



تأثير استخدام الذكاء الاصطناعي في عمل برامج تدريبي لتحسين المستوى المهارى والرقمي للاعبي دفع الجلة

ماجد محمد السعيد العزازي^١

محمد سادات محمد إبراهيم الخيال^٢

^١ أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

^٢ مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

المقدمة ومشكلة البحث: -

مع استمرار تطور التكنولوجيا وتحسنها، تم التوصل إلى طرق جديدة للاستفادة منها في مختلف جوانب حياتنا ومن بين المجالات التي شهدت مؤخرًا طفرة في التقدم مجال التدريب الرياضي، تُستخدم الذكاء الاصطناعي الآن لإنشاء أنظمة تدريب أكثر كفاءة وشخصية للرياضيين من جميع المستويات، تعمل الحلول المستندة إلى الذكاء الاصطناعي على تغيير طريقة تدريب الرياضيين، مما يمكنهم من تحقيق أقصى قدر من الأداء وتحقيق نجاح أكبر ، يتم استخدام التكنولوجيا القائمة على الذكاء الاصطناعي لتعزيز سرعة ودقة قرارات الرياضيين في الميدان، مما يساعدهم على تحديد فرص التقدم والاستفادة منها بشكل أفضل.

وهناك العديد من التطبيقات المحتملة للذكاء الاصطناعي في صناعة الرياضة، لقد أصبح منتشرًا في كل مكان بحيث تظهر الإحصائيات أن قطاع الذكاء الاصطناعي في صناعة الرياضة سيصل إلى 19.2 مليار دولار بحلول عام 2030، أما فيما يتعلق بالتطبيقات العملية، فيمكن على سبيل المثال استخدام الذكاء الاصطناعي لتحليل كميات كبيرة من البيانات لتحديد الأنماط والاتجاهات (أنماط وأساليب التدريب الملائمة والاتجاهات التكتيكية والتكتيكية للاعبين، كما يمكن استخدام هذه المعلومات لتحسين أداء اللاعب واتخاذ قرارات استراتيجية وفهم طبيعة الرياضة بشكل أفضل، يمكن أيضًا استخدام الذكاء الاصطناعي لإنشاء بيئات الواقع الافتراضي التي يمكن استخدامها للتدريب وتطوير اللاعبين، حيث يتم استخدامه بالفعل من قبل بعض أكبر الأسماء في مجال الرياضة.(12)

الذكاء الاصطناعي هو طريق المستقبل عندما يتعلق الأمر بالتدريب الرياضي، وتطبيقاته بدأت للتو في الاستكشاف. إنه أداة قوية يمكنها مساعدة الرياضيين على تحليل البيانات وفهم أدائهم



بشكل أفضل، فضلاً عن مساعدة المدربين والمدربات على تحسين أنظمة التدريب وتعظيم النتائج، يمكن استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي مثل التحليلات التنبؤية والتعلم الآلي والرؤية الحاسوبية لتتبع الأداء البدني والعقلي للرياضيين بدقة. ومع استمرار تطور هذه التكنولوجيا، فمن المرجح أن تصبح جزءاً أكثر أهمية من التدريب الرياضي وتحسين الأداء. (18)

مسابقات ألعاب القوى من أكثر الرياضات تنوعاً ، وتعد صفة القوة والسرعة أحد أهم الصفات البدنية الأساسية التي يعتمد عليها في تحقيق أفضل الإنجازات في سباقات ومسابقات ألعاب القوى ويؤكد ذلك كلا من محمد صبحي حسانين 2003 ، Young W, Benton Duthie G, Pryor ، J (2001) Pradet, M & Hubiche, J. L (1993) أن السمة الأساسية لتطور صفة السرعة ترتبط ارتباطاً قوياً بتطور مستوى القوة العضلة وأن تدريبات القوة تؤدي إلى تنمية الجهاز العضلي وتمكنه من اكتساب التعجيل وذلك يؤثر بصورة إيجابية على مستوى السرعة و يجب أن تكون هذه التدريبات لمسافات قصيرة وبجهد مناسب لمستوى اللاعبين. (14: 23) (19 : 20).

يشير كل من "hara" (٢٠٠١) أن الأسلوب المستخدم لتنمية الصفات البدنية يفضل أن يكون مناسباً لنوع العمل العضلي بالإضافة إلى أن السائد في التمرينات المؤداة على الأجهزة والأدوات المساعدة لها تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري (19 : ٢١٣).

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب سابق ومدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة قناة السويس ومن خلال المسح المرجعي للعديد من الأبحاث والدراسات السابقة التي أجريت في مجال رياضة ألعاب القوى - الوثب الطويل ومقابلة للعديد من المدربين وجد ان المدربين يعتمدون على الأساليب التقليدية في التدريب مما يؤدي الى عدم تطور المستوى بدرجة كبيرة ولذا طرأ لفكر الباحث عمل تأثير استخدام الذكاء الاصطناعي في عمل برامج تدريبي لتحسين المستوى المهارى والرقمي للاعبين دفع الجلة.

يشير جاتم ريتري Gautam Raturi 2023 يمكن استخدام الذكاء الاصطناعي لتحسين الأداء وزيادة كفاءة الرياضيين والفرق، يمكن أن تساعد التقنيات القائمة على الذكاء الاصطناعي المدربين في تتبع تقدم الرياضيين وتحليل البيانات وتقديم رؤى قابلة للتنفيذ. يمكن أيضاً استخدام الذكاء الاصطناعي لإنشاء خطط تدريب مخصصة وتقديم تدريب شخصي. (18)

أهمية البحث:



ترجع أهمية البحث إلى معرفة تأثير استخدام الذكاء الاصطناعي في عمل برامج تدريبي لتحسين المستوى المهارى والرقمي في دفع الجلة، وذلك من خلال الاطلاع على القراءات النظرية والمراجع والدراسات السابقة.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي محاولة التعرف على تأثير استخدام الذكاء الاصطناعي في عمل برامج تدريبي لتحسين المستوى المهارى والرقمي للاعبى دفع الجلة.

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد

البحث في المستوى المهارى للاعبى دفع الجلة لصالح القياس البعدي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد

البحث في المستوى الرقمي للاعبى دفع الجلة لصالح القياس البعدي.

المصطلحات الواردة في البحث:

الذكاء الاصطناعي

الذكاء الاصطناعي (AI) هو نظرية وتطوير أنظمة الكمبيوتر القادرة على أداء المهام التي تتطلب تاريخياً الذكاء البشري، مثل التعرف على الكلام واتخاذ القرارات وتحديد الأنماط. الذكاء الاصطناعي هو مصطلح شامل يشمل مجموعة واسعة من التقنيات، بما في ذلك التعلم الآلي والتعلم العميق ومعالجة اللغة الطبيعية (NLP). (22)

تُعرف رياضة رمى الجلة

إحدى مُنافسات ألعاب القوى التي يرمى خلالها اللاعب كرةً معدنيةً ثقيلة مصنوعةً من الحديد الصلب أو النحاس الأصفر، يكون وزنها بالنسبة للرجال 7.26 كيلو بينما يكون وزنها بالنسبة للاعبات السيدات 4 كيلو فقط، ويتم تنفيذ رمية الكرة المعدنية من دائرة يبلغ قطرها 213 سم تحتوى في جزئها الأمامي على لوحة معدنية تُسمى لوحة أصابع القدم ترتفع عشرة سنتيمتراتٍ عن الأرض، ويُمسك الرياضي بالجلة بيدٍ واحدة بحيث تكون قريبه من عنقه، ويُعتبر اللاعب الذي يستطيع إيصال الجلة إلى أبعد مسافةٍ مُمكنة عبر رميها فائزاً بمنافسات هذه الرياضة. (25)



الدراسات السابقة:

عجال طويل، نور الدين صغير 2023 (8) دراسة بعنوان "استخدامات الذكاء الاصطناعي في مجال الرياضة" تهدف دراستنا هذه إلى تسليط الضوء على استخدامات وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في المجال الرياضي (الألبسة والمعدات المنشآت الرياضية والتدريب الرياضي)، وذلك من خلال استعراض ووصف وتحليل لبعض نتائج الدراسات التي تناولت نماذج تطبيق الذكاء الاصطناعي في علوم الرياضة. وأسفرت النتائج على مساهمة الذكاء الاصطناعي في تطوير المعدات والمنشآت الرياضية وفرع التدريب الرياضي بشكل كبير ومنه النجاح في تنظيم التظاهرات الرياضية والأرباح وتحقيق البطولات والألقاب.

منصور المغربي 2020 (17) دراسة بعنوان " أثر تمرينات التدريب الفردي باستخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي (الهول وجرام) في تنمية بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (8-10) سنة في ظل جائحة كورونا " يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات التدريب الفردي باستخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي (الهول وجرام) في تنمية بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (8-10) سنة في ظل جائحة كورونا، وبلغ عدد العينة الكلية (٢٣) لاعبا ناشئا (٨-١٠) سنوات من لاعبي أكاديمية النادي الإسماعيلي الرياضي فرع الغربية لكرة القدم، وتم اختيار عينة البحث الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث الأصلية ومن خارج عينة البحث الأساسية وبلغ عددها (١٢) ناشئا وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية وحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات والاستمارات المستخدمة في البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة وذلك بتطبيق القياسات القبليّة والبعدية، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي وجود فروق داله إحصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى، حيث كانت قيمة ت المحسوبة ما بين (15.14-22.70) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (١,٨٣٠) في مستوي أداء بعض القدرات المهارية قيد البحث.

قاسم محمد 2021 (10) دراسة بعنوان " دور الذكاء الاصطناعي في تعليم و تقييم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه " معرفة دور الذكاء الاصطناعي في تعليم و تقيم المهارات الأساسية في الكاراتيه لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، يتكون مجتمع البحث من 20 طالب من الممارسين لرياضة الكاراتيه ،و المسجلين للاتحاد المصري للكاراتيه ،تتراوح اعمار عينة البحث من 6 سنوات الى 12 سنه بأكاديمية الشوتوكان للكاراتيه ، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث



هي وجود فروق داله إحصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، في مستوي أداء بعض القدرات المهارية قيد البحث.

