- ✓ التحليل الحركي.
- ✓ بناء وتطوير التصور الحركي.
- ✓ أداء المهارة بصورة موحدة.
- ✓ التقليل من العيوب اللفظية.
- ✓ التقليل من أخطاء أداء النموذج.

3 4. تعريف الحاسوب التعليمي

عرف علي (2000) الحاسوب بانه عبارة عن جهاز الكتروني يستقبل البيانات والتعليمات ثم يخزنها ويعالجها ويحللها طبقا لبرنامج به مجموعة من العليمات وذلك بهدف استخراج النتائج والحصول على المعلومات.

أما أبوالهيجا (2003) فقد عرفه على أنه مجموعة من الأجهزة الالكترونية التي ترتبط مع بعضها البعض لإنجاز هدف معين من خلال البرمجيات.

وقد عرفه أمان ويوسف (2004) على أنه جهاز تبعا (DATA) الكتروني يستخدم في معالجة وتشغيل البيانات ثم كتابتها (ALGORTHIM) لمجموعة من القواعد والعمليات بإحدى لغات الحاسب وتسمى برامج، وذلك لتحويل البيانات إلى صالحة للاستخدام واستخراج (INFORMATION) معلومات النتائج المطلوبة لاتخاذ القرار.

3 5. أهمية الحاسوب التعليمي

نظرا لتقدم الحاسوب وتطوره السريع ونظرا لما يمتاز به من ميزات فريده فقد دخل الحاسوب معظم المجالات والميادين فهو يستخدم في نواحي التجاريه وفي النواحي التعليميه وفي مجالات البحث العلمي وفي المستشفيات ، ولا مجال من مجالات الحياه لم يدخله الحاسوب من أوسع أبوابه ويرجع سبب هذا الانتشار الواسع لأسباب عدة أهمها

- ✓ السرعه العاليه في المعالجه والحصول على النتائج حيثيستطيع الحاسوب تنفيذ ملايين العمليات في ثانيه واحده.
- ✓ الدقه العإليه:حيث يقوم الحاسوب بإعطاء النتائج وبدقه عاليهجدا تضم عشرات الخانات الكسريه.
- ✓ الوثوقيه:بحيث يستطيع الحاسوب العمل بتواصل لفترهطويله من الزمن دون تعب ولا يتأثر بالمحيط الخارجي امكانيه هائله في التخزين لمئات من البيانات يمكن الرجوع إليها في أي لحظه.
- ✓ سهولة التعامل معه نظرا لتوفير البرمجيات الجاهزه وبإمكان أي شخص استخدامه.

وعلى الرغم من هذا الانتشار الواسع الذي غدا ظاهرة عالميه هناك ثمة سؤال يطرح نفسه:أي الأدوار ينبغي ان يلعبها الحاسوب في عمليتي التعليم والتعلم؟

وقد أجملها **الفار 2002** على النحو الاتي:

1-إن استخدام الحاسوب في عمليتي التعليم والتعلم يحسن من فرص العمل المستقبلية بتهيئة التلاميذ لعالم يتمحور حول التكنولوجيا المتقدمة.

2-إن استخدام الحاسوب في عمليتي التعليم والتعلم يسمح للتلاميذ بان يألفوا معالجة المعلومات ويقيسوا في آن واحد امكانات الحاسوب وحدوده، ومن شأن ذلك أن يعدهم للعيش في بيئة ذات طابع تكنولوجي غير منغلقة متفتحة محليا وعالميا.

إن استخدام الحاسوب من شأنه أن يحسن نوعية التعليم والتعلم والوقوف على أحدث ما وصل إليه العلم في كافة المجالات.

ويرى الباحث ان جميع هذه التصنيفات عن استخدام الحاسوب التعليمي في التعليم يمكن وضعها تحت مسميات تشمل:

- الحاسوب كمادة تعليمية.
- الحاسوب كوسيلة مساعدة في عملية التعليم.
- الحاسوب مصدر للمعلومات.
- الحاسوب في إدارة العملية التعليمية

وفي هذه الدراسة سيقوم الباحث بعرض كل هذه التصنيفات:

أولا:الحاسوب كماده تعليميه:

يطلق على الحاسب الآلي كماده تعليميه ثقافية الحاسوب أو مقدمه في الحاسوب وهي فرعcomputer literacy

اساسي يكون القاعدة الأساسية والثقافية والعامة عن الحاسب الآلي لأي متعلم ليس لديه خلفيه عن الحاسوب ويحتوي هذا الفرع على:

أ . تاريخ تطور الحاسوب ومكوناته الماديه وأنظمة التشغيل.

ب . استخدام البرمجيات التطبيقيه مثل معالج الكلمات _جدول البيانات الالكترونيه.

ج . مبادئ البرمجه.

د . تطبيقات الحاسب الآلي وتأثيره في المجتمع.

ويرى **سلامه 1995** أن استخدام الحاسب الآلي كماده تعليميه يسمى أحيانًا بالكمبيوتر قائد للعمل التدريس COMPUTER GUIDED INSTRUCTION CGI حيث يستخدم الكمبيوتر كمقرر دراسي له اهداف ومحتوى منهجي محدد لتدريس لغات الحاسب المعروفه .وتهدف دراسة الحاسب كقائد للعمل التدريسي إلى تحقيق الأهداف التاليه:

1. اكتساب المهارة في التعامل مع الحاسب الآلي.
2. معرفة أهم المفاهيم الأساسيه للحاسبات ونظم البرمجه DOS.وأساليب التشغيل خاصه نظم تشغيل

3. تفهم أدوار الحاسبات واستخدامها في المجتمع.

4. تعلم أحد لغات البرمجه وإتقانها.

ثانيًا : الحاسوب كوسيلة مساعدة في عملية التعليم:

يطلق على هذه التقنية التعليم بمساعدة الحاسوب ويذكر **سالم** Computer Assisted Instruction **2003**

أن في هذه التقنية يساعد الحاسوب الدارس والمعلم يساعد الأول في الاعتماد على نفسه في تعلم المادة التعليمية التي تقدم

من خلال برمجيات تعليمية تعرض المحتوى العلمي والأسئلة البنائية وتستقبل إجابات المتعلم وتقيمها ثم تقدم التغذية الراجعة ،

وتساعد الثاني في تقديم المحتوى العلمي للدارسين بأنماط مختلفة مع توجيه دوره إلى الإشراف والتوجيه والإرشاد والنصح.

3 6. انماط التعليم بمساعدة الحاسوب:

هناك عدة أنماط للتعليم بمساعدة الحاسوب يذكرها الحازمي 1995 Tutorial Instruction **التعليم الشامل**

في هذا النمط يفترض أن التلميذ يدرس المادة التعليمية التي يحويها البرنامج لأول مرة ويقدم الحاسوب المادة التعليمية لكل تلميذ على حده وبالتالي فإن المحتوى الجديد يقدم للتلميذ في صورة مباشرة يتبعها:

- سؤال يجيب عنه التلميذ تحليل لاجابة التلميذ يقوم بها الحاسوب .
- تغذية راجعة مناسبة .
- تقديم مادة جديدة أو أسئلة تقابل حاجة التلميذ كما اتضحت من تحليل إجابته.

ويستخدم هذا النمط لمساعدة المتعلم عن طريق الشرحوالوصف واستخدام الأشكال وهى تشبه ما يقوم به المدرس.

ويمتاز هذا النوع بتحديد مستوى الطالب بناء على نتيجته فياختبار تحديد المستوى ومن ثم يختار الدرس الذي يتناسب مع قدراته.

ب التدريب والممارسة Drill and Practice

يعتمد هذا النمط على نوع البرامج المتوفرة والتي تساعد المتعلم ليكون على اتصال بالحقائق والعلاقات حتى يتمكن من إدراك تلك المعلومات ويذكر) **حسن** (**1997** أن الحاسوب يوفركثيرا من المجهود عندما يعطي التلميذ التمارين والتدريبات المتكررة التي تحتاج إلى كثير من الصبر والعناء وذلك يحرر المعلم من العبء الروتيني والمتكرر للتمارين حيث يقوم الحاسوب أيضا بتصحيح إجابات هذه التمارين وإعطاء النتيجة للتلميذ.

ج المحاكاة Simulation

تعتبر المحاكاة من التطبيقات التعليمية الهامة التي يمكن للحاسوب أن يقدمها ويذكر **سالم سرايا** (**2003**) هي تجريد أو تبسيط لبعض المواقف المستمدة من الحياة الواقعية حيث يقدم الحاسوب الخطوات الخاصة لتجربة أو تفاعل كيميائي والاحتمالات الناتجة عنه ويدرب التلميذ على هذه البرامج دون مخاطرة أو تكليف مثل برامج قيادة الطائرات والسيارات أي أن المحاكاة تقرب الواقع للتلميذ عن طريق نقله لحجرات الدراسة وهذا النوع من التعليم يثير رغبة التلميذ ويدفعه إلى المزيد من التعلم ويتيح له فرصة التعلم والتخيل عن طريق العرض البصري المشوق والمثير فيتحررالتلميذ من الجمود العقلي مما يدفعه إلى حرية التفكير وتنمية قدرات الابتكار.

د البرمجة Programming

يذكر **الحازمي 1995** أن لغة البرمجه عباره عن رموز وتعليمات يمكن للمستخدم التخاطب بها مع الحاسب الآلي بمنطق وترتيب من هذه التعليمات والرموز لكي يسهل على الحاسب الآلي فهمها وترجمتها وهي مثل أي لغة تتكون من رموز أساسيه.

والبرمجه تعد الوسيله الفعإليه في تعلم الحاسب الآلي حيث يستطيع الطالب توجيه التعليمات للحاسب الآلي للقيام بمهمه معينه مما يجعله الموجه الحقيقي للحاسب الآلي .وهذه الميزه ليست موجوده في أي آله اخرى غير الحاسب الآلي، حيث يتم التفاعل بين الطالب و الآله وبينما الآلات الأخرى تلعب دور الموجه أحيانًا بينما يلعب الطالب دور المتلقي فقط.

هـ الألعاب Gaming

يمتاز هذا النمط بتوفير المناخ التعليمي الممزوج بالتسليه لغرض التشويق مما يساعد على وجود الحافز على المتعلم لرفع مستوى المهارات الذهنية وذلك عن طريق استخدام اليدين والبصروالعضلات مما يساعد على زيادة القدرة في سرعة الحفض ورد الفعل.

وبرامج اللعب من الممكن أن تكون تعليميه أو لاتعليميه ، حيث أن هذا يعتمد فيما إذا كانت المهارات المراد التدرب عليها هل هي ذات صله بالتعليم أم لا؟.

وعن طريق برامج تعليميه كتدريس أساسيات الحاسب الآلي ويجب أن يكون الهدف النهائي من هذه البرامج تعليميا.وبرامج اللعب الترفيهية يجب أن تكون مكافأة للتلاميذ على ما قدموا من)واجبات).**مرعي –الحيله 1998** ويذكر **سالم سرايا (2003)** أن من فوائد برامج اللعب التعليميه:

- توفر السلامه والأمن للمتعلم.
- تزود المتعلم بخبرات أقرب للواقع العلمي أكثر من أي وسيله أخرى.
- تساعد في تعلم جميع أنماط التعلم المعرفيه والمهاريه والوجدانيه.
- تفيد في تعلم الأطفال.

و –حل المشكلات: problem solving 2001

عن هذا النمط بأنة من خلال استخدام برامج حل المشكلات يتم تشجيع الطلاب على تنمية مهارات التفكير المنطقي ، ومهارات حل المشكلات فهذه البرامج تتكون من الأمثلة التي تقدم تدريبات على المهارات المتقدمة كالتحليل والتركيب وهذه البرامج نوعان:

النوع الأول :يتعلق بما يكتبة المعلم نفسه فهو يحدد المشكلة ويكتب برنامج لحل المشكلة.

النوع الثاني :يتعلق بما هو مكتوب من قبل أشخاص آخرين من أجل مساعدة المتعلم على حل المشكلة.

فالكمبيوتر يقوم بعمل الحاسبات بينما تكون وظيفة المعلم معالجة واحد أو أكثر من المتغيرات كما من الممكن استخدام الجهاز لعمل جدول خاص لاستعمال الصفوف والوسائل التعليمية المختلفة مع الطلبة في التعليم الفردي

كما أن الحاسب بإمكانة عمل نسخ مما يحتاج إلية الطلبة من رسومات توضيحية وألغاز واختبارات حين الحاجة إلى تلك النسخ.

هذا النمط من البرامج يستخدم في المواقف التي تتطلب انتقال أثر المتعلم ويساعد هذا النمط على تنمية قدرة الطلاب على التفكير وحل المشكلات عن طريق تحليلها وتجزئتها إلى مكونات أبسط وأصغر.

ثالثا : الحاسوب كمصدر للمعلومات:

نتيجة لثورة المعلومات والانفجار المعرفي وسرعة تدفق المعلومات ظهر الحاسب الالي كأفضل وسيلة لحفظها ومعالجتها عند الضرورة.

ويستخدم الحاسب الآلي كمصدر للمعرفة عن طريق البرمجيات الجاهزة مثل الأقراص المرنة والمدمجة أو عن طريق الإنترنت–وهو عبارة عن مجموعة كبيرة من أجهزة الحاسب الآلي من مختلف أنحاء العالم تتحدث مع بعضها البعض ، بمعنى أن هنالك الملايين من أجهزة الحاسب الآلي تتبادل العلومات فيما بينها عبر ما يعرف بالنسيج العالمي متعدد النطاق الذي يسهم في العمليات الآتيةWORLD WIDE WEB :

1) الحصول على المعلومات الحديثة جدا في جميع المجلات التجارية، الصناعية، التربوية، العلمية...الخ
2) البحث في جميع فهارس المكتبات، والمركز المعلومات المشتركة في هذه الشبكة.
3) الاتصال المباشر بالباحثين والعلماء في جميع التخصصات أين ما كانوا.
4) الاطلاع على الأبحاث في جميع المجالات مع توفر الحداثة

والجدة في هذه الأبحاث، خاصة مستخلصات رسائل الماجستير والدكتوراه.

