

## التدريب الذاتي من خلال البرامج التكنولوجية عبر شبكة الانترنت

(دراسة تحليلية على عينة من الرياضيين بولاية الجزائر وبومرداس)

جامعة الجزائر 3

د/ طيبي عمار

جامعة الجزائر 3

ط د/ لموشي عبد السلام

### ملخص الدراسة:

أفرزت التكنولوجيا الحديثة بدائل كثيرة في المجال الرياضي تتميز بالسهولة في الأداء والسرعة والذاتية في التنفيذ ما يقلل من تكاليف العملية ويمنح قدرة أكبر على الأداء. وتعتبر برامج التدريب الذاتي واحدة من أهم المخرجات التكنولوجية التي فتحت المجال واسعا أمام الممارسة الرياضية لمختلف الشرائح حتى تلك التي لم يسبق لها ممارسة النشاط الرياضي بشكل دوري.

هناك مئات البرامج والتطبيقات التي أصبحت متاحة عبر شبكة الإنترنت تتنوع حسب مستويات الكفاءة النتائج المرجوة والقدرة على الأداء. إضافة إلى قدرة استرجاع البرامج التدريبية ما يتيح للمستخدم أدائها في أي وقت يريد مع إعادتها كلما احتاج الأمر إلى ذلك.

هذه الخصائص ألغت الكثير من عناصر النشاط الرياضي، على غرار المدرب، الميدان وأدوات النشاط الرياضي، وهو ما دفع بالكثير من الرياضيين إلى الاستخدام المكثف لهذا الاتجاه الجديد في التدريب الرياضي، الذي لقي رواجاً كبيراً خلال السنوات القليلة الأخيرة خاصة في ظل انتشار شبكة الانترنت ووسائل التكنولوجيا الحديثة.

تنصب هذه الدراسة الميدانية في إطار ما يعرف بدراسات الجمهور الرياضي، حيث تستهدف عينة مكونة من 200 مفردة موزعين بكل من ولاية الجزائر وبومرداس من الرياضيين المرتبطين ببرامج التدريب

التكنولوجية، لمعرفة أهم خصائص هذا الاتجاه الجديد، القيمة المضافة التي قدمتها هذه التقنيات الجديدة، نتائج التدريب الذاتي ومستقبل التدريب الكلاسيكي في ظلّ هذا التطور الحاصل.

واستخدمنا مجموعة من الأدوات البحثية على غرار الملاحظة، استمارة الاستبيان، فضلا عن الأساليب الاحصائية التي نعتمدها لاستخراج نتائج الدراسة.

### **Résumé de l'étude:**

La technologie moderne a produit de nombreuses alternatives dans le domaine du sport, caractérisées par la facilité de performance, la vitesse et la mise en œuvre automatique, ce qui réduit les coûts de traitement et donne de meilleures performances. Les programmes d'autoformation sont l'un des résultats technologiques les plus importants qui ont ouvert la voie à la pratique sportive des différents segments, même ceux qui n'ont jamais été actifs dans le sport périodiquement.

Il existe des centaines de programmes et d'applications disponibles sur Internet, variant en fonction des niveaux d'efficacité, de résultats et de performances. En plus de la possibilité de récupérer les programmes de formation, ce qui permet à l'utilisateur d'effectuer à tout moment veut et les renvoyer en cas de besoin.

Ces caractéristiques ont éliminé de nombreux éléments de l'activité sportive, comme l'entraîneur, le terrain et les outils d'activités sportives, ce qui a amené de nombreux athlètes à utiliser cette nouvelle tendance dans l'entraînement sportif, très populaire ces dernières années. La nouvelle technologie.

Cette étude est menée dans le cadre des études dites sportives publiques Un échantillon de 200 individus répartis dans l'état d'Algérie et de Boumerdes auprès des athlètes associés aux programmes de formation technique vise à connaître les caractéristiques les plus importantes de cette nouvelle tendance. Soit et l'avenir de la formation classique à la lumière de ce développement.

Dans mon étude, j'ai utilisé un ensemble d'outils de recherche tels que l'observation, le questionnaire, ainsi que les méthodes statistiques que nous adoptons pour extraire les résultats de l'étude.