حسين بن زيدان 2018 (3) دراسة بعنوان " أثر توظيف التمرينات البليومترية في الدروس العملية علي القدرة العضلية والإنجاز الرقمي في فعالية دفع الجلة" يهدف البحث إلى التعرف على أثر توظيف بعض التمرينات البليومترية في تحسين القدرة العضلية والإنجاز الرقمي في فعالية دفع الجلة. حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، وتكونت العينة من طلاب السنة الثالثة ليسانس اختصاص ألعاب القوى بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم (الجزائر) للموسم الدراسي 2016/2017 حيث تم اختيار 48 طالبا في مادة ألعاب القوى مقسمين على مجموعتين متساويتين في العدد، أما الاختبارات المستخدمة تمثلت في اختبار الوثب العريض من الثبات، دفع الكرة الطبية واختبار الإنجاز الرقمي في دفع الجلة. وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحثون إلى أن استخدام التمرينات البليومترية في الدروس العملية أدت إلى تحسين القدرة العضلية وكذا الإنجاز الرقمي في دفع الجلة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، زيادة على تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة في نتائج الاختبارات في هذه الدراسة. وهذا فعلا يؤكد فاعلية استخدام التمرينات البليومترية في الدروس التطبيقية مع الطلاب أدى إلى تحسن في الإنجاز الرقمي لدى عينة البحث التجريبية.

الاستفادة من الدراسات المرجعية:

- تحديد المنهج المستخدم والملائم لطبيعة البحث.
- تحديد العينة التي تتناسب مع طبيعة البحث.
- تحديد أدوات جمع البيانات.
- تصميم البرنامج التدريبي الملائم لعينة البحث.
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في دعم وتفسير نتائج هذه الدراسة.

منهج البحث:

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي لهما.

مجتمع البحث:



يتمثل مجتمع البحث في طلاب تخصص ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس للعام الجامعي 2023 / 2024م.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من من طلاب تخصص ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس للعام الدراسي 2023 / 2024م وقد بلغ حجم العينة (12) طالب، ممارسين رياضة دفع الجلة .

توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً:

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " الطول ، الوزن ، السن " والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي في مسابقة دفع الجلة قيد البحث وجدول (1) يوضحان ذلك .

جدول (1)

توصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث (ن = 12)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	سم	171.92	3.42	172.50	-0.71
	كجم	72.00	3.67	71.50	0.04
	سنة	20.50	0.67	20.00	1.07
المتغيرات البدنية	سم	26.17	1.40	26.00	1.07
	سم	93.33	2.46	95.00	-0.81
	كجم	78.75	3.77	80.00	0.48
	متر	185.42	3.34	185.00	-0.09
	ثانية	8.58	0.42	8.50	-0.35
	درجة	5.67	0.49	6.00	-0.81
	متر	9.42	0.51	9.00	0.39
المستوى المهاري					
المستوى الرقمي					



يتضح من جدول (1) أن قيم معامل الالتواء في كل من معدلات النمو والمتغيرات الأساسية قيد البحث لعينة البحث ككل انحصرت ما بين (+3 ، -3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع اللاعبين في تلك المتغيرات مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث في جمع بيانات البحث ما يلي:

أ - الأجهزة والادوات المستخدمة:

- جلة بأوزان مختلفة
- أوزان المعصم والكاحل والقدم بأوزان مختلفة
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.
- الشنطة البلغارية
- أوزان الكاحل
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- ساعات إيقاف.
- مقاعد سويدية.
- مساطر مدرجة من كلا الجانبين.
- طباشير.
- كاميرات فيديو للتسجيل.
- جاهز كمبيوتر متصل بالانترنت

ب - أدوات جمع البيانات:

- 1- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للعينة قيد البحث مرفق (2).
 - 2- استمارة تسجيل النتائج الخاصة بالاختبارات البدنية مرفق (3).
 - 3- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات زلاجات الأتقال مرفق (4).
 - 4- التمرينات المستخدمة داخل البرنامج التدريبي مرفق (5).
 - 5- الاختبارات المستخدمة في البحث مرفق (6)
- الاختبارات قيد البحث:

1- اختبار القبضة. (1)(2)(4)(7)(13)(14)

2- اختبار قوة عضلات الرجلين. (1)(2)(4)(7)(13)(14)



- 3- اختبار قوة عضلات الظهر (1)(2)(4)(7)(13)(14)
- 4- اختبار اختبار الوثب العريض من الثبات. (1)(2)(4)(7)(13)(14)
- 5- اختبار القوة العضلية للذراعين بقدف كرة طبية 5كجم. (1)(2)(4)(7)(13)(14)

تقييم مستوى الأداء المهاري:

وقد تم تقييم مستوى الأداء للمهارة قيد البحث قبل تطبيق الوحدات المقترحة بواسطة محكمين تم تشكيلها من الخبراء في مجال الجمباز واقتروا فيما بينهم علي تحديد درجة مستوى أداء المهارة قيد البحث لعينة البحث بواقع (15) درجة (قيد البحث). (29)

قياس المستوي الرقمي

تم قياس المستوي الرقمي وفقا للقانون الدولي لألعاب القوى. (146:21)

خطوات تنفيذ البحث:

أولاً: القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للعينة قيد البحث وذلك من يوم الاحد الموافق 2024/2/11م حتى يوم الخميس الموافق 2024/2/15م واشتملت تلك القياسات على (اختبار المستوي المهارى لسباق دفع الجلة ، واختبار المستوي الرقمي لسباق دفع الجلة).

ثانياً: تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث:

البرنامج التدريبي:

بعد الاطلاع على مواقع الذكاء الاصطناعي لعمل برنامج تدريبي بمعاونة مقترحات الذكاء الاصطناعي بما يتماشى مع مواكبة العصر في استخدامات الذكاء الاصطناعي في كافة الجوانب التدريبية وشرح برامج الذكاء الاصطناعي العديد من النقاط الهامة التي يجب اضافتها في البرنامج التدريبي حيث الطرق والأساليب الحديثة في التدريب الرياضي وعرض العديد من الأدوات التي تساعد في تطوير القوة العضلية الحديثة بشكل عام وتطوير القوة العضلية للاعبين دفع الجلة بشكل خاص.

الأسس التي تم مراعاتها أثناء وضع البرنامج

حرص الباحث عند وضع برنامجه على مراعاة الأسس التالية:

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى عينة البحث.



- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج.
- مرونة البرنامج ومناسبته للتطبيق العملي.
- مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلي بين المجموعات العضلية
- للطرف العلوي المستخدمة في الرمي.
- مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على الاقتصاد في الوقت أثناء الانتقال من تمرين لآخر.

خطة تنفيذ البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي بمقترحات الذكاء الاصطناعي للعينة قيد البحث لمدة (12) أسابيع وذلك في الفترة من الأحد الموافق 2024/2/18م حتى السبت الموافق 2024/5/6م بواقع أربع وحدات تدريبية من كل أسبوع علي أفراد عينة البحث، وقسم زمن الوحدة التدريبية 90د الى، جزء الإحماء 15د، الجزء الرئيسي 70د، الجزء التهدئة 5د، و بذلك تصبح الفترة الكلية للبرنامج 36 وحدة تدريبية.

ثالثاً القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية وذلك من يوم الاثنين الموافق 2024/5/7م حتى يوم الاثنين الموافق 2024/5/8م، وقد راعى الباحث أن تتم القياسات في نفس ظروف وإجراءات القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها لكل من الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار مان ويتني The Man – Whitney Test اللابارومتري، اختبار "ت"، نسبة التغير، وذلك عند مستوى دلالة (0,05).

عرض ومناقشة النتائج:

- عرض نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المستوى المهارى للاعبين دفع الجلة لصالح القياس البعدي.

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى المهارى

قيد البحث (ن = 12)



المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المستوى المهارى	درجة	5.67	0.49	12.25	0.45	8.23	5.67

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05) = 1,763

- يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المستوى المهارى قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (0.05).

- عرض نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المستوى الرقمي للاعبين دفع الجلة لصالح القياس البعدي.

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المستوى الرقمي قيد البحث (ن = 12)

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المستوى الرقمي	كجم	9.42	0.51	11.42	0.51	6.97	9.42

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05) = 1,763

- يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث وكذلك المستوى الرقمي في سباق الوثب الطويل ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (0.05).



مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يشير جدول رقم (5) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المستوى المهارى للاعبي دفع الجلة لصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (6) تقدم المجموعة التجريبية في القياس القبلية البعدية لاختبارات المستوى المهارى للاعبي دفع الجلة قيد البحث.

كما يتضح من جدول (6) يعزو الباحث هذا التحسن في المستوى المهارى للاعبي دفع الجلة من خلال تأثير استخدام الذكاء الاصطناعي في عمل برامج تدريبي لتحسين المستوى المهارى في دفع الجلة وأثرت مقترحات الذكاء الاصطناعي بشكل كبير في عمل البرنامج الرياضي بشكل كبير في مستوى القوة و تغير أوضاع الجسم أثناء أداء المهارة لعينة البحث التجريبية ويعزو الباحث هذا التحسن في مستوى السرعة إلى عمليات الدمج بين تدريبات القوة .

يتضح من جدول (6) أن التطور الحادث المستوى المهارى للاعبي دفع الجلة الى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تأثير استخدام الذكاء الاصطناعي في عمل برامج تدريبي لتحسين المستوى المهارى والرقمي للاعبي دفع الجلة والذي أثر ايجابياً على المستوى المهارى وهذا مؤشر إيجابي لتحسن مستوى القوة أيضا بشكل عام لدى أفراد العينة التجريبية ويرجع الباحث ذلك لأهمية والتي أثرت إيجابياً على مستوى القوة العضلية ، و حدوث تحسن في القدرة العضلية ويعزو الباحث هذا التحسن في مستوى القدرة العضلية إلى عمليات الدمج بين تدريبات القوة والسرعة من خلال تأثير استخدام الذكاء الاصطناعي في عمل برامج تدريبي لتحسين المستوى المهارى للاعبي دفع الجلة لعينة البحث التجريبية .

أن الصفات البدنية هي التي تمكن اللاعب من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية ، فهي من أهم الأسس بل تمثل حجر الأساس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، وأن توجيه الفرد لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يعتمد على ملائمة النشاط لاستعداداته البدنية ، حيث إن نوع النشاط الرياضي هو الذي يحدد الصفات البدنية بحيث إذا توافرت في الفرد هذه الصفات ، فإنه يمكن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فكل صفة بدنية معينة تتلاءم وطبيعة هذا النشاط الرياضي تجعل ممارسته أكثر إيجابية بما يعود على اللاعب بالنتائج المرجوة في المنافسات ، هذا بجانب تأثيرها المباشر على تنمية المهارات الحركية



والفنية الخاصة بنوع النشاط ، فتوافر وتنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساساً إلى المساعدة على الارتقاء بالمستوى المهاري للاعب ، ومن ناحية أخرى نجد أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي للفرد هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها (16: ٨١) (16 : ٨)

كما يتضح من الجدول (6) تقدم المجموعة القياسات البعدية في اختبارات المستوى المهارى للاعبى دفع الجلة ويعزى الباحث ظهور تلك النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المتبع باستخدام تأثير استخدام الذكاء الاصطناعي في عمل برامج تدريبي لتحسين المستوى المهارى للاعبى دفع الجلة ، ساعد في تطوير العناصر البدنية الخاصة للاعبى دفع الجلة وبالتالي ساعد في تطوير المستوى الرقمي للاعبين.