رابعًا : الحاسوب في إدارة العملية التعليمية:

يستخدم الحاسوب في إدارة العملية التعليمية حيث يساعد في عمليات التخطيط والتعليم واتخاذ القرارات وتحديد الأهداف العامة ووضع المناهج والمقررات وتحديد سن القبول بالمدارس وتحديد السلم التعليمي وتحديد مواعيد الامتحانات وغيرها، وهنا يكون استخدام الحاسوب بهدف حفظ المعلومات عن التلاميذ ولا يستخدم في تقديم أي تعليم مباشر للتلاميذ وتذكر **ناديا 1991** أن الحاسوب يقوم بتقديم المعلومات التي تساعد في:

1) تقويم مستوى المعرفة الحالي للتلميذ

2) تشخيص جوانب الضعف أو الفجوات في تعلم التلميذ.
3) وصف أنشطة تعليمية لعلاج الضعف الذي أمكن تحديده.
4) وصف صورة مستمرة لتقدم التلميذ في تعلمه.

أما **بل 1987** فيذكر الاستخدامات الآتية للحاسب الآلي في إدارة العملية التعليمية:

1) إدارة التمارين التدريسية لأفراد الطلاب.
2) تقديم وتقدير درجات إجابات التمارين وتوفير تغذية راجعة منها.
3) الاحتفاظ بسجلات الطلاب الشخصية والإرشادية والصحية.
4) وضع أهداف التعلم المعرفية والوجدانية لكل طالب.
5) وضع مواصفات أنشطة التعلم لأفراد الطلاب عن طريق تحليل وتقويم تقدم كل طالب باتجاه أهداف تعلمه الخاصة.
6) توجيه الطلاب وإرشادهم عن التعليم العالي وفرص العمل.
7) تجميع بيانات وحفظ سجلات وحساب متوسطات الدرجات وإعطاء تقارير عنها.
8) إدارة وترتيب المصادر والمعدات التعليمية.
9) تسجيل الأعمال اليومية للمعلمين.

3 7. مميزات الحاسوب كوسيلة تعليمية:

يتمتع الحاسوب كوسيلة تعليمية بعدة مزايا لخصها **الحيلة 2001** يتميز الحاسب كوسيلة تعليمية بانه وسيلة تعليمية تخزن أكبر قدر من المعلومات المتنوعة سواء كانت لفظية أو مصورة أو جرافيك.

- ✓ قدرة الحاسب على معالجة المعلومات والبيانات وعرضها بصورة مشوقة وكذلك القدرة على التعديل في المعلومات والتكرار والتغير فيها.
- ✓ من أحسن الوسائل التي تتوافر فيها عوامل جذب الانتباة من ألوان وصور وحركة وموسيقى.
- ✓ من أكثر الوسائل التعليمية مراعاة للفروق الفردية بين المتعلمين.
- ✓ Data Processing نستطيع معالجة الصور والرسوم بطرق مختلفة فيرسم بالخطوط والألوان ويعد الرسم.

- ✓ فيميز بينها.
- ✓ Audio Processing. يعالج الأصوات النغمة والحدة ويسمح لكل طالب في السير في عملية التعلم حسب مستواه ومعدلة ويختار له البرامج التالية.
- ✓ الحاسب كوسيلة تعليمية يحقق سمة لا تتوفر في غيره من الوسائل.
- ✓ تفاعل مع المتعلم وتوجيهة وكذلك فإنها لا تكل ولا تتعب ولديها الصبر الذي لا يتوفر في المعلم البشري.
- ✓ الحاسب كوسيله تعليميع يعنى بالاحتياجات المتنوعه للأفراد وذلك من خلال تعدد برامجه وأنظمته.
- ✓ يقدم الحاسب للمتعلم العديد من القدرات والخدمات التي لا تتوافر في غيره من الوسائل التعليمية مثل تقديم الدروس، التغذية الراجعة، التقويم.
- ✓ الحاسب كوسيلة تعليمية ييسر للطالب استدعاء أي معلومات في أقصر وقت ممكن كما يمكنه من تخزين أي كم من المعلومات يريد أن يحتفظ بها كما يحتفظ أيضا بسجلات عن مقدار تقدمه في المادة التعليمية.
- ✓ أنظمة الحاسب وبرمجياته تسهل استعمالة مع كافة المواد الدراسية.

3 8. استخدام الحاسوب التعليمي في مجال التربية الرياضية:

أثبتت الدراسات والتجارب ان الحاسوب يؤدي دورا مهما وفعالا في العملية التعليمية إذ يستطيع أن يضفي عليها النشاط والحيوية وبعدا تقنيا ليبعدها عن الأسلوب التقليدي وعلى الرغم من كثرة وتنوع الوسائل التعليمية نجد من الأهمية استخدام الحاسوب في عملية التعليم والتعلم في مجال التربية الرياضية للاستفادة من الخدمات التي يقدمها في هذا المجال ولقد استخدمت الكثير من الوسائل التعليمية في مجال تعلم الحركات والمهارات الرياضية فمنها مااستخدم كوسيلة تعليمية الغاية منها إكساب المهارات الرياضية المختلفة ومنها مااستخدم كوسيلة أمان تساعد المتعلم في أداء الحركات الرياضية الصعبة.

ومن المعروف أن الالعاب الرياضية الجماعية والفردية تحتاج إلى وسائل وأدوات وأجهزة متنوعة تعمل على تسهيل عملية تعلم المهارات الأساسية.

وأن النقص الواضح في استخدام الوسائل التعليمية الحديثة بشكل عام، والوسائل التعليمية للمهارات والحركات الرياضية بشكل خاص، شجع الباحث على استخدام جهاز الحاسوب لتعليم المهارات الحركية في لعبة كرة السلة، بوصفه وسيلة تعليمية جديدة ومتطورة .ويود الباحث أن ينوه إلى أن البرنامج المقترح ليس المقصود منه أن يكون

بديلا عن المدرس أو المدرب، وإنما وسيلة مساعدة تضيف للتعلم، وتوثق خبرة الخبراء، وتحفظها وتطورها، وتنقلها للاخرين بشكل يتيح لهم التعرف عليها والتعامل معها والاستفادة منها.

ويذكر **الخزرجي 2006** بان نهضةالتربية الرياضية تعتمد بدرجة كبيرة على جهاز الحاسوب لما له من علاقة بعملية تحليل الأداء وبرمجة العملية التعليمية مما يخدم المهارات الحركيةفي المجال الرياضي بصورة عامة وكيفية الوصول بالأداء المهاري إلى مرحلة التعليم الفائق.

وأن الحاسوب هو أحد الوسائل التعليمية البصرية والسمعية في العملية التعليمية حيث يمكن عمل نماذج تعليمية (موديل حركة)

بواسطة الشرح واللفظ المصور والمكتوب وعن طريق الوسيلة البصرية يتم اكتساب التصور البصري للمهارات الحركية

الجديدة بصورة صحيحة من أجل خلق نظام توجيهي لدى المتعلم حيث يستطيع من خلاله أن يقارن بين ما تعلمة وما يجب

أن يتم تعلمة.

ويذكر **علي 2000** أن استخدام الحاسب الالكتروني بوصفة وسيلة مساعدة على التعلم الحركي وفعال في إكساب وتثبيت المهارات الحركية والرياضية المختلفة.

وتحدث مكارم نقلا عن **الخياط 2005** على أن استخدام الحاسوب يعد أحد الأساليب التكنولوجية الحديثة التي يمكن أن تساهم بشكل إيجابي في تطوير مناهج التربية الرياضية حيث تواكب تطورات العصر الحديث ويمكن استخدام الحاسب الآلي في مجال التربية الرياضية من خلال تقديم موسوعة معلومات عن الأنشطة الرياضية المختلفة وقوانينها لتنمية الصفات الثقافة الرياضية وتناول أية برامج تعليمية وتدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية بالاضافة إلى البرامج الصحية التي تهتم بصحة المتعلمين وإكسابهم القوام الجيد.

ويقول الخياط **2005** بأن التكنولوجيا هي المحرك الرئيس التي تقود كل القطاعات الاقتصاد والصناعة في المجالات الحكومية والتعليم بالاضافة إلى الالعاب الرياضية وان الحاسوب هو الجهاز الاكثر أهمية الذي يدخل في معالجة تقنية تكنولوجيا المعلومات وهو الذي يسمح للمدير الرياضي بالاستفادة القصوى من المصادر النادرة سواء أكانت

أفرادا أو مؤسسات أو أجهزة مالية، كذلك ربط الرياضة والبرامج الرياضية الترفيهية بعدد كبير من المشاركين والاستفادة منها بشكل واسع.

ويذكر الحايك وزايد **2008** بأن الحاسوب أصبح أمرا واقعا لا محالة لكل من يسعى لمواكبة التطورات والتغيرات العلمية العالمية.

ولم يعد مقبولا منا اليوم الاستمرار بالتمسك بالمحتوى والأساليب التعليمية التقليدية التي تركز على المدرس والمادة الدراسية كمحاور أساسية في العملية التعليمية وأصبح لزاما الاهتمام بالمتعلمين بتدريبهم على الاستخدام الصحيح لتكنولوجيا التعليم وإعدادهم ليكونوا قادرين على التعلم الذاتي المستدام المعتمد على النفس والمرتكز على أساليب البحث والاكتشاف.

وفي مجال التربية الرياضية دخل الحاسوب والشبكة العنكبوتية في جميع نواحي التعليم والتدريب والإدارة ويمكن

3 9. مميزات الحاسوب التعليمي كوسيلة تعليمية في التربية الرياضية:

للحاسوب ميزات كوسيلة تعليمية في مجال التربية الرياضية ذكرها عزت 2006 كما يلي:

- ✓ زيادة الدافع ومبدأ التشويق والترغيب لدى المتعلم عند تعلم واكتساب تلك المهارات.
- ✓ البعد عن الروتين في تعليم تلك المهارات.
- ✓ القدرة على تحكم المتعلم فيما يعرض عليه.
- ✓ التدرج في تعلم المهارات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- ✓ يصحح المتعلم أخطاءه مباشرة عند أداء المهارة ومقارنتها مع أداء المهارة الصحيح.

وذكر الخزرجي **2006** ميزات للحاسوب كما يلي:

- ✓ أن الحاسوب لا يتعرض للتعب وبذل الجهد البدني العالي للمتعلم على عكس النموذج الحي (المعلم) حيث يتعرض إلى تأثيرات نفسية وبدنية ومزاجية وفكرية قد تؤثر على سير العملية التعليمية بشكل صحيح.
- ✓ أن التعلم بواسطة الحاسوب يزيد من سرعة عمليات الاستجابة الحركية ويقويها لدى المتعلمين خاصة المبتدئين في عملية التعلم.

- ✓ الحاسوب يجنب المتعلم الأضرار التي قد تحصل أثناء الأداء إذا لم يكن هناك تصور صحيح للمهارات المؤداة فمثلا أن قافز الموانع في ألعاب الساحة والميدان إذا لم يكن لدية التصور الكافي لاستيعاب الحركة مسبقا فإنه سيتعرض للأضرار المادية والمعنوية إذا أخطأ في اجتياز المانع فالأفضل أن يشاهد الحركة عدة مرات بالحاسوب لكي يبني التصور الصحيح للحركة ليتجنب خطر الإصابة.

ويذكر الباحث ميزات الحاسوب حسب رأية:

أ) الحاسوب يعرض المهارة بطريقة التجزئة ليسهل على المتعلم فهم المهاره واستيعابها بطريقة صحيحة.

ب) الحاسوب يعرض المهارة بطريقة العرض البطئ مما يسهل على المتعلم استيعابها بكل أجزائها.

ج) الحاسوب يساعد المتعلم بطئ التعلم ويخرجة من الإحراج أمام زملائه.

د) يسهل الرجوع إليه في أي زمان أو مكان لإعادة الحركة أو المهارة.

الوسائل التكنولوجية و التقنيات الحديثة في التدريب:

بعد التطور التكنولوجي الذي يشهده العالم أصبحت التكنولوجيا تلعب دوراً رئيسياً في الحياة اليومية للأفراد وبعد إنتشار الهواتف الذكية التي تعمل بأنظمة مختلفة منها الـ **Android**ومنها الـ **IOS**ومنها الـ **windows**أصبحت من أهم الطرق المستخدمة في عمليات التسويق هي تصميم تطبيقات الجوال أو برمجة تطبيقات الهواتف الذكية الأمر الذي جعل كافة الشركات وأصحاب الأعمال الحرة في الإتجاه إلي **برمجة وتصميم تطبيقات الجوال** للوصول لنسب تسويقية منشودة و لسهولة التواصل مع العملاء وكذلك للربح أون لاين وسنتناول في هذا اليوم أهم **لغات البرمجة** المستخدمة فى **برمجة تطبيقات الاندرويد وتطبيقات الايفون** وماهي أفضل شركات تصميم تطبيقات الجوال فى مصر التي تقوم بذلك.