## أولاً : مفهوم التدريب الذاتي وخصائصه :

لم يتفق بعد الباحثين في إعطاء تعريف واضح للتدريب الذاتي عبر التكنولوجيا الحديثة، لما لهذا المفهوم من تداخلات كثيرة مع تخصصات أخرى، ونظرا لكون هذا المصطلح حديث مازال هذا المصطلح في مرحلة التشكيل والتطور نتيجة التسارع في الابتكارات التكنولوجية، حيث تعمل هذه الأخيرة على تطوير القطاعات التي على علاقة معها. فهناك تدريب ذاتي خاص بالتكوين الإداري، وهناك تدريب ذاتي خاص بالتكوين التربوي... كلها على علاقة بإفرازات التكنولوجيا الحديثة

وعموما يمكن تعريف التدريب الرياضي الذاتي على أنه استخدام الفرد للتكنولوجيا الحديثة من تطبيقات أو شبكة الانترنت لمحاكاة الحركات الرياضية التي يلقتها له البرنامج وينوب في ذلك عن المدرب الرياضي. ويسمح له هذا التدريب بإستيعاب الحصص التدريبية بشكل لا يختلف عن التدريب الكلاسيكي، بفضل تقنية " تعدد الوسائط " " Multimédias " التي تجمع الصوت والصورة والحركة في نص واحد عال التدفق.

من خلال هذا التعريف يمكن استخلاص أهم الخصائص التي تميّز التدريب الرياضي الذاتي عبر التكنولوجيا الحديثة :

1. اللازمية واللامكانية : توفر التكنولوجيا الحديثة برامج تدريبية غير مرتبطة بالزمن ولا المكان، فالرياضي يمكن أن يتلقى إشرافا تدريبيا في أي وقت يريده، وفي أي مكان شاء . فالتدريب التقليدي مرتبط بفترات زمنية قد يتعدّر على الرياضي احترامها، كما يتعدّر على المدرب تغييرها، ما يؤدي إلى تفويت الحصص التدريبية، في حين تداركت التكنولوجيا هذه النقطة حيث سمحت بعرض النشاط التدريبي في أي وقت يشاءه الرياضي، بل وأكثر، بإمكانه أن يكرر العملية التدريبية مرارا وتكرارا في الوقت الذي يشاءه، وهذا ما يسمى باللازمية. كذلك بمكان الرياضي تطبيق التدريب في أي مكان: كالمنزل، أو في مكان عام، عكس التدريبات الرياضية

التقليدية التي تستلزم في غالب الأحيان وجود قاعة مخصصة لهذا الأداء، عادة ما تتمثل في الملعب أو قاعة الرياضة. فيكفي للرياضي أن يحمل معه هاتفه الذكي أو لوحته الرقمية ليطبّق التدريبات التي يرغب فيها بشكل انفرادي، وهي الخاصية التي لم تكن متاحة في ظلّ التدريب التقليدي.

2. السرعة والسهولة : تتميز الابتكارات التكنولوجية بخاصية السهولة والسرعة، وهما خاصيتين انتقلتا إلى تقنية التدريب الذاتي عبر التقنيات التكنولوجية الحديثة، حيث ظهرت آلاف البرامج التدريبية التي تعتمد على مقياس زمني قصير يتميز بكثافة الأداء. هذا التوجه يتناسب مع التوجه العام لمجتمع المعلومات الذي يفضل دائما السرعة في الأداء نتيجة انفجار المعلومات والرغبة في التعرض لأكبر قدر منها. فالرياضي المستخدم للتدريب الذاتي يسعى إلى تجربة عدد كبير من البرامج في وقت محدد من أجل تحديد أيّها أقرب لأهدافه الرياضية.

السهولة أيضا خاصية أخرى للتدريب الذاتي مرتبطة بدورها بخصائص مجتمع المعلومات، حيث تختزل الكثير من الإمكانيات التي قد تمثل عائقا في وجه التدريب التقليدي تسهيلا للأداء، على غرار المدرب الافتراضي، الملعب الافتراضي... كما أن التقنية الحاملة لهذه البرامج سهلة الاستخدام ومتوفرة ما يجعلها في متناول الجميع، وهو ما زاد من انتشارها وسط المستخدمين من الرياضيين وغيرهم.

3. الانتقائية : لم يعد الرياضي المستخدم للتدريب الذاتي عبر التكنولوجيا الحديثة مرتبط ببرنامج تدريبي معين قد يفرضه المدرب، وهو ما يقود عادة لعدم الرضا الوظيفي لدى الرياضيين، وينعكس على الأداء لديهم. فقد وفّرت التكنولوجيا الحديثة آلاف البرامج والتطبيقات التي تحمل مختلف العروض التدريبية على اختلاف طبيعتها ونشاطها، تأخذ بعين الاعتبار مختلف الخصائص الفيزيائية والنفسية للمدرب، ما يجعل هذا الأخير أمام آلاف الخيارات ينتقي منها ما يناسبه. كما يمكن للرياضي الحصول على أحدث البرامج

الرياضية والأساليب التدريبية بكل سهولة، ما يجعله يواكب المستجدات والتحديثات التي يعرفها المجال الرياضي.