اختيار التمرينات وفقاً لأسلوب العمل العضلي والوسائل التدريبية المستخدمة "الأثقال المضافة والأستيك المطاطي والكرات الطبية وغيره" والتي حسنت القدرات البدنية والمستوى الرقمي، وهذا يؤكد بأن استخدام التمرينات النوعية داخل العملية التدريبية يمكن أن يكون له أثراً بالغاً في تحسين الأداء المهاري (2: ٧٤).

ويعزى الباحث ظهور تلك النتائج إلى أن عملية التدريب المتبعة قد أثرت على المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً فيتحسن المستوى المهارى للاعبى دفع الجلة و ذلك لاستخدام وسائل التدريب الحديثة التي ساعدت بدورها في اكتساب اللاعبين العناصر البدنية الخاصة و كسر الملل الناتج عن التدريبات التقليدية ، كما ساعدت التمرينات المستمرة على تطوير قوة الأداء و بالتى أنجاز مستوى رقمي جديد و يتفق ذلك مع أن اللياقة البدنية العامة هي مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة ومترنة خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة (9: ٢٨)

ويرجع الباحث ظهور تلك النتائج إلى أن عملية التدريب المتبعة قد أثرت على المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً فيتحسن المستوى المهارى للاعبى دفع الجلة حيث تعتبر التمرينات باستخدام تمرينات شاملة يستطيع اللاعب من خلالها باكتساب عناصر اللياقة البدنية العامة كافة و بالتالى يأتي دورها في تطوير العناصر الخاصة بكفاءة عالية جداً مما يساعد في تطوير المستوى الرقمي للاعبين يشير كل من "هارا hara" (٢٠٠١) أن الأسلوب المستخدم لتنمية الصفات البدنية يفضل أن



يكون مناسباً لنوع العمل العضلي بالإضافة إلى أن السائد في التمرينات المؤداه على الأجهزة والأدوات المساعدة لها تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهارى (19 : ٢١٣) .

وبذلك يتحقق الفرض الأول " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المستوى المهارى للاعبى دفع الجلة لصالح القياس البعدي".

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يشير جدول رقم (7) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المستوى الرقمي للاعبى دفع الجلة لصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (7) تقدم القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المستوى الرقمي لمسابقات دفع الجلة قيد البحث.

ويعزى الباحث تلك النتائج التي توصل اليها الي التدريبات الخاصة باستخدام تأثير استخدام الذكاء الاصطناعي في عمل برامج تدريبي لتحسين المستوى الرقمي للاعبى دفع الجلة والتي وظفها الباحث داخل الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية والتي أدت الي ظهور تلك النتائج والفروق في العناصر البدنية الخاصة وبالتالي ساعدت في تطوير المستوى الرقمي ، يتفق الباحث فالوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي يرتبط بمدى قدرة المدرب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب الرياضي ونجاحه في الارتقاء بقدرات لاعبيه، أي قدرته على تخطيط وتنفيذ هذه العملية التدريبية (١٤:6).

ويرجع الباحث تلك النتائج التي توصل اليها الي التدريبات الخاصة باستخدام تأثير استخدام الذكاء الاصطناعي في عمل برامج تدريبي لتحسين المستوى الرقمي للاعبى دفع الجلة والتي وظفها الباحث داخل الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية والتي أدت الي ظهور تلك النتائج والفروق في العناصر البدنية الخاصة حيث أن تأثير استخدام الذكاء الاصطناعي في عمل برامج تدريبي لتحسين المستوى الرقمي للاعبى دفع الجلة على تدريبات شاملة ساعدت في



تطوير كافة العناصر البدنية الخاصة بالإضافة الى العناصر العامة للمهارة مما ساعد في التطور العام وشمولية التدريبات و تحقيق مستوى رقمي جديد .

ويشير الباحث تلك النتائج التي توصل اليها الي التدريبات الخاصة باستخدام تأثير استخدام الذكاء الاصطناعي في عمل برامج تدريبي لتحسين المستوى الرقمي للاعبين دفع الجلة والتي وظفها الباحث داخل الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية والتي أدت الي ظهور تلك النتائج والفروق في العناصر البدنية الخاصة ويعزى الباحث تلك النتائج التي توصل اليها الي التدريبات الخاصة باستخدام أداة تأثير استخدام الذكاء الاصطناعي في عمل برامج تدريبي لتحسين المستوى الرقمي في دفع الجلة والتي وظفها الباحث داخل الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية والتي أدت الي ظهور تلك النتائج والفروق في العناصر البدنية الخاصة حيث ساعد بدورها في إنتاجية أداء مهارى جيد و بالتالي تطوير المستوى الرقمي بالنسبة للمجموعة التجريبية ،التمرينات المشابهة للأداء هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص لأنها تعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب لتنفيذه في المهارة الحركية، وأن نقص هذه التمرينات يظهر أثراً سلبياً علي مقدرة الفرد وهبوط في مستوى التدريب (7 : ٨٢).

يتفق الباحث مع "عبد الله حازم " 2008" فالوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي يرتبط بمدى قدرة المدرب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب الرياضي ونجاحه في الارتقاء بقدرات لاعبيه، أي قدرته على تخطيط وتنفيذ هذه العملية التدريبية (6: ١٤).

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحث واستنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- أثر استخدام الذكاء الاصطناعي في عمل برامج تدريبي لتحسين المستوى المهارى للاعبين دفع الجلة قيد البحث.
- 2- أثر استخدام الذكاء الاصطناعي في عمل برامج تدريبي لتحسين المستوى الرقمي للاعبين دفع الجلة قيد البحث.



التوصيات:

- في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي:
- 1- يجب **الذكاء الاصطناعي** لمعرفة الأساليب الحديثة والطرق الحديثة داخل البرنامج المقترح.
 - 2- ضرورة استخدام التمرينات المختلفة لتنمية الصفات البدنية الخاصة بحيث تتشابه مع أسلوب أداء المهارات.
 - 3- إجراء بحوث مماثلة تطبق على جميع المراحل السنية الأخرى للاعبين من بداية الممارسة حتى مرحلة البطولة.
 - 4- توعية المدربين واللاعبين بأهمية تخطيط التدريب للاعبين الرمح وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي.
 - 5- يجب الاهتمام بتمرينات السرعة والرشاقة والقوة المركبة للاعبين داخل البرنامج التدريبي لأهميتها في تكوين لاعبين يتحملوا عبء التدريب اليومي.
 - 6- إجراء بحوث مماثلة تستخدم **الذكاء الاصطناعي** في أنشطة رياضية أخرى ولمراحل سنية مختلفة.

المراجع

المراجع العربية

1. باليستيروس ألفاريز: أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى، ترجمة عثمان رفعت و محمود فتحي، الاتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمية، القاهرة، 1991 .
2. بسطويسى أحمد بسطويسى: أسس ونظريات التدريب الرياض الطبعة الأولى، دار الفكر، ١٩٩٩
3. حسين بن زيدان: أثر توظيف التمرينات البليومترية في الدروس العملية علي القدرة العضلية والإنجاز الرقمي في فعالية دفع الجلة، مجلة الإبداع الرياضي ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2018م.
4. سليمان حسن : التحليل العلمى لمسابقات الميدان و المضمار ،دار المعارف ،الأسكندرية، 1983.



5. طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
6. عبد الله حازم: تأثير التدريبات النوعية علي رفع مستوى الاداء المهاري لبراعم الجمباز تحت ٦ سنوات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٣٤ ، كلية التربية الرياضية للبنات فلمنج، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٨.
7. عبدالحليم عبدالحليم: نظريات و تطبيقات مسابقات الميدان و المضمار الجزء الثاني ، دار المعارف ، 2000.
8. عجال طويل، نور الدين صغير: استخدامات الذكاء الاصطناعي في مجال الرياضة، مجلة التراث، جامعة زيان عاشور بالجلفة، 2023م
9. محمد علاوى: علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٤ .
10. قاسم محمد: دور الذكاء الاصطناعي في تعليم و تقييم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية في الذكاء الاصطناعي في التعليم و التدريب ، جمعية التنمية التكنولوجية والبشرية ، 2021م
11. ماجدة عبد الحليم، عبير سلامه: برنامج تدريب نوعي وفقاً للتحليل البيوميكانيكي المرحلة الارتقاء لمسابقة الوثب الطويل، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية أبو قير ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨
12. محمد إبراهيم المليجي: الذكاء الاصطناعي وصناعة الرياضة، المجلة العلمية للبحوث التطبيقية في المجال الرياضي، وزارة الشباب والرياضة، المجلد 3 العدد 1 ، 2023.
13. محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية الرياضية ،الجزء الأول ، دار الفكر ، القاهرة، 2001م .
14. محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، الجزء الأول، دار الفكر ، القاهرة 2003م.
15. محمود سامح: تأثير تمرينات المنافسة بالانتقال على بعض القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهارى لملاكمي الدرجة الأولى، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية، العدد، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤.



16. مصطفى علاء الدين: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الجمل الحركية "الكاتا" لناشئ الكاراتيه تحت ١٤ سنة، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء الخامس، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨.
17. منصور محمد راغب المغربي: أثر تمرينات التدريب الفردي باستخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي (الهول وجرام) في تنمية بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (8-10) سنة في ظل جائحة كورونا، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2020.

المراجع الأجنبية :

18. Gautam Raturi : Artificial Intelligence in Sports Training ، medium ،Published in Geek Culture ،Mar 30, 2023.
19. Hara, D:"Training muscles", Sports, Berlin 2001.
20. Hubiche, J. L. & Pradet, M.: COMPRENDRE L'ATHLE'TIS"-sa pratique et son enseiqnemen(1993)
21. IAAF,: The Referee – International Association of Athletics Federations, 13th edition ,IAAF Centenary Edition June2012



المرفق (1) استخدامات الذكاء الاصطناعي





Gemini Advanced تجربة

تم تحديث Gemini للتو. عرض تفاصيل التحديث

الأدوات الحديثة لتطوير القوة العضلية: ثورة في عالم اللياقة البدنية

شهد عالم اللياقة البدنية تطوراً مذهلاً في السنوات الأخيرة، حيث ظهرت العديد من الأدوات والتقنيات الحديثة التي تساعد في تطوير القوة العضلية بشكل أكثر فعالية وسرعة. هذه الأدوات لا تقتصر على صالات الألعاب الرياضية المحترفة، بل أصبحت متاحة للجميع في المنزل أو في النوادي الرياضية الصغيرة.