3 10. اللغات المستخدمة في برمجة تطبيقات الأندرويد والايفون

البرمجة " جافا " : هي اللغة الاولى من لغات البرمجة التي يفضلها كافة مطورين **تطبيقات الاندرويد** حول العالم فهي تتميز بالمرونة ولكن يمكنك إستخدامها فقط في **تطوير تطبيقات الأندرويد** ولن تسعفك جيداً في **تطبيقات الـ IOS** ولكن نعتمد عليها في شركة بايونيرز فور إعتماد كبير في حالة القيام بـ **برمجة تطبيقات الاندرويد**.

Android Studio : أفضل بيئة تطوير متكاملة لتطوير و **تصميم تطبيقات اندرويد** تسهل على المطورين كتابة الشفرة المصدرية **لتطبيقات أندرويد** ، كما تسمح للمطور بمعاينة هيئة تطبيقه على مختلف قياسات الشاشات بشكل فوري أثناء التطوير، وتسهّل **تطوير التطبيقات** متعددة اللغات.

Swift : هي اللغة الرسمية قامت بغزو نظام ابل فهي تراعي استخدام اخر واجهة برمجة التطبقات API الخاصة بأبل. لكن بالرغم من كونها لغة انشئت لتعمل جنبا إلى جنب مع لغة Objective-C إلى ان شركة ابل تعد هذه اللغة لتكون مستقبلا اللغة الاساسية لمبرمجي iOS كما انها تعفي المطورين من الثغرات الأمنية, حاليا تعتبر السويفت لغة مستقبل بنسبة للعملاق ابل.

Xcode : تعتبر بيئة متكاملة **لتطوير تطبيقات ios** الخاصة بالايفون ولأجهزة آبل ويتضمن كل الادوات لإنشاء تطبيقات مذهلة لجميع منصات Apple.

XML : تستخدم في **تصميم تطبيقات الأندرويد** عن طريق الديزاينر المسئول عن ذلك.

وغيرها من لغات البرمجة المستخدمة على حسب كل نظام.

3-11. البرمجة

هي كتابة مجموعة من الأوامر ، أو ما يعرف بالكود بالإنجليزية (Code) :أو الكود ، وهذه الأوامر هي التي تشكل ما يعرف بالبرنامج) باللغة الإنجليزية (Program)، هذا هو ما يوجه ويحدد سلوكه. يقوم جهاز كمبيوتر أو جهاز إلكتروني بترجمة هذه الأوامر وتنفيذه ا.

3-11-1. لغات البرمجة

في عملية البرمجة ، يتم استخدام لغات خاصة تعرف باسم لغات البرمجة. تحمل هذه اللغات المفردات بالإضافة إلى قواعد محددة لتوجيه نظام الكمبيوتر للقيام بمهام محددة. تحتوي كل لغة برمجة على مجموعة من الكلمات الخاصة ، بالإضافة إلى طريقة محددة للكتابة، تحدد كيفية تنظيم أوامر البرنامج.

3-11-2. أفضل لغات البرمجة

وفقا ل IEEE تقييم من لغات البرمجة في عام 2017، والذي المعهد يعتمد على عدة عوامل لتقييم عدد من لغات البرمجة من حيث الشعبية، ومعظم لغة البرمجة الشهيرة هي بيثون، تليها C بالإنكليزية (C) ، ومن ثم Java الإنجليزية (Java :، بينما (C ++) هي الرابعة ، و (C Sharp) الإنجليزية #C :في المرتبة الخامسة .

3-11-3. تصنيف لغات البرمجة

وفقا للاستخدام

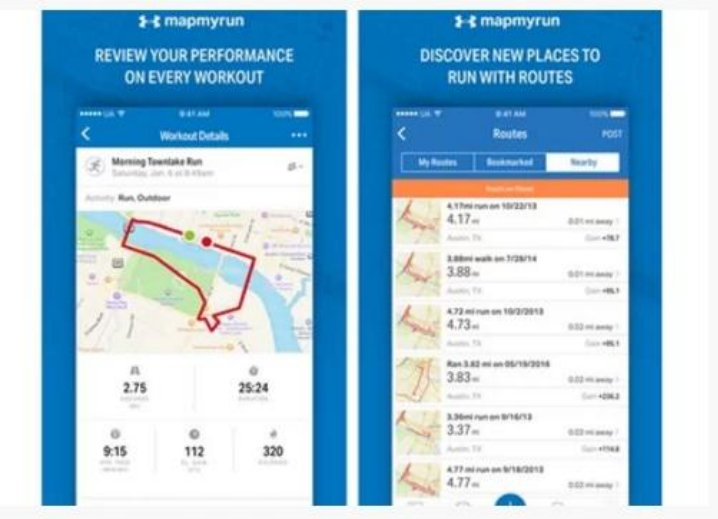
هناك العديد من المجالات التي يتم تضمين لغات البرمجة فيها ، ولكل حقل استخداماته وأهدافه ، وتشارك البرمجة في تطوير البرامج والتطبيقات ، وكذلك في تطوير قواعد البيانات) باللغة الإنجليزية: قواعد البيانات (، وتطوير

ألعاب الفيديو ، وبرامج تحديد الهوية ، وهلم جرا. من أمثلة لغات البرمجة المستخدمة في العديد من مجالات الكمبيوتر ما يلي:

- **مجال التطبيقات والبرامج: من** بين لغات البرمجة المستخدمة في تطوير البرامج ، بما في ذلك متصفحات الويب.
- **مجال الذكاء الاصطناعي) الإنجليزية: الذكاء الاصطناعي** :(يدخل الذكاء الاصطناعي في عدة مجالات ، مثل: ألعاب الفيديو ، وبرامج الحوار التلقائي الإنجليزية (Chatbot) ، وغيرها ، وبين لغات البرمجة التي تدخل هذا الحقل (AIML) ، بالإضافة إلى لغة C ، و Prolog الإنجليزية (Prolog) .
- حقل قاعدة البيانات :تستخدم لغات البرمجة في هذا الحقل لإنشاء وتعديل قواعد البيانات ، وهذه اللغات هي SQL وMySQL ، بالإضافة إلى DBASE .
- مجال ألعاب الفيديو: من بين لغات البرمجة التي تدخل في هذا المجال ومنطقة البرامج الترفيهية المختلفة C و C Sharp و Plus Plus و Java، بالإضافة إلىDark Basic .
- إنشاء موقع الويب : تشمل اللغات المستخدمة في تطوير موقع الويب HTML وجافا سكريبت (الإنجليزية : JavaScript و PHP و Python :ولغة الترميز الموسعة XML و .Java
- برمجة برامج التعريف (الإنجليزية: برامج التشغيل): إحدى لغات البرمجة المستخدمة في مجال كتابة برامج تحديد الهوية للأجهزة المختلفة هي لغة التجميع.
- البرامج النصية :يختلف النص عن البرنامج من حيث أنه يتم تنفيذه تلقائيًا دون الحاجة إلى الدخول في مرحلة برنامج التحويل البرمجي ، واللغات المستخدمة في كتابته هي (Bash) و (Pearl)

3 12. أفضل تطبيقات ممارسة الرياضة

1. تطبيق: Map My Fitness



تطبيق Map My Fitness لكلا من نظامى (iOS ,Android) يحتوى على اكثر من 600 نشاط رياضى مُختلف ويستطيع مزامنة أكثر من 400 جهاز لإعطاء المستخدم صورة كاملة عن ادائهم الرياضى . يستطيع المستخدمون البحث عن مسار قريب للجرى أو ان يقوموا بمشاركة طرقهم المفضلة . Map My Fitness يقوم بحفظ البيانات من حيث سرعة السير ، المسافة والسعرات التى تم حرقها بناء على التدريبات التى قد حسابها بال GPS.

يُمكنك إستخدام هذه البيانات لوضع أهداف جديدة لنفسك .

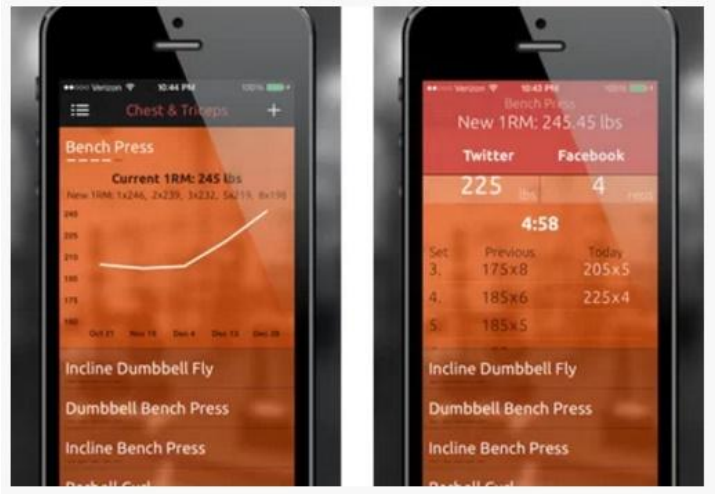
من خلال مجتمع Map My Fitness يُمكن للمستخدمين الإنضمام لتحديات وكذلك تحفيز الاصدقاء.

إن أحدث نسخة من May My Fitness متوافقة مع ساعات الأندرويد و الآبل .

النسخة البريميوم المدفوعة من هذا التطبيق تقدم لك برامج تدريب مخصصة حسب طلبك والقدرة على رصد ضربات القلب (www.computerhope.com 2017).

2. **تطبيق:** Workout Trainer

إن Workout Trainer من Skimble لكلا من نظامى (iOS ,Android) يقدم للمستخدمين الآلاف من التمرينات الرياضية مكتملة بشرح خطوة بخطوة صوت وفيديو لمساعدتك فى الحصول على الشكل الذى ترغب به . سواء أترغب فى عضلات بطن ومعدة منحوتة او ترغب فى تحسين حالتك للسباق القادم ، فإن Workout Trainer لديه النظام المناسب لك . بالإضافة إلى التمرينات المدمجة معه فإن المستخدمون يستطيعون الوصول إلى مكتبة التطبيق لبناء نظامهم وتخصيصة حسب رغبتهم ومشاركته عبر الإنترنت ، وكذلك تجربة أنظمة أخرى تم مشاركتها عبر مجتمع التطبيق . هناك إشتراك بريميوم يقوم بفتح المزيد من الخصائص مثل مشاهدة تمرينات فيديو HD ، والمزيد من الأنظمة الرياضية وكذلك إزالة الإعلانات.

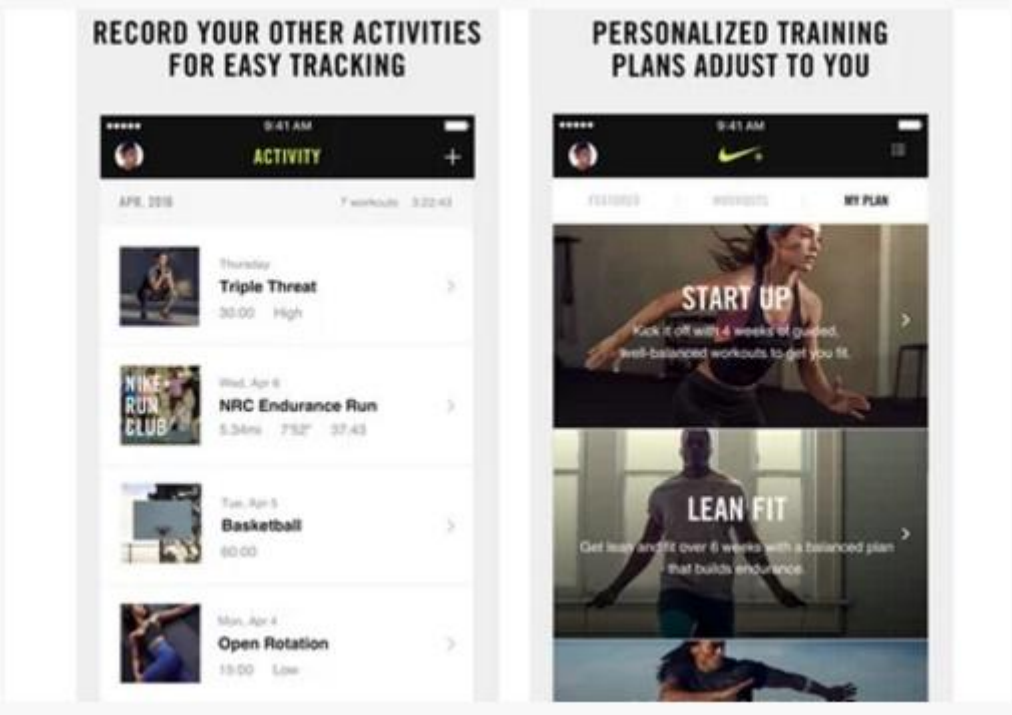


يأتى تطبيق Fitted Lifts من شركة Variance لنظام ال (iOS) للرياضيين ذوى الخبرة والذين كانوا يستخدمون ورقة وقلم لتدوين مجموعات رفع أثقالهم . يُمكنك إنشاء نظام من قائمة التمرينات من قاعد بيانات التطبيق ، وإذا لزم الأمر أضف النظام الخاص بك. التمرينات تم تقسيمها لمجموعات تبعاً ل مجموعة العضلات التى يركزون عليها مثل عضلات الصدر أو عضلة العضد الثلاثية . وتشمل مجموعات التمرين وقت يتم تخصيصة للراحة فى كل تمرين ، لذلك حينما ترتاح بين كل مجموعة من التمارين سيكون حساب الوقت مضبوط.

يُمكن إظهار التتقدم الذى تحرزه مع أثقالك فى جدول أو رسم بيانى .

يخبرك التطبيق ايضاً عن طول المدة التى قضيتها منذ آخر مرة قمت فيها بتمرين على مجموعة عضلية معينة .(Beal s.d.)