4. التدريب الموجه بالأداء : يتميز بالتركيز على الانتاجية، ومدى تأثيره على أداء الرياضيين من حيث تزويدهم بمهارات وقدرات واتجاهات جديدة لتحقيق جودة الأداء. فهو يتجاوز مفهوم التدريب التقليدي، فهذا النوع من التدريب يصمم وينفذ ويقيم وفقا للاحتياجات المطلوبة، وتوضع له معايير لقياس مدى تحقيقه لأهدافه في رفع كفاءة الرياضي وتحسين مردوده. فالتدريب الموجه بالأداء يعزز الروح المعنوية للرياضيين، نتيجة شعورهم بالمسؤولية أثناء التدريب - لعدم وجود مدرب رقيب - فيتم التركيز على الأداء الذاتي والمتابعة الذاتية، لهذا عادة ما تقترن البرامج التدريبية من هذا النوع بمحاضرات سمعية كالموسيقى أو بصرية كالديكور والألوان وحتى التشجيع من طرف المدرب الافتراضي، لرفع معنويات المتدرب وحثه على الأداء الجيد.

**ثانيا : إيجابيات وسلبيات التدريب الذاتي عبر التكنولوجيا الحديثة :**

**أ . إيجابيات التدريب الذاتي عبر التكنولوجيا الحديثة :**

هناك الكثير من الإيجابيات التي حملتها التكنولوجيا الحديثة فيما يخص التدريب الذاتي، لا يمكن إنكارها، وهي تتطور بشكل رهيب يصعب أحيانا مواكبتها، ومن بين هذه الإيجابيات نذكر :

1. إتاحة التدريب للجميع : فقد قضت التكنولوجيا الحديثة عن مشكلة القلة والنقص، سواء في المدربين أو القاعات أو الوسائل التي كثيرا ما كانت تمثل عائقا في وجه تعميم التدريب للجميع، فقد أتاح التدريب الذاتي الفرصة للجميع بأبسط الوسائل وأسهل الطرق، فبرنامج واحد يمكن أن يستفيد منه ملايين الأشخاص ويفضل الانتشار الفيروسي يتم مشاركة الكثير من التطبيقات والبرامج التدريبية على المستخدمين للتكنولوجيا، وتم تطوير برامج قادرة على معرفة توجه المستخدم ورغباته من أجل توفير الحاجات المطلوبة بدقة.

2. الثقة في النفس والتغلب على الخوف والخجل : طالما مثل الخجل والخوف عقبة كبيرة في نجاح المتدرب وتحقيق الأهداف التدريبية بدقة، نظرا لوجود عدد من المتدربين معه ولكونه تحت المراقبة المباشرة من المدرب. وهو ما يؤثر بشكل سلبي على أدائه وبالتالي على النتائج المرجوة. لكن التدريب الذاتي عبر التكنولوجيا خلص المتدرب من هذه المشاكل، حيث يمكنه أن يتدرب تحت إشراف مدرب افتراضي، ودون وجود متدربين آخرين يمكن أن يسببوا له حرجا. ما يعطي للمتدرب قدرات أكبر وتعزيزا لثقته بنفسه. فالرقابة الذاتية من شأنها تحميل المتدرب المسؤولية كاملة على العملية التي يقوم بها، فتتعزيز لديه الرغبة بالأداء الأمثل وتحقيق نتائج أحسن، عكس اعتماده على مدرب حقيقي يراقب ويوجه ويتقاسم معه مسؤولية الأداء والنتائج.

3. إمكانية التكرار والاحتفاظ : من أهم إيجابيات التدريب الذاتي قدرة المتدرب على تكرار العملية نتيجة خطأ في الأداء أو تأخر أو إعادة، كيفما يشاء وفي الوقت الذي يشاء، ما يعطيه الوقت للإستيعاب الجيد للبرنامج التدريبي، ويمنحه فرصة تصحيح وتقييم النقائص والأخطاء التدريبية التي يمكن أن يكون قد وقع فيها. كما يتيح هذا النوع من التدريب فرصة الاحتفاظ بالبرنامج التدريبي وإعادة استرجاعه في الوقت الذي يشاءه المتدرب، وهي فرصة أخرى لدعم القدرات التدريبية لدى هذا الأخير.