لماذا الأجهزة الحديثة؟

- **دقة أكبر:** تتيح هذه الأجهزة قياس الأداء بدقة عالية، مما يساعد في تتبع التقدم وتحقيق أهداف التدريب بشكل أفضل.
- **تنوع التمارين:** توفر مجموعة واسعة من التمارين التي تستهدف جميع عضلات الجسم، مما يجعل التدريب أكثر إثارة ومتعة.
- **أمان أكبر:** تتميز العديد من هذه الأجهزة بوجود ميزات أمان تقلل من خطر الإصابة، خاصة للمبتدئين.
- **تخصيص التدريب:** يمكن تخصيص برامج التدريب لتناسب احتياجات كل فرد وهدفه، سواء كان زيادة الكتلة العضلية أو تحسين الأداء الرياضي.

أهم الأدوات الحديثة لتطوير القوة العضلية:

- **أجهزة الوزن الذكي:** هذه الأجهزة تقيس الوزن وتعادل المقاومة تلقائياً أثناء التمرين، مما يضمن تحقيق أقصى استفادة من كل تكرار.
- **أجهزة الاهتزاز:** تستخدم الاهتزازات لتحفيز العضلات وزيادة قوة الانقباض، مما يساهم في بناء العضلات وتقويةها.
- **أجهزة التدريب الكهربائي:** تستخدم تيارات كهربائية ضعيفة لتحفيز العضلات، وهي مفيدة بشكل

يُرجى إدخال طلبك هنا



تطوير القوة العضلية

عرض مسرعة

تطوير القوة العضلية: دليل شامل

تطوير القوة العضلية هو هدف يسعى إليه الكثيرون، سواء لأسباب صحية أو جمالية أو رياضية. إنها عملية تتطلب الترافدا منتظكا ببرامج تدريبى جيد التخطيط.

لماذا يجب عليك تطوير قوتك العضلية؟

- **تحسين الصحة العامة:** تقوية العضلات تساعد في الحفاظ على وزن صحي، وتعزيز صحة العظام والمفاصل، وخفض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب.
- **زيادة الأداء الرياضي:** القوة العضلية هي أساس العديد من الرياضات، فهي تساعد على تحسين القوة والسرعة والقدرة على التحمل.
- **تحسين المظهر الجسدي:** بناء العضلات يساعد على تشكيل الجسم بشكل جذاب وزيادة الثقة بالنفس.

كيف يمكنك تطوير قوتك العضلية؟

1. تمارين المقاومة:

- **رفع الأثقال:** تعتبر من أفضل الطرق لبناء القوة العضلية.
- **تمارين وزن الجسم:** مثل القرفصاء، والضغط، والشد، وهي بديل ممتاز للأثقال.
- **أجهزة المقاومة:** مثل الأربطة المطاطية أو أجهزة الكروسفت.

2. التغذية:

- **البروتين:** ضروري لبناء وإصلاح الأنسجة العضلية.
- **الكربوهيدرات:** توفر الطاقة اللازمة للتدريب.
- **الدهون الصحية:** تساعد في امتصاص الفيتامينات والمعادن.

3. الراحة والتعافي:

- **النوم الكافي:** ضروري لنمو العضلات وإصلاحها.
- **التغذية الجيدة:** تساعد على تسريع عملية التعافي.

يُرجى إدخال طلبك هنا

أدوات تدريب رياضي

عرض مسرعة

أدوات التدريب الرياضي: دليل شامل

أهلاً بك في عالم اللياقة البدنية!

تعتبر أدوات التدريب الرياضي شريكاً أساسياً في رحلتك نحو تحقيق لياقتك البدنية المطلوبة. سواء كنت تبحث عن بناء العضلات، حرق الدهون، أو تحسين أدائك الرياضي، فإن اختيار الأدوات المناسبة يمثل الخطوة الأولى نحو تحقيق أهدافك.

لماذا تحتاج إلى أدوات تدريب؟

- **تنوع التمارين:** تتيح لك الأدوات تنفيذ مجموعة واسعة من التمارين، مما يجعل روتينك التدريبي أكثر إثارة وتحدياً.
- **زيادة الكثافة:** تساعدك الأدوات على زيادة مقاومة التمارين، مما يساهم في بناء العضلات وحرق المزيد من السعرات الحرارية.
- **تحديد الأهداف:** يمكنك اختيار الأدوات التي تتناسب مع أهدافك التدريبية المحددة، سواء كانت قوة، مرونة، أو تحمل.

أنواع أدوات التدريب الرياضي:

يمكن تقسيم أدوات التدريب الرياضي إلى عدة فئات رئيسية:

1. أوزان حرة:

- **الدمبل:** أوزان قابلة للحمل تستخدم لتقوية عضلات العلوية والسفلية.
- **الباريل:** قضيب طويل يستخدم مع الأوزان لتقوية عضلات الجسم بالكامل.
- **الكثيل بيل:** وزن حديدي ذو شكل غير متماثل يستخدم لتمرين القوة والتحمل.



يُرجى إدخال طلبك هنا

قد تعرض Gemini معلومات غير دقيقة، بما فيها تلك المتعلقة بالأشخاص. لذا نتحذركم بالتحقق من زودده. [تعليمات Gemini](#)



2. أجهزة ثابتة:

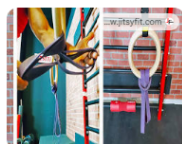
- **تreadmill:** جهاز المشي أو الجري.
- **ال elliptical:** جهاز يجمع بين حركات المشي والجري والدراجة.
- **جهاز التحديف:** جهاز يحاكي حركة التحديف في الماء.
- **جهاز رفع الأثقال:** جهاز متعدد الاستخدامات لتقوية عضلات مختلفة.



treadmill, elliptical, rowing machine, and weightlifting machine

3. أدوات مقاومة:

- **الأربطة المطاطية:** أشرطة مرنة تستخدم لمقاومة الحركة وتقوية العضلات.
- **حلقات التمرين:** حلقات معدنية تستخدم لتمارين الوزن الذاتي وتقوية عضلات الجزء العلوي من الجسم.



resistance bands and gymnastic rings

4. أدوات أخرى:

- **كرة الاستقرار:** كرة كبيرة تستخدم لتحسين التوازن والقوة الأساسية.
- **رولر القوم:** أسطوانة من القوم تستخدم للتدليك الذاتي وتخفيف آلام العضلات.



يُرجى إدخال طلبك هنا

قد تعرض Gemini معلومات غير دقيقة، بما فيها تلك المتعلقة بالأشخاص. لذا نتحقق بالتحقق من ردد. خصوصيتك على "تطبيقات Gemini"



5



Gemini Advanced تجربة

Gemini



4. أدوات أخرى:

- **كرة الاستقرار:** كرة كبيرة تستخدم لتحسين التوازن والقوة الأساسية.
- **رولر الفوم:** أسطوانة من الفوم تستخدم للتدليك الذاتي وتخفيف آلام العضلات.
- **سجادة اليوجا:** سجادة ناعمة تستخدم لتمارين اليوجا والتمارين الأرضية.



stability ball, foam roller, and yoga mat

نصائح لاختيار الأدوات المناسبة:

- **حدد أهدافك:** ما الذي تريد تحقيقه من خلال التمرين؟
- **مستوى البدني:** ما هو مستوى لياقتك الحالية؟
- **المساحة المتاحة:** كم من المساحة لديك للتدريب؟
- **ميزانيتك:** ما هو المبلغ الذي يمكنك إنفاقه؟

نصائح للاستخدام الآمن للأدوات:

- **البداية بتمارين الإحماء:** قبل البدء في التمرين، قم بإجراء تمارين إحماء خفيفة لمدة 5-10 دقائق.
- **الحفاظ على الوضعية الصحيحة:** تأكد من القيام بالتمارين بالشكل الصحيح لتجنب الإصابات.
- **الاستماع إلى جسدي:** إذا شعرت بأي ألم، توقف عن التمرين واستشر خبيراً.
- **التنوع:** قم بتغيير روتين التمرين بشكل دوري لتجنب الملل وتحقيق نتائج أفضل.
- **تذكر:** أفضل أدوات التدريب هي تلك التي تستخدمها بانتظام. لذا، اختر الأدوات التي تستمتع باستخدامها وستلتزم بروتينك التدريبي.

هل لديك أي أسئلة أخرى حول أدوات التدريب الرياضي؟



يُرجى إدخال طلبك هنا

قد تعرض Gemini معلومات غير دقيقة، بما فيها تلك المتعلقة بالأشخاص. لذا ننصحك بالتحقق من رصده. خصوصيتك على "تطبيقات Gemini"



الشفطة البلغارية للتدريب الرياضي

عرض مشترك

الشفطة البلغارية: أداة متعددة الاستخدامات للياقة البدنية

ما هي الشفطة البلغارية؟

الشفطة البلغارية، أو كما تعرف أيضًا بحقيبة الطاقة، هي أداة تدريب رياضية على شكل كيس مستدير أو هلال، معمول من مادة قوية ومقاومة للتمزق، ومحتشو برمال أو مواد أخرى ليعطي وزنًا معينًا. تتميز بوجود مقايض متعددة الأشكال والأحجام، مما يتيح تنفيذ مجموعة واسعة من التمارين.

لماذا تستخدم الشفطة البلغارية؟

تتميز الشفطة البلغارية بالعديد من المزايا التي تجعلها أداة فعالة في التدريب الرياضي:

- **تدريب عضلي شامل:** تساهم في تقوية عضلات الجزء العلوي والسفلي من الجسم، بما في ذلك عضلات الذراعين والكتفين والظهر والساقين والبتن.
- **تحسين التوازن والتنسيق:** تتطلب التمارين باستخدام الشفطة البلغارية درجة عالية من التوازن والتنسيق بين أجزاء الجسم المختلفة.
- **زيادة القوة والقدرة على التحمل:** تساعد على زيادة القوة العضلية والقدرة على تحمل الأحمال الثقيلة.
- **تنمية اللياقة البدنية العامة:** تساهم في تحسين اللياقة البدنية بشكل عام، بما في ذلك القوة والسرعة والمرونة والتحمل.
- **تنوع التمارين:** يمكن استخدامها في مجموعة واسعة من التمارين، مما يجعل التدريب أكثر متعة وتحديًا.