3. **تطبيق:** Nike+ Training Club



تطبيق Nike+ Training Club : يتميز بتمرينات قام بتصميمها رياضيون مُحترفون ومشاهير.

التمرينات تُركز على القوة ن والقدرة على التحمل و التحرُك بثلاثة مستويات من الصعوبة .

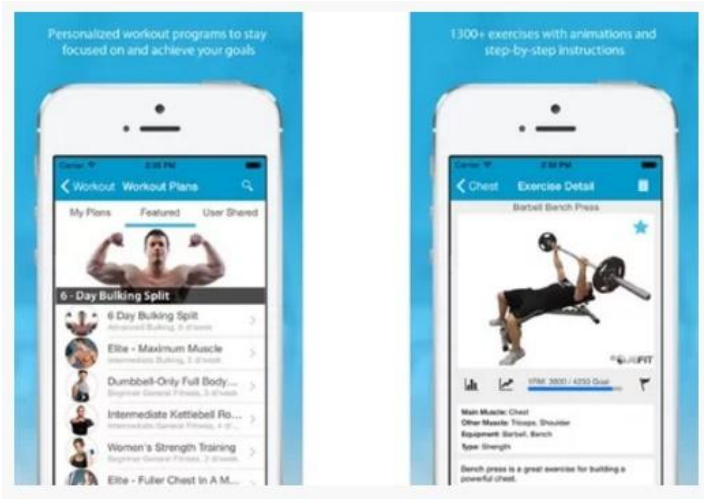
تتيح لك إرشادات التطبيق الصوتية التركيز على التمرين بدلاً من الشاشة .

ويمكن لتطبيق Nike+ Training Club العرض على التليفزيون بإستخدام Apple TV أو Chromecast,أو بإستخدام كابل HDMI . بعد إستكمال التمرين يستطيع المستخدمون مشاركة صور أو ملصقات قد تم تخصيصها مع مُجتمع Nike+ .

ويُمكن إقران هذا التطبيق مع Nike+ Run Club حتى تتبع الجرى الذى تقوم به.

يمكنك إدخال بعض الأنشطة يدوياً مثل كرة السلة ، التدريب بالجيم أو التنس (www.computerhope.com .2017)

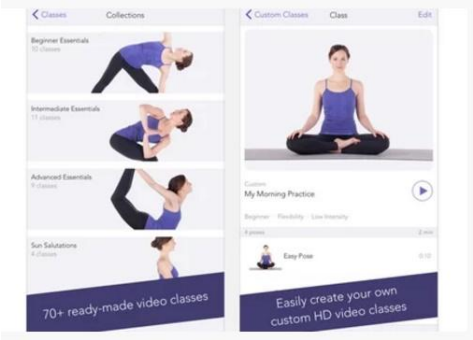
4. تطبيق: JEFIT



تطبيقات JEFIT.com لكلا من نظامى (iOS ,Android) يعمل كمصدر مهم للغاية للمستخدمين يبحثون عن عمل تمارين للقوة وبناء أجسامهم . فهو ملئ بقاعدة بيانات مكونة من آلاف الأنظمة تم إختيارها لتستهدف أجزاء من الجسم ن وتأتى التمارين مكتملة بإرشادات ، مُنظم التمرينات ، سجل للتدريب ، مُتتبع للتقدُم ، وعدد لا نهائى من التوقيتات والخيارات والتزامُن من ملفك الشخصى على JEFIT .

النسخة المجانية تدعم الإعلانات ، بينما النسخة ال pro تقدم المزيد من المميزات وتزيل الإعلانات.

5. تطبيق: Yoga Studio



يحتوى على اكثر من 70 درس يوجا وتامُل والتى تتراوح ما بين 10 إلى 60 دقيقة وهذه الدروس تختص ب القوة ، الإسترخاء ، الليونة ، التوازُن أو مزيج من الأربعة سوياً .

وهذا التطبيق يجعلك تقوم بالترشيح وإختيار ما يناسبك من حيث المدة ، التركيز ، ومستوى القدرة.

مُستخدمى Yoga Studio الأكثر تقدُماً يستطيعون إنشاء دروس خاصة بهم من مكتبة التطبيق من بين حوإلى 300 وضع .

يستطيع المستخدمون تنزيل فيديو ومشاهدته فى وقت لاحق بدون الإحتياج للإتصال بالإنترنت .

بينما يمكن للمدربين يمكنهم مزامنة Yoga Studio مع التليفزيون بواسطة Chromecast أو Apple TV أو AirPlay.(Cass s.d.)

6. تطبيق: Lose It!

تطبيق Lose It من FitNow لكلا من نظامى (iOS ,Android) يهدف إلى المساعدة فى وضع وتحقيق نظام رياضى وغذائى وأيضاً تحقيق أهداف العافية الأخرى. يبدأ المستخدمون بتسجيل الغذاء والرياضة التى قاموا بممارستها ، وذلك باستخدام عداد السعرات الحرارية فى تطبيق Lose It! ، جنبا إلى جنب مع باني الوصفات والمخطط الرياضى ، حتى تحافظ على إستهلاك نفس الكمية اليومية من السعرات الحرارية.

كما يدمج تطبيق Lose It العديد من منصات الصحة واللياقة البدنية، بما في ذلك Fitbit و MapMyFitness و Nike+ و Strava

يمكن للمستخدمين الانضمام إلى مجموعات دعم أو تحديات المستخدمين مع أقرانهم .

يدير هذا التطبيق اسلوب حياتك بدءاً من من تناول المزيد من الخضروات حتى تسجيل المزيد من التمارين الرياضية.

يستخدم التطبيق عداد الخطى المدمج فى هاتفك المحمول لتتبع خطواتك .

7. **تطبيق:** Johnson Official 7 Minute Workout App & Johnson

إن كلا من المبتدئين و الرياضيين المخضرمين سوف يقدرون تطبيق Johnson Official 7 Minute & Johnson Workout لنظامى (iOS ,Android). حيث ان التطبيق يرشد المستخدمين خلال 7 دقائق من التمرين ، وكذلك خلال أنظمة اكثر تفاوتاً بمدد زمنية وشدة متفاوتة ، يكتمل ذلك بوجود فيديوهات قصيرة .

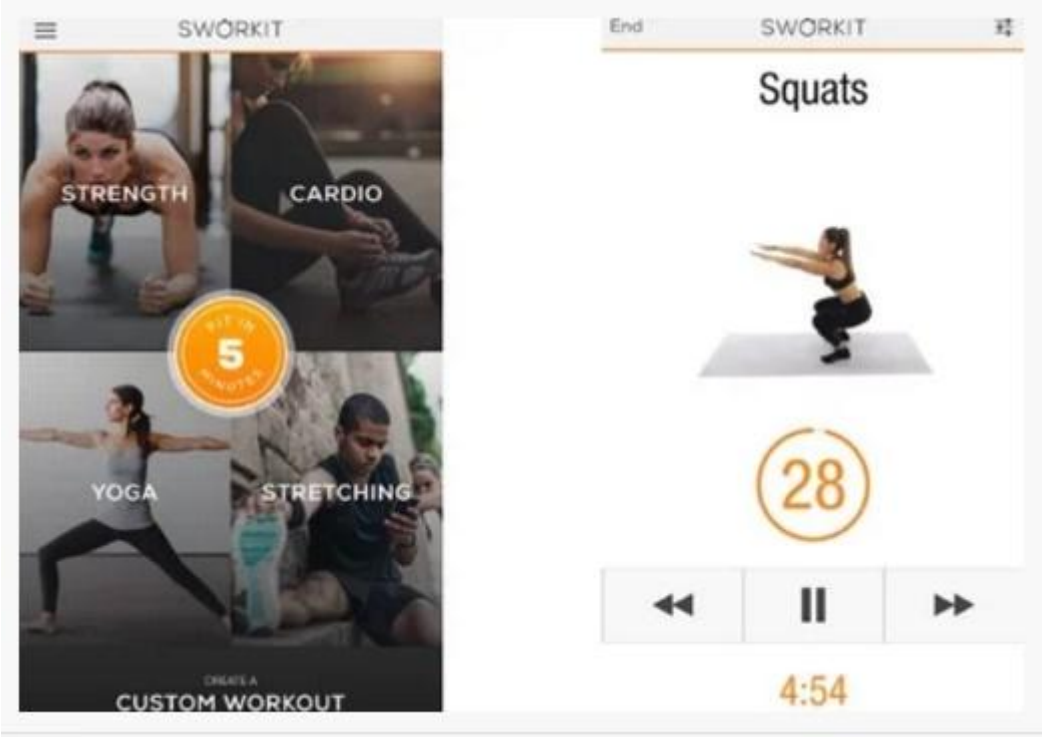
يحتوى التطبيق على ميزة التدريب الذكى والتى تعمل كمدربك الشخصى.

من مميزات هذا التطبيق أن المستخدمين يستطيعون إنشاء نظامهم الرياضى الشخصى المخصص حسب رغبتهم (www.computerhope.com 2017).

8. **تطبيق:** FitStar

حيث يُكيف روتين التمارين الموجودة به حتى تتناسب مع قدراتك الجسدية ، ويعمل على معايرة التدريبات بعناية حتى لا تكون صعبة للغاية . يمكن اهذا التطبيق لمستخدمين من أن يقوموا بتكوين المدة الزمنية المثلى لممارسة رياضتهم وأهداف التمرين ، وسوف يقوم التطبيق بتشجيعك خلال جلسة التدريب. بمجرد ان تنتهى فيمكنك حساب صعوبة التمرين والسماح للتطبيق بان يتعلم ويتكيف ببطئ مع قدراتك فى التمرين بحيث يشكل تحدياً لك ولكن بدون تكسير جسمك.

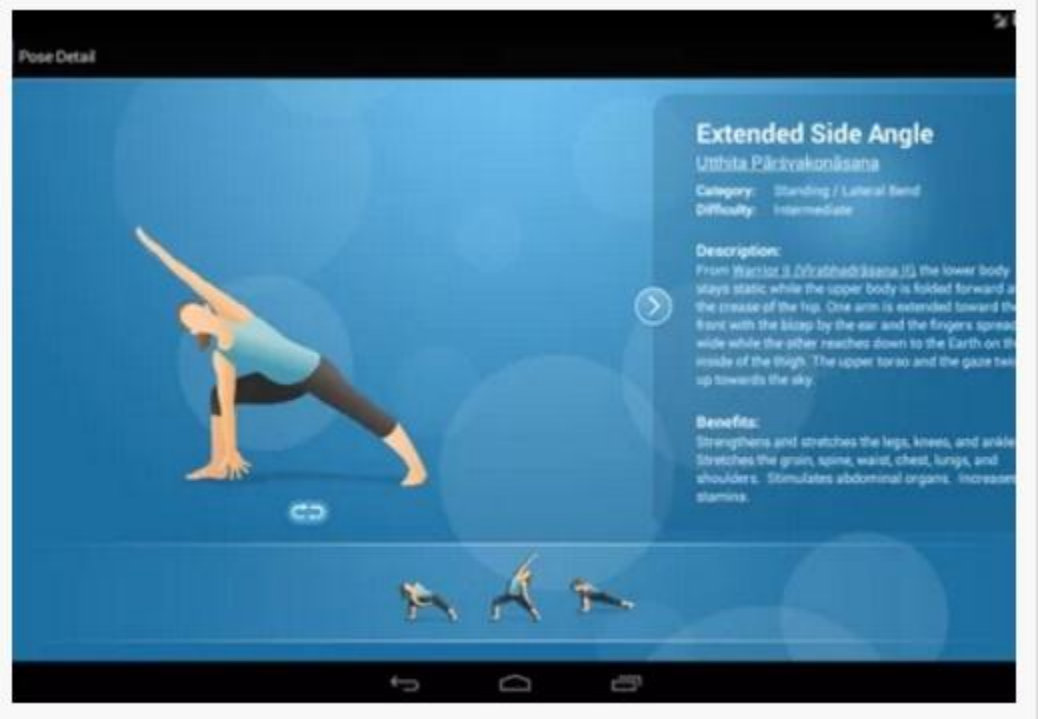
9. تطبيق: Sworkit



توقف عن المماطلة وأبدا في العمل مع تطبيق Sworkit !

بدلاً من ان يركز هذا التطبيق على وضع روتين لممارسة الرياضة فإن Sworkit الذى يعمل على نظامى (iOS ,Android) يجعل المستخدمين يقومون بإنشاء أنظمة رياضية كاهداف يرغبون بتحقيقها . إختار إذا ما كنت ترغب فى ممارسة الرياضة القوية ، اليوجا ، تمارين الكارديو ، التمطط ، البيلاتيز أو تقوم بعمل روتين مخصص لك وكذلك تقوم بضبط المدة او تقوم بعمل تمارين عشوائية تناسب أهدافك للتمرين. كل تمرين مختلف عن الآخر للتأكد من أن تبقى في حالة تأهب ولا تشعر بالملل أبدا من التمرين . النسخة البريميوم من هذا التطبيق تفتح المزيد من المميزات مثل التمارين المتنوعة ، وتاريخ التمرين والقدرة على حفظ التدريبات التى تم عملها لك خصيصاً بشكل كامل(Albright s.d.) .

10. تطبيق: Pocket Yoga



يمكنك الآن ان تحمل استوديو اليوغا الخاص بك أينما تكون مع تطبيق يوغا الجيب Pocket Yoga لكلا من نظامى (iOS ,Android) وهذا التطبيق الرياضى يمكنك من ممارسة الفن القديم للتمتد والتنفس بالوتيرة والوقت الملائمين لك . يأتي Pocket Yoga مع إرشادات صوتية وفيديوهات مفصلة لمئات من الاوضاع المختلفة،وتكتمل مع وجود تنويهات على التنفيذ السليم والمنافع الصحية لكل واحد منهم .