4. إمكانية التحقق من نتائج الأداء وقياسها : تعمل بعض البرامج حاليا على تطوير بياناتها لتتمكن من التحقق من أداء المتدرب عن بعد، وكذا قياس أدائه بشكل دقيق، ما يجعلها تعطيه تقييما فعليا عن النشاط التدريبي الذي قام به. هذه التقنيات الحديثة من شأنها أن تنتبأ حتى بالفترات التدريبية التي يمكن أن يحتاجها المتدرب، وتخصص له في ذلك تدريبات متخصصة تتماشى مع المراحل التدريبية التي وصل إليها، وحاجاته التدريبية الأساسية.

ب. سلبيات التدريب الذاتي :

لكل مستحدثة سلبيات إلى جانب سلبياتها، غير أن سلبيات التدريب الذاتي أقل من إيجابياته نظرا لما حمله من تعديلات على نقائص التدريب التقليدي، إلا أنه لا يخلوا من السلبيات نذكر منها :

1. نقص التفاعل : رغم ما يحوزه التدريب الذاتي من إمكانيات كبيرة في تعويض المدرّب الفعلي بمدرّب افتراضي إلا أن ذلك لم يعوّض التفاعل الحاصل بين المدرّب والمتدرّب، هذا التفاعل هو ما من شأنه دفع العملية التدريبية نحو الخطأ والتصحيح، والإثراء والتقييم وقد يرفع حتى درجة الأداء من خلال المنافسة والمقارنة مع المتدربين الآخرين، إضافة إلى تبادل الخبرات معهم، وهو ما لا يتوفر في التدريب الذاتي عبر التكنولوجيا الحديثة.

2. عدم الاستمرارية والمتابعة : إن هامش الحرية التي يتمتع بها المتدرّب الذاتي عبر التقنيات الحديثة قد تؤثر بشكل سلبي على مسار المتابعة والاستمرارية. فالتدريب التقليدي يتم وفق قواعد وضوابط محكمة، كالحضور الدوري، والالتزام بالمواعيد وسيرورة البرامج التدريبية، وهي نقاط مهمة جدا في نجاح العملية التدريبية. في حين أن التدريب الذاتي لا يوجد فيه هذه الضوابط، ما قد يدفع بالمتدرّب لعدم احترام الرزنامة التدريبية والشروط الفيزيائية للنشاط الرياضي، وهو ما يؤثر في النهاية لتراجع الأداء وعدم بلوغ النتائج المرجوة.

3. تراجع الأداء الجماعي : تتجه التدريبات الذاتية إلى تكريس الفردية في الأداء، حيث يعتمد على الشاشة التي قد تصور مدربا ومتدربين افتراضيين، ما يجعل الرياضي يتجه نحو النزعة الذاتية في العملية التدريبية، وهذا الاتجاه فيه الكثير من السلبيات على غرار فقدان فرص التكامل الرياضي، تبادل المهارات والخبرات، التشجيع على الأداء، إضافة إلى كل ذلك فإن المتدرّب الذاتي يشعر بنوع من الخصوصية الزائدة التي قد تتحول ملل خاصة مع تحكمه الشخصي في التوقيت، ما يجعل تدريبه يتقطّع أو يتوقف.

4. إمكانية التعرض للتدريب المفرط : على عكس التقطع في التدريب أو الانقطاع عنه وعدم الجدية فيه، قد يتجه الرياضي إلى ما يعرف بالتدريب المفرط، نتيجة اقتران البرنامج التدريبي على مقاطع موسيقية أو دعائم تشجيعية أخرى. وفي ظلّ عدم وجود متابعة مباشرة من طرف المدرب، قد يفرط المتدرب في النشاط، ما يسفر عن عواقب خطيرة. فقد أثبتت الدراسات أن التدريب المفرط يصاحبه مشاكل بدنية ونفسية بسبب محاولة المتدرب تخطي حدود قدراته البدنية أو لياقته الصحية بدرجة عالية، وذلك بغاية تنمية قوتهم وتحملهم البدني. وقد يكون السبب افرازات هرمونية نتيجة محفزات خارجية أو ضغوط نفسية. خاصة عندما تتم العملية التدريبية في قاعات مغلقة مثلما يشجع عليه التدريب الذاتي، فقد أشارت الكلية الأمريكية للطب الرياضي على أهمية التدريب الهوائي لمدة ساعة على الأقل لثلاث مرات أسبوعيا.