أهم فوائد استخدام الشفطة البلغارية:

- **حرق السعرات الحرارية:** تعتبر الشفطة البلغارية أداة فعالة لحرق السعرات الحرارية وبناء العضلات، مما يساعد على خسارة الوزن وتحقيق الجسم المثالي.
- **تحسين الأداء الرياضي:** تساعد على تحسين الأداء في العديد من الرياضات، مثل الملاكمة وكرة القدم والجيمبار.
- **إعادة التأهيل:** يمكن استخدامها في برامج إعادة التأهيل بعد الإصابات، حيث تساعد على تقوية العضلات وتحسين الحركة.

أنواع التمارين التي يمكن القيام بها باستخدام الشفطة البلغارية:

تُرجم إدخال طلبك هنا

قد يعرض Gemini معلومات غير دقيقة، بما فيها تلك المتعلقة بالأشخاص، لذا نتوصك بالتحقق من ردودك. خصوصيتك على "تطبيقات Gemini".



أدوات أساسية ورياضية:

- **سجادة اليوجا:** توفر سطحاً ناعماً لحماية مفاصلك وتساعدك على الحفاظ على توازنك أثناء التمارين.



- **أربطة المقاومة:** متعددة الاستخدامات وتتيح لك تنفيذ مجموعة واسعة من التمارين لجميع مجموعات العضلات.



أربطة المقاومة

- **كرة التمرين:** تساعد على تحسين توازنك وقوتك الأساسية وتدريب عضلات البطن والظهر.



كرة التمرين

- **دمبل:** متوفرة بأوزان مختلفة وتتيح لك زيادة المقاومة تدريجياً في تمارين القوة.



يُرجى إدخال طلبك هنا

- **كرة التمرين:** تساعد على تحسين توازنك وقوتك الأساسية وتدريب عضلات البطن والظهر.



كرة التمرين

- **دمبل:** متوفرة بأوزان مختلفة وتتيح لك زيادة المقاومة تدريجياً في تمارين القوة.



دمبل

- **حبل القفز:** تمرين قلب ممتاز ويساعد على تحسين لياقتك الهوائية.



حبل القفز

أدوات أكثر تقدماً:

- **بار التمرين:** يمكنك تثبيته على الإطار الداخلي للباب ويساعدك على بناء عضلات الجزء العلوي من الجسم.



يُرجى إدخال طلبك هنا



د

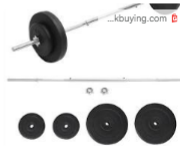
Gemini Advanced تجربة

Gemini

حمل القفز

أدوات أكثر تقدمًا:

- **بار التمرين:** يمكنك تثبيتته على الإطار الداخلي للباب ويساعدك على بناء عضلات الجزء العلوي من الجسم.



بار التمرين

- **جهاز تمرين البطن:** يساعد على تقوية عضلات البطن ويساهم في الحصول على بطن مشدود.



جهاز تمرين البطن

- **عجلة الأبي رولر:** تمرين ممتاز لعضلات البطن والظهر والكتفين.



عجلة الأبي رولر



يُرجى إدخال طلبك هنا

يمكنك أيضًا العثور على أدوات أخرى في قسم أدوات التمرين في موقعنا الإلكتروني.

د

Gemini Advanced تجربة

Gemini

أدوات تطوير القوة العضلية للتدريب الرياضي

عرض شركت

أدوات تطوير القوة العضلية للتدريب الرياضي: دليل شامل

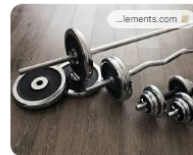
تعتبر أدوات تطوير القوة العضلية حجر الزاوية في أي برنامج تدريبي يهدف إلى بناء عضلات قوية ومتناسقة. سواء كنت رياضيًا محترفًا أو تبحث عن تحسين لياقتك البدنية، فإن اختيار الأدوات المناسبة سيساعدك على تحقيق أهدافك بشكل أسرع وأكثر فعالية.

أهم الأدوات المستخدمة في تطوير القوة العضلية:

يمكن تقسيم أدوات تطوير القوة العضلية إلى عدة فئات رئيسية:

1. الأثقال الحرة (Free Weights)

- **الدمل:** أوزان حرة صغيرة الحجم، تستخدم في تمارين متنوعة تستهدف عضلات مختلفة في الجسم. تتميز بالمرونة وسهولة الاستخدام.
- **الباريل:** قضيب معدني طويل يستخدم مع الأوزان الحرة لرفع أوزان أثقل. يستخدم في تمارين مثل السكوات والبنش برس والدوليف.



dumbbells and barbell

2. أجهزة المقاومة (Resistance Machines)

- **أجهزة الكابلات:** تستخدم كابلات وبنولات لتوفير مقاومة متغيرة، تتيح تنفيذ مجموعة واسعة من التمارين بطريقة آمنة ومحكومة.
- **أجهزة الوزن الثابت:** تستخدم أوزان ثابتة متصلة بأذرع متحركة. توفر تمرينًا محددًا لعضلة معينة.



resistance machines



يُرجى إدخال طلبك هنا



د



Gemini Advanced تجربة

Gemini

أسس عمل البرامج التدريبية

عرض السمكيت

أسس عمل البرامج التدريبية: دليل شامل

بناء برنامج تدريبي فعال يتطلب تخطيطاً دقيقاً وتنفيذاً محكماً. إليك أهم الأسس التي يجب مراعاتها:

1. تحديد الاحتياجات التدريبية:

- تحليل **الجموع**: مقارنة الأداء الحالي بالمطلوب لتحديد المهارات والمعارف الناقصة.
- استبيانات **الموظفين**: جمع آراء الموظفين حول احتياجاتهم التدريبية.
- ملاحظات **الأداء**: تحديد نقاط الضعف والقوة في أداء الموظفين.

2. تصميم البرنامج التدريبي:

- أهداف واضحة: تحديد الأهداف التي يسعى البرنامج لتحقيقها بشكل محدد وقابل للقياس.
- محتوى مناسب: اختيار محتوى يتناسب مع أهداف البرنامج والمستوى التعليمي للمتعلمين.
- أساليب تدريب متنوعة: استخدام مجموعة متنوعة من الأساليب مثل المحاضرات، النقاشات، التطبيقات العملية، والتعلم التعاوني.
- مدة البرنامج: تحديد المدة المناسبة للبرنامج بناء على حجم المحتوى والمعرفة المطلوبة.

3. تنفيذ البرنامج التدريبي:

- اختيار **المدرسين**: اختيار مدرسين مؤهلين وذوي خبرة في مجال التدريب والموضوع الذي سيتم تقديمه.
- تجهيز **المكان**: توفير مكان مناسب للتدريب مجهز بالأدوات والمعدات اللازمة.
- توزيع **المهام**: توزيع المهام بين المدرسين والمشاركين بشكل واضح.
- متابعة **التقدم**: متابعة تفاعل المتدربين وتقديم الدعم اللازم لهم.

4. تقييم البرنامج التدريبي:

- تقييم **الأداء**: تقييم مدى تحقيق أهداف البرنامج ومدى اكتساب المتدربين للمهارات والمعارف الجديدة.



يرجى إدخال طلبك هنا

قد يعرض Gemini معلومات غير دقيقة، بما فيها تلك المتعلقة بالأشخاص، لذا نتأكد بالتحقق من ردوده. خصوصيتك على "تطبيقات Gemini".

د



Gemini Advanced تجربة

Gemini

برنامج تدريبي للاعبين رمي الكرة

عرض السمكيت

برنامج تدريبي للاعبين رمي الكرة: دليل شامل

ملاحظة: قبل البدء بأي برنامج تدريبي جديد، من الضروري استشارة مدرب متخصص في ألعاب القوى لتحديد البرنامج الأنسب لكل لاعب بناء على مستواه البدني والمهاري وأهدافه.

أهداف البرنامج التدريبي:

- زيادة القوة العضلية في عضلات الجزء العلوي والسفلي من الجسم.
- تطوير القدرة على توليد قوة انفجارية.
- تحسين المرونة والليونة.
- تطوير التقنية الصحيحة لرمي الكرة.
- زيادة القدرة على التحمل.

مكونات البرنامج التدريبي:

1. التدريب القوي:

- تمارين رفع الأثقال: تمرينات القرفصاء، الديد لف، الضغط، تمرينات الكتف، والتمارين المركبة الأخرى.
- تمارين باستخدام الأوزان الحرة: الديلير والكتل الحديدية.
- تمارين باستخدام آلات المقاومة.

2. التدريب بالليستي:

- تمارين القفز: القفز العمودي، القفز الطويل، القفز على الصندوق.
- تمارين الرمي: رمي الكرة الطبية، رمي القرص، رمي المطرقة (بأوزان خفيفة).

3. التدريب على التقنية:

- التركيز على تعلم وتثبيت التقنية الصحيحة لرمي الكرة.
- استخدام تقنيات التدريب البطيء والسريع.
- التصحيح المستمر للأخطاء التقنية.

4. التدريب البدني العام:

- تمارين التحمل: الجري، ركوب الدراجة، السباحة.
- تمارين المرونة: تمارين الإطالة الديناميكية والاستاتيكية.



يرجى إدخال طلبك هنا

قد يعرض Gemini معلومات غير دقيقة، بما فيها تلك المتعلقة بالأشخاص، لذا نتأكد بالتحقق من ردوده. خصوصيتك على "تطبيقات Gemini".



- ٤. التركيز على تعلم وتثبيت المصطلح التعليمي بمرمي الجبهة.
- ٥. استخدام تقنيات التدريب البطيء والسريع.
- ٥. التصحيح المستمر للأخطاء التقنية.

4. التدريب البدني العام:

- تمارين التحمل: الجري، ركوب الدراجة، السباحة.
- تمارين المرونة: تمارين الإطالة الديناميكية والاستاتيكية.

ملاحظات هامة:

- **التدريب:** يجب زيادة الأحمال والتركازات تدريجياً لتجنب الإصابات.
- **الراحة:** يجب تخصيص وقت كافي للراحة والتعافي بين التدريبات.
- **التغذية:** يجب اتباع نظام غذائي متوازن غني بالبروتينات والكربوهيدرات لتلبية احتياجات الجسم من الطاقة.
- **الترطيب:** يجب شرب كميات كافية من الماء قبل، أثناء، وبعد التدريب.
- **التنوع:** يجب تغيير البرنامج التدريبي بشكل دوري لمنع الملل وتحفيز الجسم على التكيف.

مثال لبرنامج تدريبي أسبوعي (يمكن تعديله حسب المستوى):

اليوم	التدريب
الاثنين	تدريب قوي (التركيز على عضلات الساقين والظهر)
الثلاثاء	تدريب باليستي (التركيز على الفخذ والرقبة)
الأربعاء	راحة أو تدريب خفيف (مثل السباحة أو اليوجا)
الخميس	تدريب قوي (التركيز على عضلات الصدر والكثفien)
الجمعة	تدريب على التقنية
السبت	تدريب بدني عام (الجري أو ركوب الدراجة)
الأحد	راحة

موارد إضافية:

- الكُتُب والمقالات العلمية: هناك العديد من الكتب والمقالات العلمية التي تتناول تدريب رماة الجلة.