يمكن للمستخدمين الاختيار بين ثلاث تمرينات وثلاث فترات.

ويقوم التطبيق بتسجيل التدريبات الخاصة بك للرجوع إليها في المستقبل(Pate s.d.) .

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يظهر لنا أنه في ظل التطور السريع للتكنولوجيا أصبح لا يمكن الإستغناء عنه في شتى مجالات الحياة، و التدريب الرياضي أخذ حصته من هذا الركب المتسارع، و تطورت أساليب التدريب حيث أصبح المدرب لا يمكنه الإستغناء عن الكمبيوتر أو الهاتف أو اللوحة الإلكترونية، وحتى اللاعب في ظل غياب المدرب أصبح من الممكن أن يتدرب بشكل عادي من خلال إتباع التعليمات بالتطبيقات و البرامج.

الإطار التطبيقي

الفصل الأول

1 1. منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم التطبيق و استعماله مع مجموعة من المدربين.

1 2. مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من مدربين و مربيين مختصين في مجال التدريب الرياضي لرياضة الجودو.

1 3. عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية ، حيث تم اختيار مدربين و مربين رياضيين من مختلف ولايات الجزائر

1 4. وسائل وأدوات جمع البيانات

1-4-1. الإختبارات المستخدمة قيد البحث:

التطبيق الإلكترونى.

قام الباحث بتصميم وبناء تطبيق الإلكترونى لرياضة الجودو خاص بانشاء بطاقات فنية و ادماجه في اللوحات الالكترونية الهواتف الذكيةو ارساله عبر وسائل التواصل الاجتماعي و الانترنيت:

- استمارات استطلاع رأي الخبراء. مرافقة للتطبيق
- توصيف المنهاج المقرر لتمارين الغوكيو.

كما ان تطبيق E-planification (judo coaching) هو عبارة عن برنامج ألي يقوم بتنظيم و متابعة حصص التدريب الرياضي في مجال رياضة الجودو وهو تطبيق الي يقوم بإنشاء البطاقات الفنية لمدربي رياضة الجودو لغرض استعمالها بطريقة سهلة و فعالة يمكن الولوج لرابط التطبيق من خلال العنوان التالي :

http://judo27.ddns.net/fr/software/features

تحديد الهدف من الاختبار:

يهدف التطبيق إلى التنظيم الحسن و متابعة تطور المصارعين و كذلك الحصص المبرمجة و مقارنتها بالحصص السابقة من حيث الاداء و نسبة التقدم ، فهو يحتوي على مجموعة من التمارين و طريقة ادائها حلال الحصة التدريبية و يعمل بشكل منظم وبطريقة مجدوله عند دخول التطبيق يتطلب منك أن يعرف ووزنك ونوعك وطولك وعلى هذا الأساس سيتم تحديد نعدل الكتلة اللحمية مع تحديد نوع السمنة و كذلك عدد الحريرات التي يمكنك حرقها من خلال التدريبات للمصارعي رياضة الجودو.

تصميم التطبيق المقترح:

قبل البدء فى تصميم البرنامج تم الإطلاع على العديد من المراجع والدراسات العلمية التي تمكن الباحث من الحصول عليها وذلك بهدف التعرف على الخطوات المناسبة لإعداد البرنامج التعليمى بتقنية الوسائط فائقة التداخل وهى ما يلى:

تحديد هدف البرنامج التعليمى:

تصميم تطبيق تعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل والتعرف على تأثيره على التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى الجودو لمصارعي الفئات الصغرى ، من خلال تحقيق أهداف مقرر الجودو وهى ما يلى:

- **الهدف المعرفى:**

إكساب المدربين و المربيين المفاهيم والمعلومات المرتبطة بالتخطيط و التنظيم اثناء القيام بحصص تدريب رياضة الجودو و كذا متابعة تطور الرياضيين من خلال متابعة النشاط البدني من خلال معرفة كيفية متابعة وزن المصارعين من خلال عدد التدريبات و الأوقات المستهلكة لكل حصة تدريبية.

ويشمل الهدف المعرفي على الأهداف الفرعية التالية:

-أن يتعرف المدربين المتمرسين و المربيين على التقسيم الفني لحصص التدريب فى رياضة الجودو.

-أن يتقن المدربين المتمرسين و المربيين الخطوات التعليمية والأداء الفنى بالمهارات قيد البحث.

-أن يعرف الطلاب الأخطاء الشائعة بمهارات الجودو قيد البحث وكيفية تصحيحها.

-أن يتقن الطلاب القدرة على كيفية استخدام الوسائط فائقة التداخل والتكنولوجيا الحديثة

وذلك من خلال التطبيق المقترح.

ويشمل الهدف المهارى على الأهداف الفرعية التالية:

-أن يتقن الطلاب المهارات الخاصة بالتعامل مع البرمجية المعدة للتوصل على معرفة

المهارات (قيد البحث)

-أن يمتلك المدربين المتمرسين و المربيين القدرة على معرفة الأخطاء و كيفية تصحيحها في المهارات (قيد البحث).

-أن يمتلك المدربين المتمرسين و المربيين القدرة على وصف الأداء الفني الصحيح للمهارات قيد البحث

-أن يتعرف المدربين المتمرسين و المربيين على كيفية اختيار المهارة المناسبة في موقف معين وكيفية أدائها.

1-4-2. أسس وضع البرنامج:

راع الباحثان الأسس التالية عند وضعه للبرنامج قبل أن يتم تطبيقه على عينة البحث وهى مايلى:

1. مراعاة خصائص المرحلة السنية / العمرية.
2. مراعاة الفروق الفردية للمتعلمين.
3. مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب.
4. تميز البرمجية بالبساطة والتنوع.

5. تناسب محتوى البرمجية مع أهدافها.

6. العمل بين النشاط و الراحة.

7. استثارة دوافع المتعلمين.

8. مراعاة توفير المكان والإمكانات المناسبة لاستخدام البرمجية.

9. مراعاة عوامل الأمن والسلامة....

10. مراعاة أن يحقق الشعور بالسعادة والتشويق

الفصل الثاني:

2-1. تطبيق E-planification (judo coaching

هو عبارة عن برنامج ألي يقوم بتنظيم و متابعة حصص التدريب الرياضي في مجال رياضة الجودو وهو تطبيق الي يقوم بانشاء البطاقات الفنية لمربي رياضة الجودو لغرض استعمالها بطريقة سهلة و فعالة لتنظيم الحسن و متابعة تطور المصارعين و كذلك الحصص المبرمجة و مقارنتها بالحصص السابقة من حيث الاداء و نسبة التقدم ، فهو يحتوي على مجموعة من التمارين و طريقة ادائها حلال الحصة التدريبية و يعمل بشكل منظم وبطريقة مجدوله عند دخول التطبيق يتطلب منك أن يعرف ووزنك ونوعك وطولك وعلى هذا الأساس سيتم تحديد نعدل الكتلة اللحمية مع تحديد نوع السمنة و كذلك عدد الحريرات التي يمكنك حرقها من خلال التدريبات للمصارعي رياضة الجودو .يمكن الولوج لرابط التطبيق من خلال العنوان التالي:

http://judo27.ddns.net/fr/software/features

الشكل رقم (09): واجهة التطبيق E-PLANIFICATION JUDO COATCHING

2 2. محتويات التطبيق :