يُرجى إدخال طلبك هنا

د الأعداد البدني

عرض المسودات

الإعداد البدني: أساس اللياقة والنجاح الرياضي

ما هو الإعداد البدني؟

الإعداد البدني هو عبارة عن مجموعة من التمارين الرياضية المخططة بعناية، والتي تهدف إلى تطوير قدرات الجسم الحركية والفسيولوجية. بمعنى آخر، هو عملية تحسين اللياقة البدنية بشكل عام، مما يزيد من قدرة الفرد على أداء الأنشطة اليومية والرياضية بفعالية وكفاءة.

أهمية الإعداد البدني:

- تحسين الأداء الرياضي:** يساهم الإعداد البدني في زيادة القوة والسرعة والتحمل والمرونة، مما يؤدي إلى أداء أفضل في مختلف الألعاب الرياضية.
- الوقاية من الإصابات:** من خلال تقوية العضلات والمفاصل وتحسين التوازن، يمكن للإعداد البدني أن يقلل من خطر الإصابة أثناء ممارسة الرياضة.
- صحة أفضل:** يعزز الإعداد البدني الصحة العامة للقلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي، ويحسن المزاج ويقلل من التوتر.
- زيادة الثقة بالنفس:** تحقيق الأهداف البدنية من خلال الإعداد البدني يعزز الثقة بالنفس ويحسن الصورة الذاتية.

عناصر الإعداد البدني:

يتكون الإعداد البدني من عدة عناصر أساسية، وهي:

- **القوة:** القدرة على توليد قوة عضلية قصوى.
- **التحمل:** القدرة على مقاومة التعب والتعب والإرهاق.
- **السرعة:** القدرة على أداء حركة بسرعة قصوى.
- **المرونة:** القدرة على تحريك المفاصل بمدى حركي واسع.
- **التوازن:** القدرة على الحفاظ على وضعية الجسم المستقرة.
- **التنسيق:** القدرة على تنسيق الحركات المختلفة بشكل سلس.

أنواع الإعداد البدني:

- **الإعداد البدني العام:** يركز على تطوير القدرات البدنية الأساسية بشكل متوازن.
- **الإعداد البدني الخاص:** يركز على تطوير القدرات البدنية المطلوبة لممارسة رياضة معينة.

نُرجي إدخال طلبك هنا

قد يعرض Gemini معلومات غير دقيقة، بما فيها تلك المتعلقة بالأشخاص، لذا ننصحك بالتحقق من ردوده. خصوصتك على "تطبيقات Gemini"



Gemini

Gemini Advanced تجربة

- **التوازن:** القدرة على الحفاظ على وضعية الجسم المستقرة.
- **التنسيق:** القدرة على تنسيق الحركات المختلفة بشكل سلس.

أنواع الإعداد البدني:

- **الإعداد البدني العام:** يركز على تطوير القدرات البدنية الأساسية بشكل متوازن.
- **الإعداد البدني الخاص:** يركز على تطوير القدرات البدنية المطلوبة لممارسة رياضة معينة.

مبادئ الإعداد البدني:

- **التدرج:** زيادة تدريجية في شدة ومدة التمرين.
- **التنوع:** تغيير التمارين بالنظام لتجنب الملل وتحفيز العضلات.
- **الانتظام:** ممارسة التمارين بانتظام للحصول على أفضل النتائج.
- **الخصوصية:** تخصيص البرنامج التدريبي ليناسب الأهداف الفردية والمستوى البدني.

نصائح هامة للإعداد البدني:

- **الاستشارة الطبية:** قبل البدء بأي برنامج تدريبي جديد، يجب استشارة الطبيب.
- **الاحماء والتبريد:** يجب القيام بتمارين الاحماء والتبريد قبل وبعد كل جلسة تدريب.
- **التغذية السليمة:** يجب تناول غذاء صحي ومتوازن لتوفير الطاقة اللازمة للتدريب.
- **الراحة الكافية:** يجب الحصول على قسط كاف من النوم لتعافي العضلات.

هل لديك أي أسئلة أخرى حول الإعداد البدني؟

يمكنني مساعدتك في:

- وضع برنامج تدريبي مخصص لك.
- شرح تمارين معينة.
- الإجابة على أي أسئلة أخرى حول اللياقة البدنية.

ملاحظة: هذه المعلومات هي للإرشاد العام فقط، ولا تعني عن استشارة متخصص في اللياقة البدنية.

هل ترغب في معرفة المزيد عن موضوع معين؟ مثل:

- تمارين لزيادة القوة العضلية.
- برامج تدريبية للمبتدئين.
- أهمية التغذية في الإعداد البدني.

يرجى النقر بطرح سؤالك.



يُرجى إدخال طلبك هنا

قد يعرض Gemini معلومات غير دقيقة، بما فيها تلك المتعلقة بالأشخاص. لذا نتصحك بالتحقق من ردوده. [خصوصيتك على "تطبيقات Gemini"](#)

الراحة التدريبية

عرض أسئلة

الراحة التدريبية: ركن أساسي في بناء اللياقة البدنية

ما هي الراحة التدريبية؟

الراحة التدريبية هي فترة زمنية مخصصة للاستشفاء بعد المجهود البدني المبذول أثناء التدريب. قد تكون هذه الفترة قصيرة بين مجموعات التمارين، أو أطول بين الجلسات التدريبية، أو حتى خلال أيام الراحة الكاملة.

لماذا تعتبر الراحة التدريبية مهمة؟

- **إصلاح الأنسجة:** خلال الراحة، يقوم الجسم بإصلاح الأنسجة العضلية التالفة خلال التمرين، مما يؤدي إلى نمو العضلات وقوتها.
- **استعادة الطاقة:** يتم تجديد مخزون الطاقة في العضلات والكبد، مما يهيئ الجسم للتمرين التالي.
- **الوقاية من الإصابات:** الراحة الكافية تقلل من خطر الإصابات الناتجة عن الإجهاد الزائد.
- **تحسين الأداء:** عندما يكون الجسم مستريحاً، يكون أكثر قدرة على أداء تمارين أكثر شدة وفعالية.

أنواع الراحة التدريبية:

- **الراحة القصيرة:** بين مجموعات التمارين، وتتراوح بين 30 ثانية إلى دقيقتين.
- **الراحة الطويلة:** بين الجلسات التدريبية، وقد تستمر لساعات أو حتى أيام.
- **الراحة النشطة:** القيام بتمارين خفيفة مثل المشي أو ركوب الدراجة، بدلاً من الراحة التامة.

العوامل المؤثرة على حاجة الجسم للراحة:

- **شدة التمرين:** كلما زادت شدة التمرين، زادت الحاجة إلى الراحة.
- **نوع التمرين:** تمارين القوة تحتاج إلى راحة أطول من تمارين التحمل.
- **مستوى اللياقة البدنية:** الرياضيون المحترفون يحتاجون إلى راحة أقل من المبتدئين.
- **العمر:** الشباب يستعيدون طاقتهم بشكل أسرع من كبار السن.

أهمية التخطيط للراحة:

يجب أن يكون التخطيط للراحة جزءاً لا يتجزأ من أي برنامج تدريبي. يجب تحديد فترات الراحة المناسبة لكل تمرين، مع مراعاة العوامل المذكورة أعلاه.



يُرجى إدخال طلبك هنا

قد يعرض Gemini معلومات غير دقيقة، بما فيها تلك المتعلقة بالأشخاص. لذا نتصحك بالتحقق من ردوده. [خصوصيتك على "تطبيقات Gemini"](#)



▼ Gemir

د Gemini Advanced تجربة

العوامل المؤثرة على حاجة الجسم للراحة:

- **شدة التمرين:** كلما زادت شدة التمرين، زادت الحاجة إلى الراحة.
- **نوع التمرين:** تمارين القوة تحتاج إلى راحة أطول من تمارين التحمل.
- **مستوى اللياقة البدنية:** الرياضيون المحترفون يحتاجون إلى راحة أقل من المبتدئين.
- **العمر:** الشباب يستعيدون طاقتهم بشكل أسرع من كبار السن.

أهمية التخطيط للراحة:

يجب أن يكون التخطيط للراحة جزءاً لا يتجزأ من أي برنامج تدريبي. يجب تحديد فترات الراحة المناسبة لكل تمرين، مع مراعاة العوامل المذكورة أعلاه.

علامات الإرهاق التي تدل على الحاجة إلى الراحة:

- الشعور بالتعب والإرهاق الشديد.
- صعوبة في التركيز.
- زيادة الوزن غير المبررة.
- الإصابة المتكررة.
- عدم الرغبة في ممارسة الرياضة.

نصائح للحصول على الراحة الكافية:

- **النوم الكافي:** النوم هو أهم أوقات الراحة للجسم.
- **التغذية الصحية:** تناول الأطعمة الغنية بالبروتين والكربوهيدرات المعقدة.
- **إدارة الإجهاد:** ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل اليوجا والتأمل.
- **الاستماع إلى جسدك:** إذا كنت تشعر بالتعب، فاسترح.

الخلاصة:

الراحة التدريبية هي عنصر أساسي لتحقيق أهدافك في اللياقة البدنية. من خلال التخطيط الجيد للراحة والاستماع إلى جسدك، يمكنك تجنب الإصابات وتحقيق نتائج أفضل.

هل لديك أي أسئلة أخرى حول الراحة التدريبية؟

ملاحظة: هذا النص هو معلومات عامة، ولا يجب استخدامه كبديل عن نصيحة طبية. إذا كان لديك أي مخاوف صحية، يجب عليك استشارة طبيبك.

هل ترغب في معرفة المزيد عن موضوع معين؟ مثل:

- أنواع التمارين التي تتطلب راحة أطول؟

يرجى إدخال طلبك هنا

د Gemini Advanced تجربة

▼ Gemini

- زيادة الوزن غير المبررة.
- الإصابة المتكررة.
- عدم الرغبة في ممارسة الرياضة.

نصائح للحصول على الراحة الكافية:

- **النوم الكافي:** النوم هو أهم أوقات الراحة للجسم.
- **التغذية الصحية:** تناول الأطعمة الغنية بالبروتين والكربوهيدرات المعقدة.
- **إدارة الإجهاد:** ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل اليوجا والتأمل.
- **الاستماع إلى جسدك:** إذا كنت تشعر بالتعب، فاسترح.

الخلاصة:

الراحة التدريبية هي عنصر أساسي لتحقيق أهدافك في اللياقة البدنية. من خلال التخطيط الجيد للراحة والاستماع إلى جسدك، يمكنك تجنب الإصابات وتحقيق نتائج أفضل.

هل لديك أي أسئلة أخرى حول الراحة التدريبية؟

ملاحظة: هذا النص هو معلومات عامة، ولا يجب استخدامه كبديل عن نصيحة طبية. إذا كان لديك أي مخاوف صحية، يجب عليك استشارة طبيبك.

هل ترغب في معرفة المزيد عن موضوع معين؟ مثل:

- أنواع التمارين التي تتطلب راحة أطول؟
- كيفية التخطيط لبرنامج تدريبي يتضمن فترات راحة كافية؟
- أفضل الأطعمة التي تساعد على الاستشفاء بعد التمرين؟

سأكون سعيداً بالإجابة على أي استفسارات لديك.

ملاحظات إضافية:

- يمكنني توفير المزيد من المعلومات التفصيلية حول أي موضوع متعلق بالراحة التدريبية.
- يمكنني تقديم خطط تدريبية مخصصة تتضمن فترات راحة مناسبة.
- يمكنني مقارنة بين أنواع مختلفة من الراحة التدريبية.

لا تتردد في طرح أي سؤال يدور في ذهنك.

🔍 ⌂ ⚙️ ⌨️ : G

يرجى إدخال طلبك هنا



الخطوات الفنية لرمي الجلة

عرض مسرّك

الخطوات الفنية لرمي الجلة

رمي الجلة رياضة تتطلب قوة وقدرة على توليد زخم كبير في حركة قصيرة، تتضمن التقنية الصحيحة لرمي الجلة عدة مراحل أساسية:

1. الموقف الابتدائي:

- الوقوف داخل الدائرة بحيث يكون الظهر مواجهًا لاتجاه الرمي.
- وضع القدمين بمسافة مناسبة، وعادة ما تكون القدم الأمامية (القدم التي ستدفع بها) أقرب إلى الحافة الأمامية للدائرة.
- مسك الجلة بيد واحدة قريبة من الرقبة، مع التأكد من أن المرفق مرتفع.

2. الدوران:

- البدء في الدوران حول الجسم، مع الحفاظ على الجلة قريبة من الرقبة.
- يجب أن يكون الدوران سلسًا ومتوازنًا.
- الهدف من الدوران هو توليد قوة دفع أكبر عند إطلاق الجلة.

3. مرحلة الانزلاق:

- الانزلاق بقدم واحدة داخل الدائرة، مع الحفاظ على توازن الجسم.
- يعتبر الانزلاق جزءًا مهمًا من توليد القوة في الرمية.

4. الدفع:

- عند الوصول إلى أقصى نقطة في الدوران، يتم دفع الجلة بقوة من الكتف.
- يجب أن يكون الدفع سريعًا وقويًا، مع تمديد الذراع بالكامل.

5. الخروج من الدائرة:

- بعد إطلاق الجلة، يجب على الرامي الخروج من الدائرة من الخلف لتجنب ارتكاب خطأ.



يُرجى إدخال طلبك هنا

- بعد إطلاق الجلة، يجب على الرامي الخروج من الدائرة من الخلف لتجنب ارتكاب خطأ.

نقاط هامة يجب مراعاتها:

- التوازن: الحفاظ على التوازن في جميع مراحل الرمية أمر ضروري لتحقيق أقصى مسافة.
- القوة: التركيز على توليد أكبر قدر ممكن من القوة في الدفع.
- التقنية: يجب أن تكون الحركة سلسلة ومتناسقة، مع تجنب أي حركات مفاجئة.
- التدريب المستمر: يتطلب إتقان تقنية رمي الجلة تدريبًا مستمرًا ومتكررًا.

ملاحظات إضافية:

- توجد طريقتان أساسيتان لرمي الجلة: طريقة الدوران وطريقة الانزلاق.
- لكل طريقة مزاياها وعيوبها، ويجب على الرياضي اختيار الطريقة التي تناسب بدنه وقدراته.
- هناك العديد من العوامل التي تؤثر على مسافة الرمية، مثل قوة العضلات، والمرونة، والتقنية، وزاوية الإطلاق.

للحصول على معلومات أكثر تفصيلاً، يمكنك الرجوع إلى المصادر التالية:

- مواقع رياضية متخصصة: تقدم هذه المواقع شروحات مفصلة وشروحات مصورة لخطوات رمي الجلة.
- مدربين متخصصين: يمكن لمدرّب متخصص في ألعاب القوى أن يقدم لك توجيهات شخصية حول كيفية تحسين أدائك.

ملاحظة: قد يكون من المفيد مشاهدة مقاطع فيديو لرملة محترفين لفهم التقنية بشكل أفضل.

هل لديك أي أسئلة أخرى حول رمي الجلة؟

ملاحظة هامة: قبل البدء بممارسة أي رياضة جديدة، يُنصح باستشارة الطبيب.



shot put technique



يُرجى إدخال طلبك هنا

قد تعرض Gemini معلومات غير دقيقة، بما فيها تلك المتعلقة بالأشخاص، لذا نتحقق بالتحقق من ردوده. خصوصياتك على "Gemini".



مرفق (2)

استمارة تسجيل بيانات في متغيرات النمو

مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة العدد (٣) ٢٠٢٤

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943



م	اسم اللاعب	معدل النمو			ملاحظات
		العمر	الطول	الوزن	
1					
2					
3					
4					
5					
6					



					7
					8
					9
					10
					11



مرفق (3)

استمارة اختبارات القوة العضلية والمستوى المهارى الرقمى للاعبى دفع الجلة
(قيد البحث).



استمارة الاختبارات القوة العضلية والمستوى الرقمي للاعبى دفع الجلة (قيد
البحث).

اسم اللاعب						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						





مرفق (3)

البرنامج التدريبي المقترح

البرنامج التدريبي:

الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

بعد اطلاع الباحث على الابحاث العلمية والكتب والمراجع العلمية وايضا العرض على الخبراء في مجال التدريب الرياضي و رمى الرمح توصل الباحث الى تحديد فترة تطبيق البرنامج التي تتناسب مع عينة قيد البحث:

- عدد أسابيع البرنامج = 12 أثنى عشر أسبوعاً = 3 شهور.
- عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج (4) وحدات تدريبية في الأسبوع وهي أيام السبت – الاحد-الثلاثاء-الأربعاء .
- ومتوسط الزمن لكل وحدة تدريبية 60-90 دقيقة بدون الاحماء والتهدة والجزء الختامي.
- عدد الوحدات داخل البرنامج التدريبي 48 وحدة تدريبية.
- والشدة المستخدمة من 50%: الحد الاقصى 100%.
- ودورة الحمل (2: 1).

التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

الاشهر ر	الاول			الثاني				الثالث				
	اعداد عام			اعداد خاص				فترة المنافسات				
الاساييد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ع												
اقصى												
عالي												
متوسط												
الاعداد	%80	%80	%70	%70	%70	%70	%60	%60	%50	%50	%30	%30
الاعداد	%20	%20	%30	%30	%30	%30	%40	%40	%50	%50	%70	%70
تحويل	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
الحمل الاقصى = 3 اسبوع			الحمل العالي = 5 اسبوع				الحمل المتوسط = 4 أسابيع					



تشكيل دورة الحمل الأسبوعية خلال فترة تنفيذ البرنامج

الأسابيع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
الشدة	-50 %60	-60 %70	-80 %90	-70 %80	-80 %90	-90 %100	-70 %80	-80 %90	90- 100%	80- 90%	90- 100%	60- 70%



مرفق (4)

التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي .



التدريبات المستخدمة فى البرنامج التدريبى :

1. الجري حول المضمار من لفة لآخرى
2. - (جلوس فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل
3. - (جلوس فتحاً) تبادل لف الجذع على الجانبين
4. (جلوس فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل
5. (جلوس فتحاً) تبادل لف الجذع على الجانبين
6. - (وقوف بجانب عارضة) مرجحة الرجل أماماً عالياً.
7. (جلوس فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل
8. - (جلوس فتحاً) تبادل لف الجذع على الجانبين
9. - (وقوف بجانب عارضة) مرجحة الرجل أماماً عالياً.
10. (وقوف بجانب عارضة) مرجحة الرجل أماماً عالياً. (وقوف. استعداد) التحرك للأمام مسافة 10م ثم الوثب و تغير الاتجاه والعودة.
11. الجري الارتدادى مسافة 4 م.
12. (الانبطاح) المائل من العدو مع اشارة المدرب .
13. لعبة صغيرة (الشوكة و السكينة).
14. الجرى الزجراجى.
15. الجرى المكوكى لمسافة 5 متر.



16. (وقوف فتحا. الزراعين عاليا) ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل.
17. (وقوف مواجهة .عقل الحائط) وضع القدم على عقل الحائط موازية للارض ثنى الجذع للامام على الساق.
18. (جلوس .تربيع) الركبتين منبسطتين على الارض و الكفين على الارض ثنى الجذع اماما اسفل .
19. (الجلوس .فتحا) سند اليدين على الارض رفع احدى الرجلين على كتف الزميل يقوم الزميل بالضغط على الركبة للوصول الى اقصى ارتفاع يتحمله اللاعب مع الاحتفاظ بمفصل الركبة مفرد .
20. (جلوس طويل) الظهر للظهر مع الزميل الضغط من الزميل للخلف لاقصى مدى يتحمله اللاعب مع الاحتفاظ الرجلين مفردة.
21. (جلوس تربيع .الكعبين متواجهان) الرقود على الظهر مع الضغط الركبتين لاسفل.
22. (انبطاح .الكفين اسفل الصدر) مد الزراعين مع ثنى الركبتين خلفا لاقصى مدى ممكن.
23. (وقوف فتحا. الطعن جانبا) النزول لملامسة الكعبين.
24. (وقوف الطعن اماما) دفع الحوض باليدين .
25. (جلوس الجنو) الزراعين على الارض خلفا ثم الرقود و الثبات.
26. سحب شكل 7 التكرار التكرار فيما فوق 85 % : 110 % من مهارة الخطف.
27. سحب 11 التكرار 85 % : 110 % من مهارة الكلين.
28. الوثب الطويل مع خطوة واسعة من 12:18 مره.
29. جرى 30 مترا بأقصى سرعة في اقل زمن.
30. الوثب العريض مع تحديد نقطة الوقوف.
31. الوثب العالي بجانب حائط مع لمس اعلى نقطة يصل لها اللاعب
32. (الوقوف) ثنى الركبتين للوصول لوضع الجلوس على اربع ثم قذف القدمين