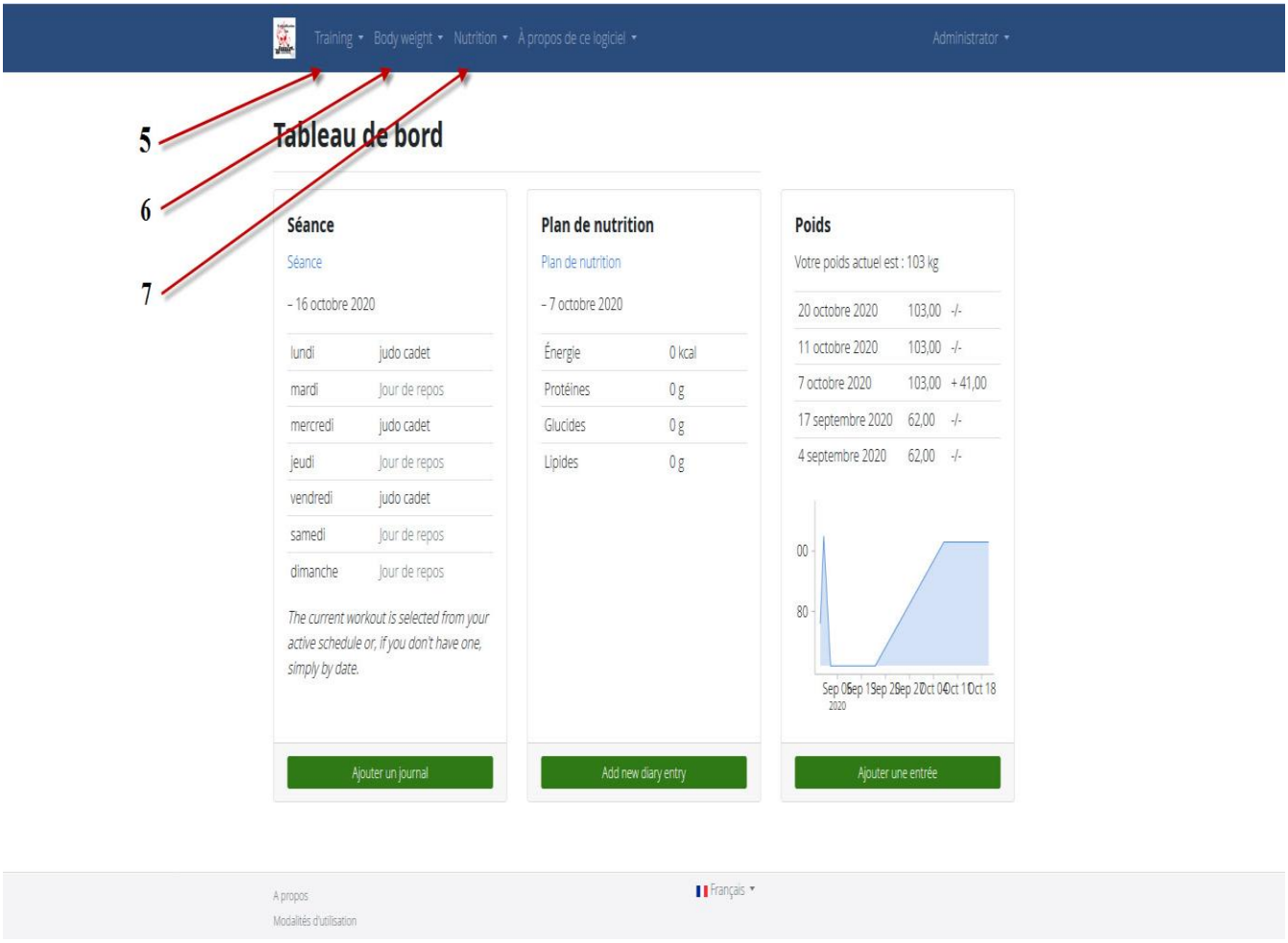
عند الضغط على زر الدخول فان الواجهة

1: يمثل اسم المستخدم

2: الرمز السري

3: تمثل إنشاء حساب

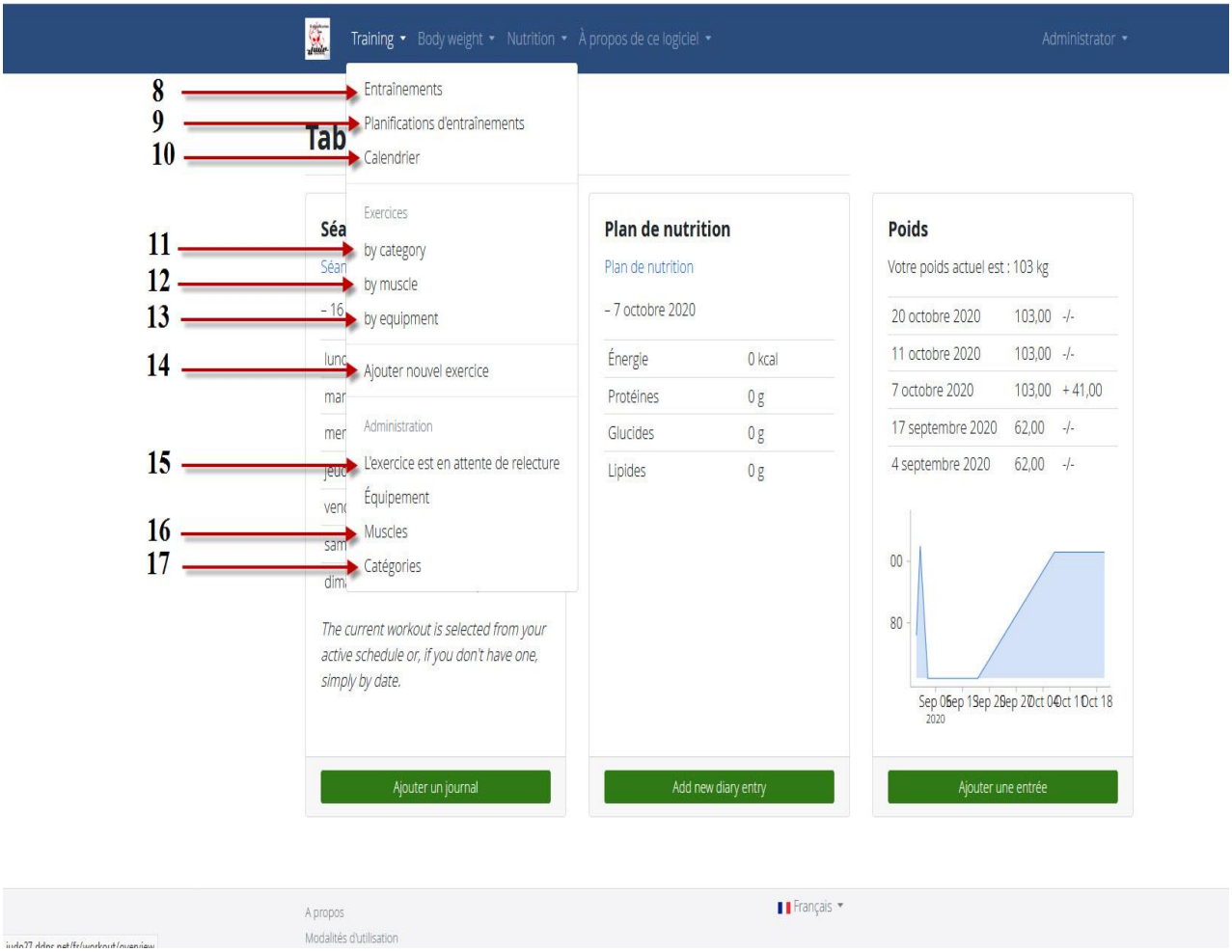
4: ضياع الرقم السري



5: تمثل المحتوى التدريبي

6: تمثل إختيار الوزن

7: تمثل التغذية



8: تمثل إختيارات التدريبات

9: تمثل برمجة التدريبات

10: تمثل الرزنامة

11: تمثل التمرينات حسب التصنيف

12: تمثل التمرينات حسب نوع العضلة

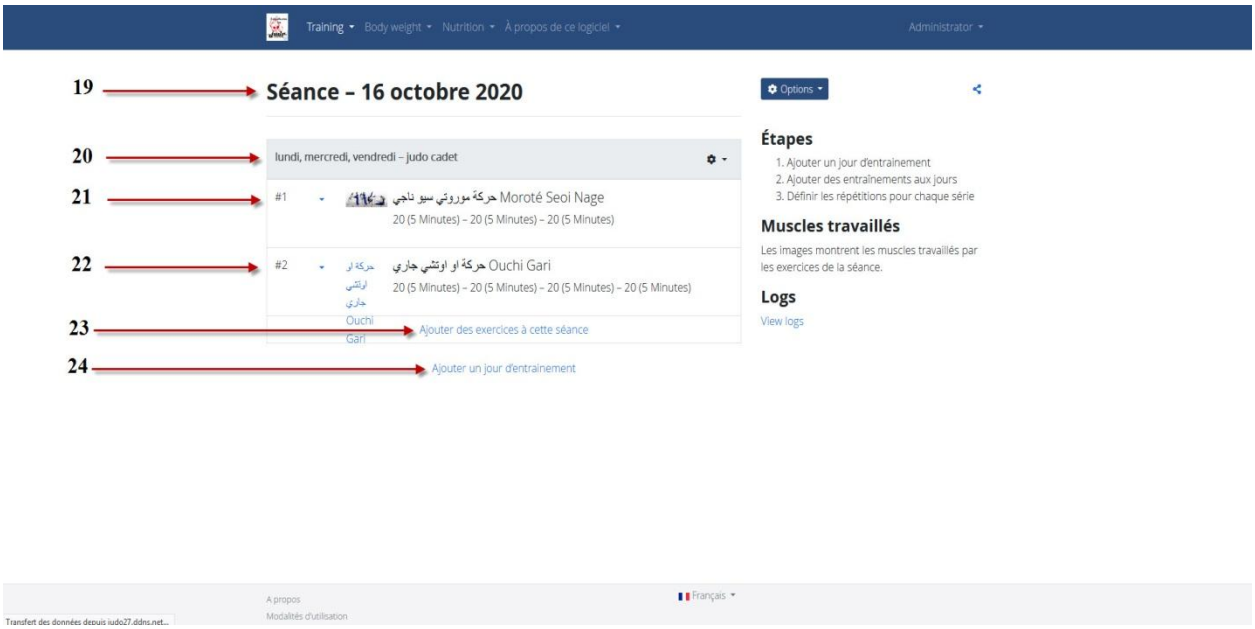
13: تمثل التمرينات حسب الوسائل

14: إضافة تمرين انتظار تحديد العضلات

15: تمثل التمرين في انتظار تحديد الوسائل

16: تمثل التمرين في انتظار تحديد العضلات

17: تمثل التمرين في انتظار تحديد النوع



19: يمثل حصة بتاريخ محدد

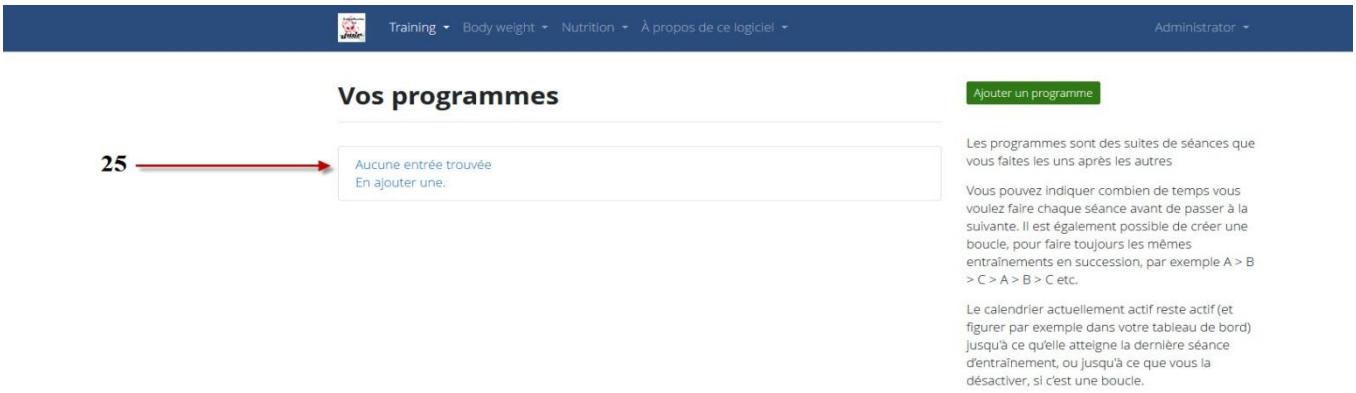
20: يمثل أيام الأسبوع

21: يمثل حركة موروتي سيو ناجي

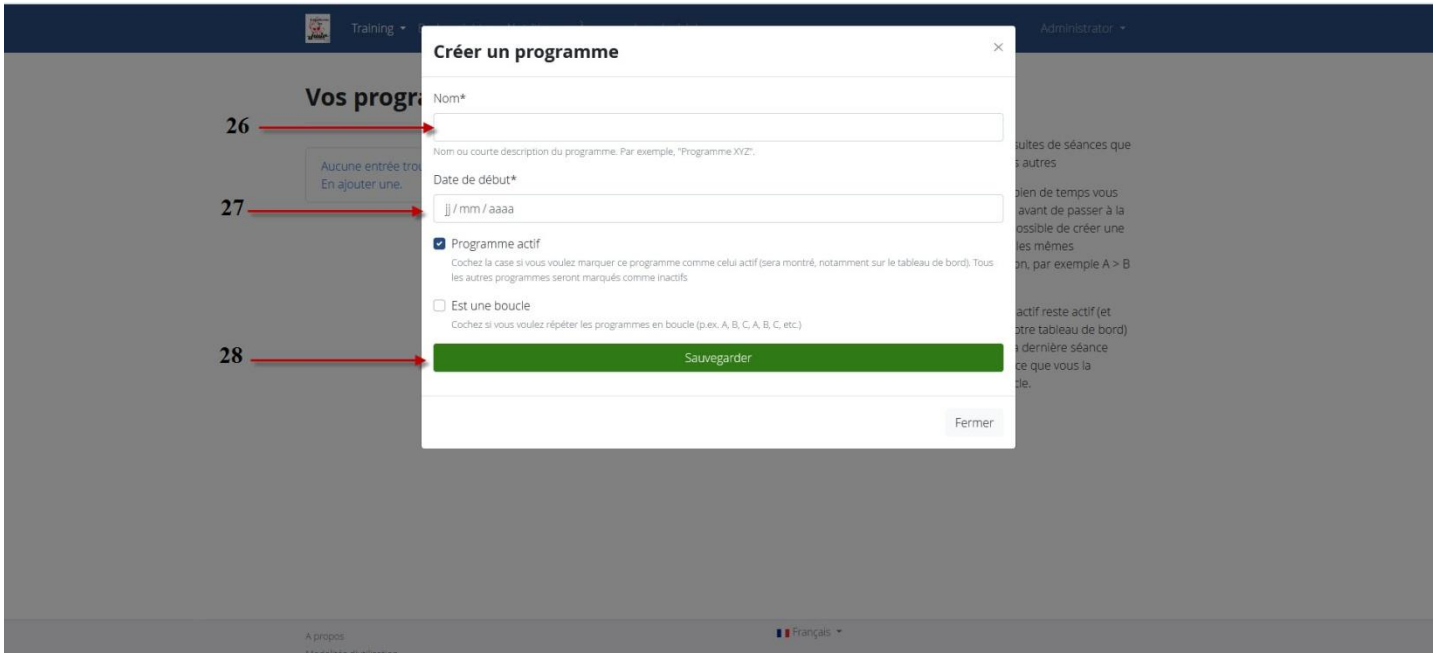