33. (وقوف على اليدين) ثنى و مد الزراعين اكبر عدد من التكرارات .
34. (انبطاح مائل) و الثبات لمدة 1 ث.
35. (الركود .ثنى الجذع اماما .ملامسة القدمين) اداء اكبر عدد من التكرارات .
36. (انبطاح) رفع الجذع و الزراعين بجانب الجذع دون عمل و اداء اكبر عدد من التكرارات.
37. (انبطاح) ثنى و مد الزراعين اكبر عدد ممكن من التكرارات خلفا ثم اماما ثم الوقوف و اداء اكبر عدد تكرارات.
38. (انبطاح مائل) ثنى الزراعين
39. (انبطاح حمل كرة طبية أمام الرأس) رفع الجذع والرأس والرجلين عالياً خلفا بالتبادل.
40. (وقوف) رمي كرة طبية للأمام ثم للخلف ثم من التقوس
41. (وقوف) المشي الخفيف ثم الجري 30م ثم عدو 30م.
42. (وقوف القدم اليسرى أماماً . مسك الرمح) الجري الجانبي للمروق فوق الحواجز وعمل خطوات التقاطع بين الحواجز.
43. (وقوف) رمي كرة طبية للخلف من أعلى الرأس
44. (وقوف) رمي الصولجان مع الاقتراب
45. (وقوف) العدو مسافة 50م.
46. (وقوف) الحجل مسافة 20م
47. (وقوف) الجري الجانبي مع تقاطع القدمين للأمام والخلف
48. (وقوف) صعود المدرج بالقدمين بالتبادل
49. (وقوف على حافة المدرج) تبادل العقبين مع ثنى ركبة القدم الأخرى
50. (نصف وقوف . الجانب الأيسر مواجه الرمي. الزراعين عالياً مسك كرة طبية) تحريك الرجل اليسرى أماماً مع دفع الأرض بالقدم اليمنى ومحاولة تقوس الزراعين ورمي الكرة للأمام.



51. (وقوف) الحجل مع التقدم للأمام 20م
52. رقاد. مسك كرة طبية أمام الصدر) ثني الركبتين مع رفع الذراعين والرمي للخلف ولأعلى.
53. (انبطاح . حمل كرة طبية أمام الرأس) رفع الجذع والرأس والرجلين عالياً خلفاً بالتبادل
54. (وقوف) الجري الجانبي مع تقاطع القدمين للأمام والخلف
55. جلوس قرفصاء. استناد على الحاجز . مسك كرة طبية) تقوس الجذع خلفاً ورفع المقعدة لأعلى ورمي الكرة الطبية
56. (جلوس فتحاً. مسك كرة طبية أمام الصدر) تبادل لف الجذع على الجانبين بالتبادل
57. (وقوف) رمي كرات طبية بأشكال مختلفة من الرمي بالذراعين وبذراع واحدة للأمام والخلف وللجانبيين
58. (وقوف) العدو 20م بأقصى سرعة والمشي 20م بالتبادل
59. (وقوف. مواجه الصندوق) الوثب على الصندوق لأعلى وللأمام ثم يكرر للخلف ولأسفل
60. (وقوف) الجري للخلف بأقصى سرعة
61. (وقوف) الجري مع اختلاف الاتجاهات عند سماع الصافرة
62. (وقوف فتحاً . الذراعين جانباً أيسر. مسك الكرة) مرجحة الذراعين أماماً ثم يميناً وثنى الركبة اليمنى نصفاً ولف الجذع لقذف الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة
63. (وقوف) رمي الجلة مع الاقتراب
64. (وقوف) العدو مسافة 30م
65. (وقوف) الجري في المكان خطوتان وفي الثالثة الجري بخطوات واسعة
66. (وقوف نصفاً . الذراعين أماماً) الوثب للأمام
67. (وقوف) الجري مع اختلاف المسافات



68. (وقوف. الجنب مواجه الرمي. مسك الرمح) تحريك الرجل اليمنى مقاطعة في الوثب بالقدمين للوصول لوضع القوة
69. (جلوس الجنب مواجه) رمي كرة طبية واللف باتجاه الرمي
70. (وقوف) رمي كرة طبية 4كجم من الخلف من أعلى الرأس
71. (وقوف) العدو 20م بأقصى سرعة والمشي 20م بالتبادل
72. (وقوف. مواجه الصندوق) الوثب على الصندوق لأعلى وللأمام ثم يكرر للخلف ولأسفل
73. (وقوف) الجري للخلف بأقصى سرعة
74. (وقوف) الجري مع اختلاف الاتجاهات عند سماع الصافرة
75. (وقوف فتحاً . الذراعين جانباً أيسر. مسك الكرة) مرجحة الذراعين أماماً ثم يميناً وثنى الركبة اليمنى نصفاً ولف الجذع لقف الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة
76. (وقوف) رمي الجلة مع الاقتراب
77. (جلوس على كرسي. تثبيت ثقل بالقدمين) تبادل مد الركبتين
78. (وقوف نصفاً) الوثب مع تبادل الطعن أماماً
79. (انبطاح . حمل كرة طبية أعلى الرأس) رفع الجذع والرأس والرجلين عالياً خلفاً بالتبادل
80. (وقوف القدم اليسرى أماماً. مسك الرمح) الجزء الجانبي للمروق فوق الحواجز وعمل خطوات التقاطع بين الحواجز
81. الجري الخفيف حول الملعب مع تنظيم التنفس
82. (جلوس طويل) عمل اهتزاز بالرجلين
83. -(وقوف) العدو 20م بأقصى سرعة والمشي 20م بالتبادل
84. -(وقوف. مواجه الصندوق) الوثب على الصندوق لأعلى وللأمام ثم يكرر للخلف ولأسفل
85. -(وقوف) الجري للخلف بأقصى سرعة



86. - (وقوف) الجري مع اختلاف الاتجاهات عند سماع الصافرة
87. - (وقوف فتحاً . الذراعين جانباً أيسر . مسك الكرة) مرجحة الذراعين أماماً ثم يميناً
وثني الركبة اليمنى نصفاً ولف الجذع لقذف الكرة الطرية لأقصى مسافة ممكنة
88. - (وقوف) رمي الرمح مع الاقتراب بمسافات مختلفة

مرفق (5)



الاختبارات البدنية المستخدمة (قيد البحث)

الاختبار الاول :

اختبار قوة القبضة:

الغرض منه: قياس قوة القبضة.

الادوات والاجهزة: جهاز المانوميتر

مواصفات الاداء: يمسك المختبر بالجهاز في قبضة اليد ثم يقوم بالضغط بقوة على الجهاز ويجب ملاحظة عدم لمس الذراع الحامل للجهاز لاي جسم خارجي او جسم المختبر نفسه كما يجب تجنب حركات نظر ومرجحة الذراع عند الاداء

التسجيل : تسجل القراءة لاقرب نصف رطل مع مراعاة ارجاع المؤشر الى صفر التدريج عقب كل محاولة (القبضة اليمنى او اليسرى).

الاختبار الثاني

قوة عضلات الظهر :



الغرض منه: قياس قوة عضلات الظهر. الادوات والاجهزة : جهاز الديناموميتر

مواصفات الاداء: يقف الشخص منتصباً على قاعدة الجهاز في المكان المناسب وسط القاعدة واليدين امام الفخذين واصابع اليدين متجهة للأسفل .ويقبض المختبر على عمود الشد باحكام بحيث تكون راحة احدى اليدين موجهة للامام والاخرى موجهة للجسم وعندما يكون المختبر مستعداً للشد يثني جذعه قليلاً للامام من منطقة الحوض ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتين وكذلك استقامة الذراعين دون أي انثناء في المرفقين وعند نهاية الاختبار يجب ان يكون الظهر مستقيماً تقريباً .

التسجيل : يسجل المختبر افضل محاولة (لكل مختبر 2-3 محاولات) .

الاختبار الثالث

قوة عضلات الرجل :

الغرض منه : قياس قوة عضلات الرجلين .

الادوات والاجهزة : جهاز الديناموميتر

مواصفات الاداء: يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه على ان تكون راحة اليدين لأسفل في وضع امام نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض ويراعى هذا الوضع وخاصة بعد تركيب الحزام واثناء الشد ويقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثني الركبتين ويحدث اكبر شد ممكن بفرد الركبتين قبل عملية الشد يجب ملاحظة ان الذراعين والظهر والراس منتصبان والصدر لأعلى التسجيل : يسجل المختبر افضل محاولة (لكل مختبر 2-3 محاولات) .

الاختبار الرابع :

اختبار دفع كرة طبية 3كجم باليدين من امام الصدر . .

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الادوات اللازمة : .

- منطقة فضاء مستوية يرسم فيها خط للبداية لوقوف المختبر .



- كرات طبية زنة (3) كغم .

- شريط قياس .

- عدد من الشواخص او العلامات (الاشارات)

وصف الاداء .:

- يخطط مكان الرمي بخطوط متوازية والمسافة بين كل خط والآخر 5سم , او يثبت شريط القياس على خط البداية من درجة الصفر الى بضعة امتار باتجاه منطقة الرمي .

- يقف المختبر خلف خط البداية مواجهاً لمنطقة الرمي ممسكاً بالكرة الطبية بكلتا يديه فوق الرأس ، ثم يقوم برميها بمرجحة الذراعين قليلاً الى الخلف.

الشروط .:

- على اللاعب دفعا الكرة باليدين

- ان يكون دفع الكرة باتجاه منطقة الرمي .

- لكل مختبر محاولتان تحسب افضلهما.

- تسجل المحاولة لاقرب مسافة نحو خط البداية .

ادارة الاختبار .:

- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

- مراقب عدد (2) يقومان بتحديد المكان الذي تسقط فيه الكرة الطبية وقياس المسافة ومراقبة الاداء ، ويكون واحداً منهم عن خط البداية والآخر داخل منطقة الرمي.



الوظيفة	اسم الخبير	م
---------	------------	---

مرفق (6)

أسماء السادة الخبراء

لتحكيم المستوى المهارى



أ.د. محمود شعيب	1	أستاذ دكتور تربية رياضية جامعة قناة السويس .
د أحمد متولى	2	مدرس بكلية التربية الرياضية بجامعة السويس
د محمد رضوان	3	المشرف العام عن ألعاب القوى بالمدرسة العسكرية بالاسماعلية
د نجوى إبراهيم	3	حكم ألعاب قوى
	11	



مرفق (7)

أستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري

م	المراحل الفنية	شكل الأداء الفني للمسابقة	تقيم المحكم للطالب في كل مرحلة	ملاحظة
١	مرحلة الاستعداد			
٢	مرحلة الزحف			
٣	مرحلة الدفع			
٤	مرحلة الإتران التغطية			