22: يمثل حركة أو أوتشي جاري

23: يمثل إضافة تمرين للحصة

24: يمثل إضافة يوم للتدريب



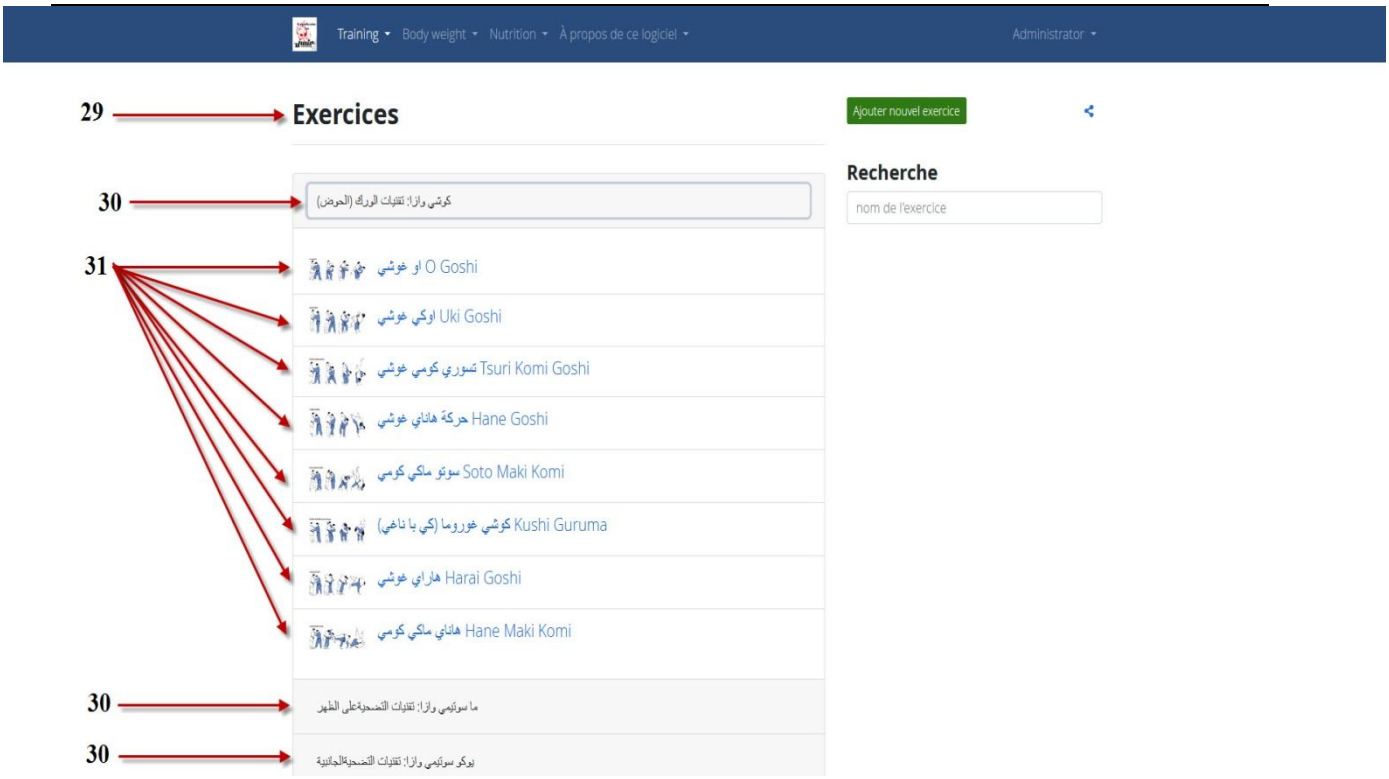
25: يمثل إضافة خلية في مجال البرنامج



26: يمثل تسمية البرنامج

27: يمثل تاريخ بداية البرنامج

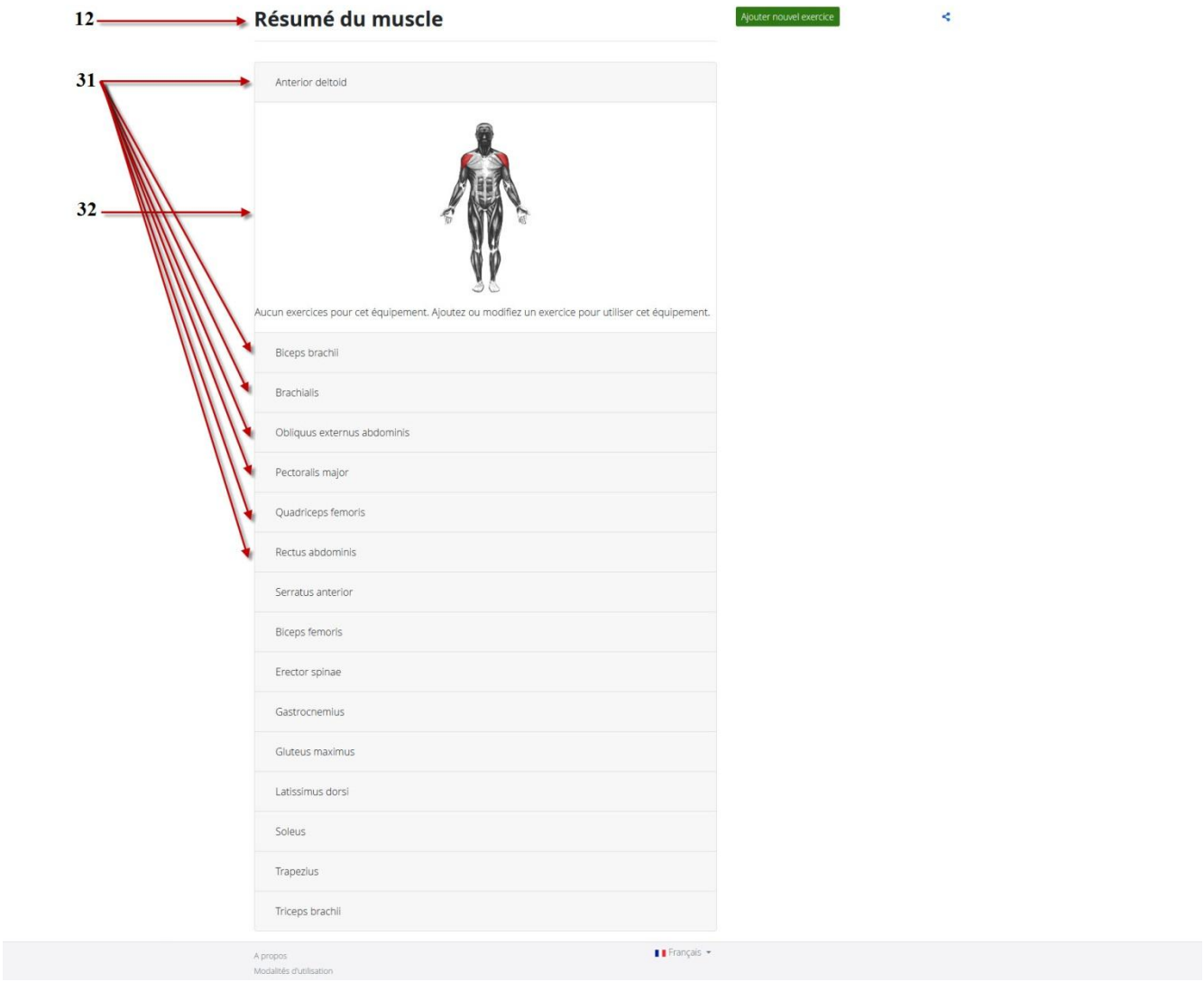
28: يمثل حفظ البرنامج



29: يمثل التمارين:

30: يمثل أيقونة إضافة نوع لتمرين

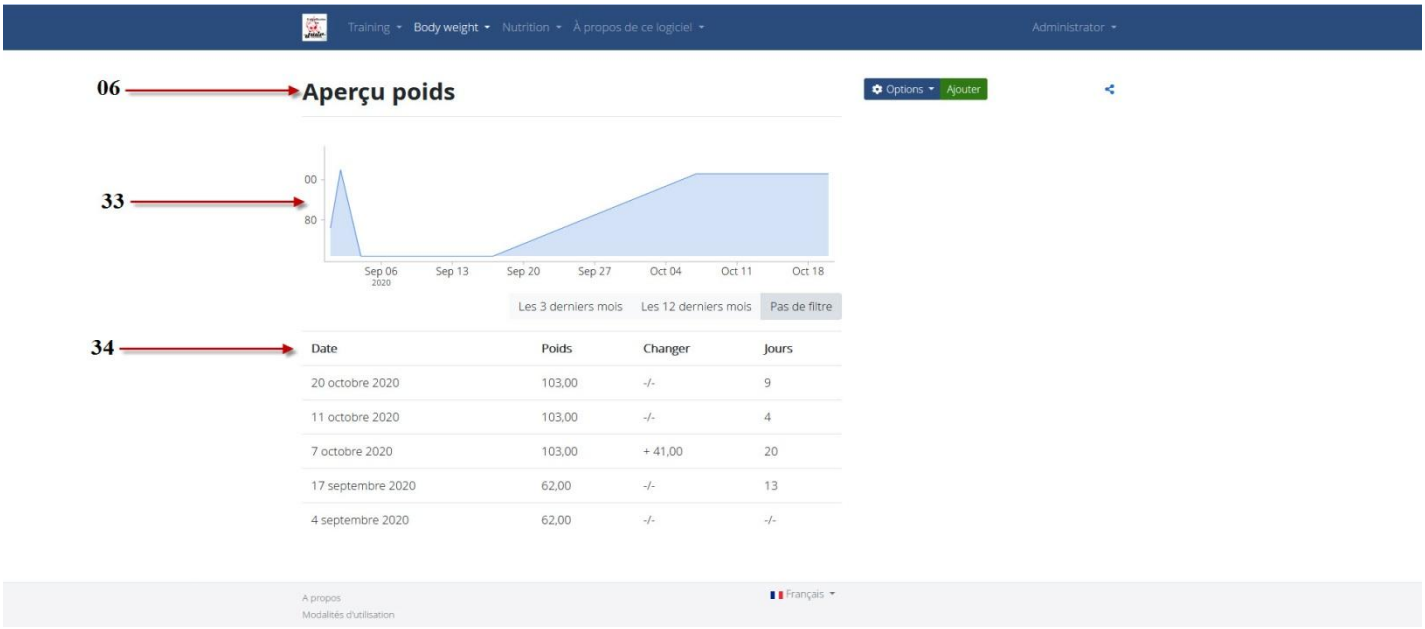
31: تمارين مقترحة خاصة بالحركات



12: مختلف أطراف الجسم

31: العناصر العضلية

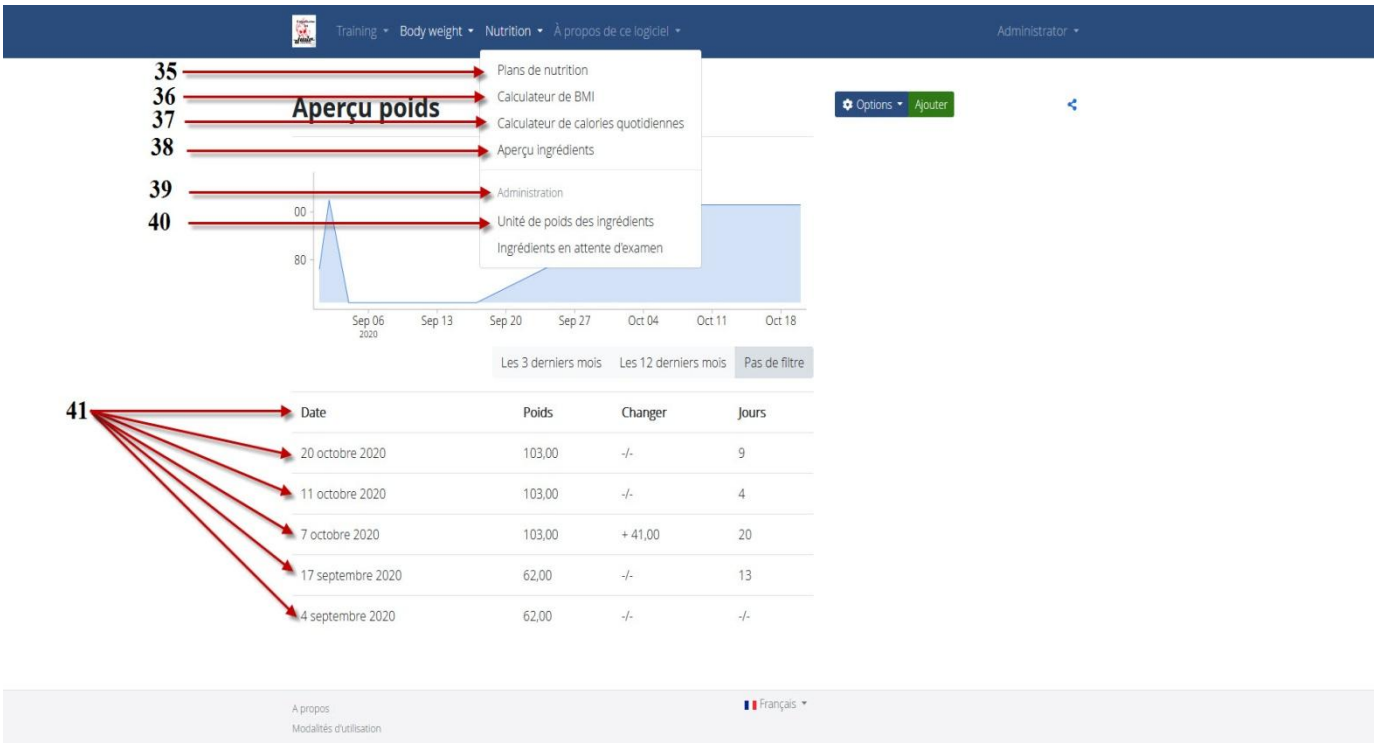
32: الرسم التوضيحي لتمحور العضلة العاملة



06: إظهار الوزن

33: يمثل المنحنى البياني لتغير الوزن

34: يمثل إدخال الوزن مع التاريخ



35: يمثل البرنامج الغذائي

36: يمثل حساب BMI

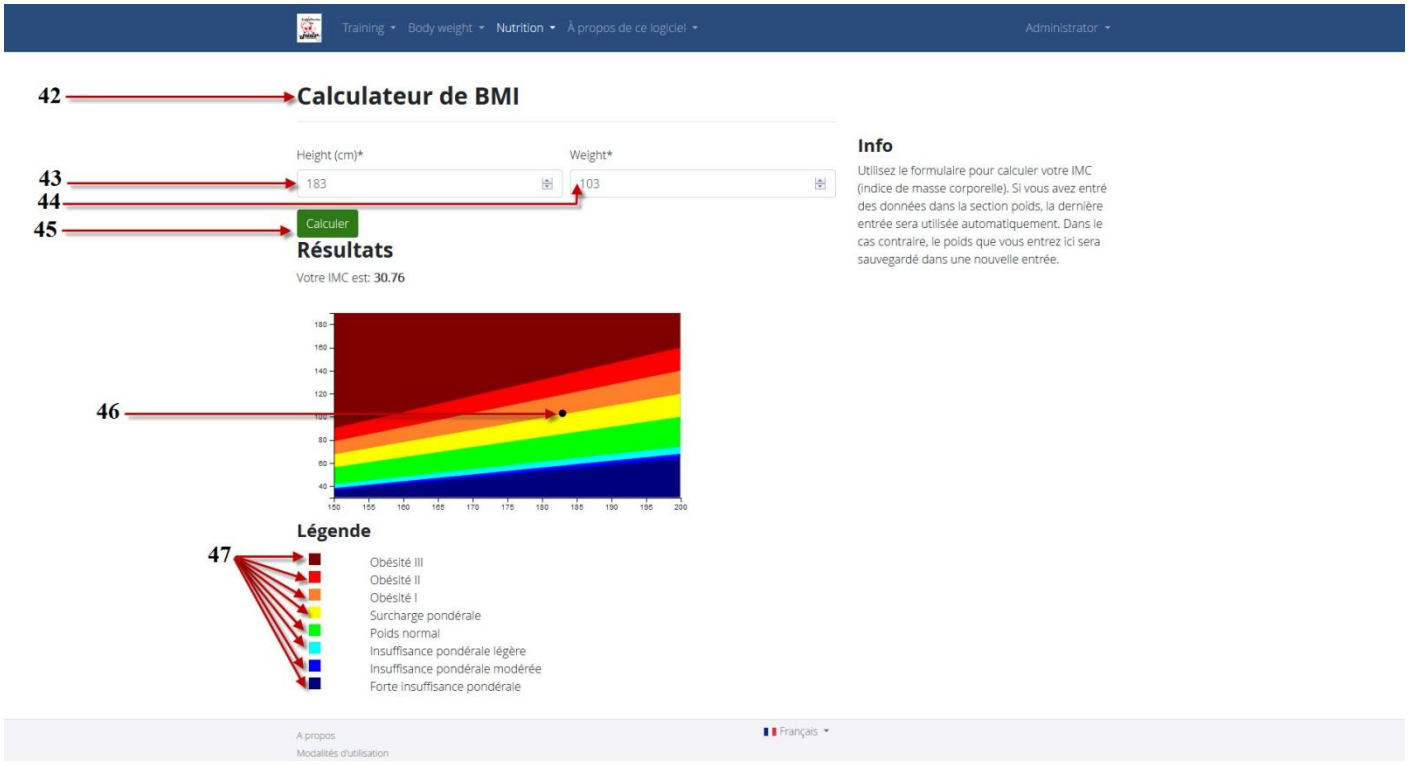
37: يمثل حساب عد السعرات الحرارية اليومية

38: يمثل إظهار المكونات

39: الإدارة الرقمية للتطبيق

40: يمثل أوزان المكونات

41: رزنامة متابعة تطور وزن الرياضي



42: حساب مؤشر الكتلة العضلية

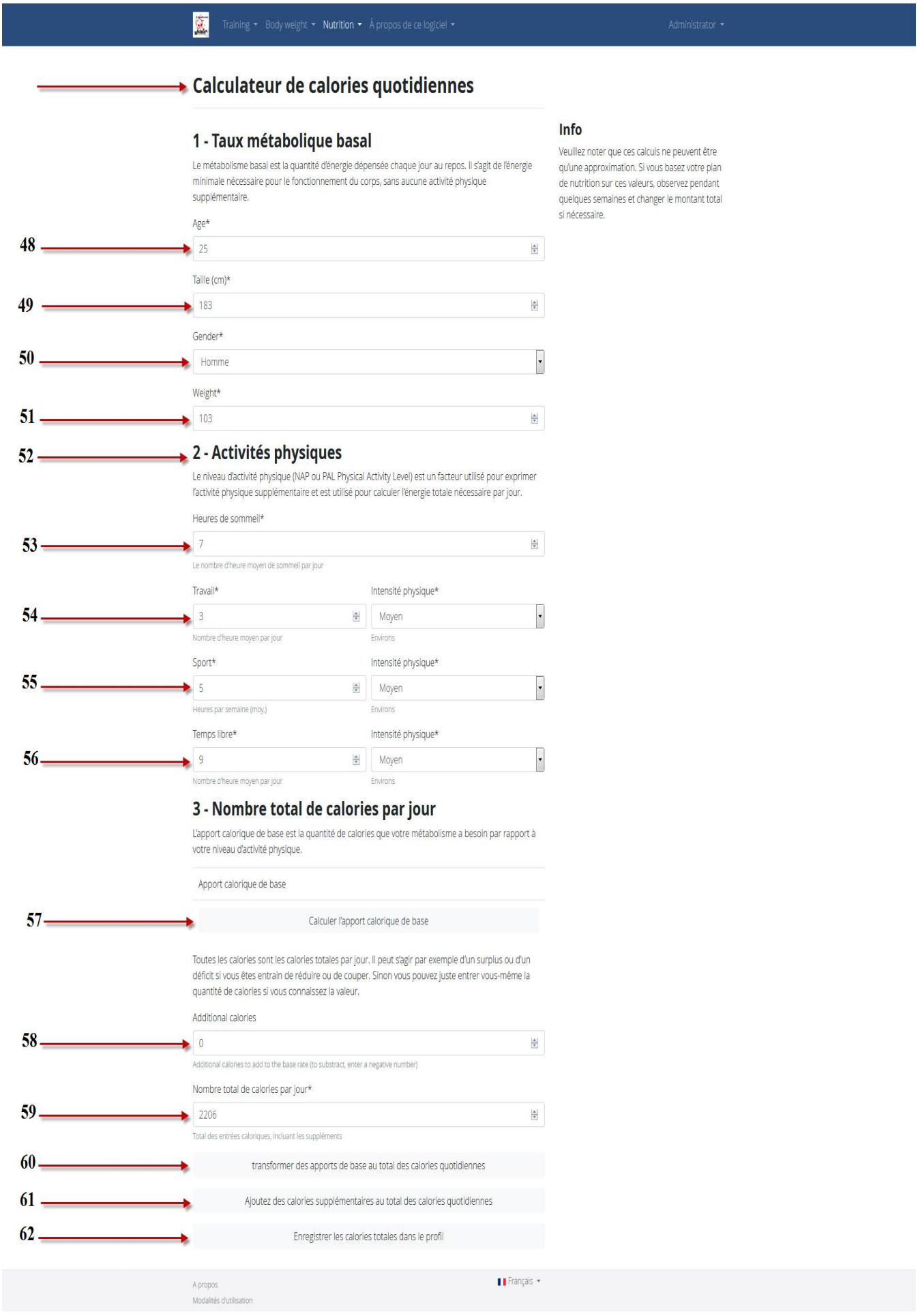
43: وزن الرياضي

44: طول الرياضي

45: زر الحساب

46: المنحنى البياني لمؤشر الكتلة العضلية

47: دليل درجات السمنة


Training
Body weight
Nutrition
À propos de ce logiciel
Administrator
Calculateur de calories quotidiennes
1 - Taux métabolique basal
Le métabolisme basal est la quantité d'énergie dépensée chaque jour au repos. Il s'agit de l'énergie minimale nécessaire pour le fonctionnement du corps, sans aucune activité physique supplémentaire.
Age*
48
25
Taille (cm)*
49
183
Gender*
50
Homme
Weight*
51
103
52
2 - Activités physiques
Le niveau d'activité physique (NAP ou PAL Physical Activity Level) est un facteur utilisé pour exprimer l'activité physique supplémentaire et est utilisé pour calculer l'énergie totale nécessaire par jour.
Heures de sommeil*
53
7
Le nombre d'heure moyen de sommeil par jour
Travail*
Intensité physique*
54
3
Moyen
Nombre d'heure moyen par jour
Environs
Sport*
Intensité physique*
55
5
Moyen
Heures par semaine (moy.)
Environs
Temps libre*
Intensité physique*
56
9
Moyen
Nombre d'heure moyen par jour
Environs
3 - Nombre total de calories par jour
L'apport calorique de base est la quantité de calories que votre métabolisme a besoin par rapport à votre niveau d'activité physique.
Apport calorique de base
57
Calculer l'apport calorique de base
Toutes les calories sont les calories totales par jour. Il peut s'agir par exemple d'un surplus ou d'un déficit si vous êtes entrain de réduire ou de couper. Sinon vous pouvez juste entrer vous-même la quantité de calories si vous connaissez la valeur.
Additional calories
58
0
Additional calories to add to the base rate (to substract, enter a negative number)
Nombre total de calories par jour*
59
2206
Total des entrées caloriques, incluant les suppléments
60
transformer des apports de base au total des calories quotidiennes
61
Ajoutez des calories supplémentaires au total des calories quotidiennes
62
Enregistrer les calories totales dans le profil
Info
Veuillez noter que ces calculs ne peuvent être qu'une approximation. Si vous basez votre plan de nutrition sur ces valeurs, observez pendant quelques semaines et changer le montant total si nécessaire.
A propos
Modalités d'utilisation
Français

48: حساب السعرات اليومية

49: العمر

50: الطول

51: الجنس

52: النشاطات الحركية

53: وقت النوع

54: العمل

55: الرياضة

56: وقت الفراغ

57: حساب معدل السعرات اليومي الأساسي

58: السعرات الإضافية

59: عدد السعرات الحرارية في اليوم

60: تحويل المستهلك القاعدي إلى سعرات حرارية

61: إضافة سعرات للسعرات الحرارية اليومية

62: حفظ السعرات الإجمالية

2 3. الاستنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث واستنادا على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصل إليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية، قد توصل الباحثان إلى الإستخلاصات التالية:

- ✓ ساهم أسلوب التعلم باستعمال التطبيق الذكي وأداء النموذج العملى بطريقة إيجابية وفعالة في اكتساب المهارات الأساسية في التخطيط و تحديد و متابعة الحصص التدريبي في رياضة الجودو.
- ✓ ساهم التطبيق الذكي المقترح بإستخدام الوسائط فائقة التداخل بطريقة إيجابية وفعالة في اكتساب الكفاءة التكنولوجية الخاصة بالإنشاء البطاقات الفنية لحصص تدريب رياضة الجودو.
- ✓ إستخدام الوسائط الفائقة التداخل يحقق درجة من الإتقان تزيد من فاعلية التعلم.

2 4. الإقتراحات و التوصيات:

- ✓ ضرورة تبني طرق حديثة في تدريب المعلمين والتخلص من الطرق التقليدية وتوظيف التكنولوجيا الحديثة في التدريب.
- ✓ توجيه الطلاب إلى استعمال البرامج الذكية عند تنفيذ المواقف التدريسية تدريب وتشجيع الطلاب و المدربين خلال فترة التربية العملية على الاتجاه نحو التعلم الذاتي تدعيم الاتجاه نحو استخدام المواقع التعليمية على شبكة الانترنت و البرامج الذكية.
- ✓ تكثيف الدورات التدريبية من قبل الاختصاصيين التربويين كنماذج تطبيقية لتطوير المدربين
- ✓ الاهتمام بإكساب الطالب و المدرب بالمهارات التكنولوجية اللازمة لإعداده خلال فترة التربص التطبيقي.

قائمة المصادر

و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

أ. المراجع باللغة العربية:

2 - إبراهيم حنفى شعلان. *تأثير برنامج تدريبى مقترح على تنمية المستوى المهارى لناشئ كرة القدم*. كية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1994.

3 - الحماحمى ,مُحَمَّد .*برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية فى ضوء تقويم برامجها الحالية* .القاهرة , 2001.

4 - الخولي ,أمين أنور .*أصول التربية البدنية الرياضية –مدخل –تاريخ –الفلسفة* .القاهرة :دار الفكر العربي , 1996.

5 - الدسوقي ,هالة نبيل يحي و خلف محمود .*بعض الأسس النظرية و التطبيقية في رياضة الجيدو* .بور سعيد :جامعة قناة السويس.2009 ,

6 - الرؤوف ,ياسر يوسف عبد .*رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين* .القاهرة :دار السحاب.2005 ,

7 - أمين أنور الخولي. *أصول التربية البدنية والرياضية*. دار الفكر العربي، 2004.

8 - حجازي ,أحمد أبو الفضل .*بعض الأسس النظرية و التطبيقية في رياضة الجودو* .القاهرة :دار عامر للطباعة و النشر.2006 ,

9 - حسونة ,أبو ناشي من سعيد و أمل مُحَمَّد .*الذكاء الوجداني* .القاهرة :الدار الجامعية للنشر و التوزيع , 2006.

10 - حنفي ,محمود مختار .*الأسس العلمية في التدريب* .مصر :المعهد العالي.1999 ,

11 - ريحان ,علي السعيد .*المبادئ الأساسية لرياضة الجيدو* .مصر.2003 ,

12 – عاطف حافظ حسين .*تطوير الجوانب الخططية لناشئ هوكى الميدان* .كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.2003 ,

13 – عبد الحميد شرف .*البرامج فى التربية الرياضية* .مركز التنمية البشرية والمعلومات.1994 ,

14 – عصام عبد الخالق .*التدريب نظريات –تطبيقات* .القاهرة :دار المعارف.2000 ,

15 – عنان،إدريس ,أمين أنور الخولي،محمود عبد الفتاح .*التربية الرياضية المدرسية* .Vol .ط .4القاهرة :دار الفكر العربي.1998 ,

16 – كمال ,عمي .*امكانية ادراج الجودو وعالقته في التقليل من ظاهرة العنف* .بومرداس –الجزائر :رسالة ما جيستر.2009 ,

17 – مُحَمَّد الحمامجي وأمين أنور الخولي. *أسس بناء برامج التربية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي، 1990.

18 – مُحَمَّد حسن علاوي. *علم التدريب الرياضى*. القاهرة: دار المعارف، 1990.

19 – محمود ,يحي الصاوي .*أساسيات التدريب في الجيدو* .مصر.2005 ,

20 – مراد إبراهيم طرفة. *الجودو بين النظرية و التطبيق*. القاهرة: دار الفكر العربي، 2001.

21 – نصيف ,عبد علي .*التدريب في المصارعة* .بغداد :دار الكتب للطباعة.1987 ,

22 – ياسر عبد العظيم .*محاضرات فى التدريب الرياضى* .مكتبة الزقازيق.2000 ,

23 – ياسر ,يوسف عبد الرؤوف .*رياضة الجودو و القرن 21*.مصر :دار السحاب.2002 ,

24 – يحي إسماعيل الحاوي. *المدرب الرياضي*. مصر: المركز العربي للنشر، 2002.

ب. المواقع الإلكترونية

1- www.computerhope.com . 26 04 2017. (accès le 08 30, 2020).

2- Beal, Vangie. programming language. www.webopedia.com (accès le 06 30, 2020).

3- Cass, Stephen. www.ieee.org (accès le 08 10, 2020).

ج. المراجع باللغة الأجنبية:

1- Jigoro Kano. Kodokan Judo. Kodansha International, 1994.

2- Kiyoshi Kobayashi, Harold E. Sharp. the sport of judo. Tuttle Publishing, 2014.

3- Morris, S. Promoting Social Skills among Students with NonverbalLearning Disabilities. 2002.

4- Pate, Jay. The 9 Most In-Demand Programming Languages of 2017. www.codingdojo.com (accès le 07 13, 2020).

5- Riggio, R. Social Skills and Self Esteem. Journal of Personality and Individual Differences, 1990.

6- Tadao Otaki, Donn F. Draeger. Judo Formal Techniques: A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata. 2019.

7- Vladimir Vladimirovich Putin, Vasiliĭ Shestakov, Alexey Levitsky. North Atlantic Books, 2004.

8- WEINBERG.D.GOULD, R.S. PSYCHOLOGIQUE.SPORT.ETDE.LACTIVITE.PHIISIQUE. CANADA, 1997.

9- Weineck, Jurgen. Manuel d'entrainement. paris: vigot, 2001.