#### ثالثا : الجانب التطبيقي للدراسة :

بعد تطبيق إستمارة الإستبيان على عينة دراستنا المتكونة من 200 رياضي موزعين عبر ولايتي الجزائر و بومرداس ممن يفضلون التدريب الذاتي وتفرغ البيانات، توصلت إلى مجموعة من النتائج بعد التعرّيج على الجداول الاحصائية :

الجدول رقم 1: توزيع عينة الدراسة حسب متغير أقدمية التعرض للتدريب الذاتي :

أقدمية التعرض	التكرار	النسبة
أقل من سنة	64	32%
من سنة إلى سنتين	104	52%
ثلاث سنوات فأكثر	32	16%
المجموع	200	100%

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معظم المبحوثين بدؤوا استخدام التدريب الذاتي عبر التكنولوجيا الحديثة قبل سنتين أو ثلاثة وهذا بنسبة 52 بالمئة، يليهم المبحوثين الذين لم يمضي على استخدامهم لهذه التقنية سنة واحدة، في حين لا تتجاوز نسبة المبحوثين الذين يستخدمون هذا النوع من التدريب منذ أكثر من ثلاثة سنوات بنسبة 16 بالمئة فقط.

تأخر المبحوثين في استخدام هذا النوع من التدريب قد يكون راجع إلى تفشي التكنولوجيا الحديثة في السنوات الثلاثة الأخيرة، خاصة ما يتعلق بالجيل الثالث والرابع من الانترنت والتي تتيح للمستخدم الارتباط بالشبكة في أي مكان، وتحميل البرامج التدريبية وإعادتها متى شاء. كما نستنتج أن استخدام معظم المبحوثين للتدريب الذاتي لم يمضي عليه فترة طويلة، ما يعني صعوبة قياس الآثار المتوسطة والبعيدة لهذا الاستخدام. كما أن الاقتران الحديث بأي مستحدث يحتاج إلى فترة لفهمه وتشريحه عليما.

الجدول رقم 2 : مدى إعجاب المبحوثين بالتدريب الذاتي :

النسبة	التكرار	مدى الإعجاب
85.5%	171	كثيرا
12%	24	نوعا ما
2.5%	05	قليلًا
100%	100	المجموع

تشير الاحصائيات المعروضة أعلاه أن النسبة الأكبر للمبحوثين معجبون بتقنيات التدريب الذاتي بشكل كبير، وهو ما عبّر عنه 85,5 بالمئة، مقابل 12 بالمئة ممن سجلوا إعجابا متفاوتا، في حين لم تتجاوز نسبة المبحوثين الذين كان إعجابهم قليلا بهذا النوع من التدريب نسبة 2,5 بالمئة فقط.

نلاحظ مدى تأثير التدريب الذاتي على الرياضيين، من خلال إعجابهم الكبير بهذه التقنيات الجديدة، وقد يعود ذلك إلى ما أتاحتها من خصائص متنوعة لم تكن متاحة في ظلّ التدريب التقليدي، كما أن الإنسان بطبعه يميل إلى المستحدثات حيث يرغب في مواكبة كل ما هو مثير وجديد. إضافة إلى الظروف المادية التي قد لا تساعد الرياضي على أداء تدريباته التقليدية كالوقت والقاعة والنفسية كالخوف والخجل، حيث وجد البديل في التدريب الذاتي ما جعله يفضل هذا الأخير على سابقه.

الجدول رقم 3 : التفكير العودة إلى التدريب التقليدي في ظل توفر التدريب الذاتي :

النسبة	التكرار	الإحتمالات
18.5 %	37	نعم
31.5 %	63	لا
50 %	100	إحتمال ذلك
100 %	200	المجموع

نلاحظ من خلال النسب المعروضة في الجدول أعلاه أن نصف العينة المدروسة لا يستبعدون العودة إلى أساليب التدريب التقليدي بعدما جربوا التدريب الذاتي عبر التكنولوجيا، نسبة معتبرة أيضا أقرت أنها تفكر فعلا بالعودة إلى التدريب التقليدي بنسبة 18,5 بالمئة، مقابل 31,5 بالمئة ممن لا يفكرون أصلا في العودة إلى التدريب التقليدي.

احتمالية العودة أو إقرارها اللتين حازتا على النسبة العظمى لإجابات المبحوثين تؤشر إلى وجود قابلية للتخلي عن التدريب الذاتي والعودة للتدريب التقليدي في حال اكتسب هذا الأخير بعض التحسينات التي من شأنها القضاء على أهم العقبات التي قد تواجه الرياضي، مثل مشكلة التوقيت، الخوف، الخجل..... كما أن المستخدم للتدريب الذاتي قد يكتشف مع مرور الوقت بعض السلبيات التي سبق الإشارة إليها وعلى رأسها التفاعلية في الأداء الرياضي والشعور بالملل، وهو ما يتوفر في التدريب التقليدي.

إن الإعتقاد أن ابني التكنولوجيا الحديثة في أي قطاع أو مجال كان تحدث القطيعة مع الأساليب التقليدية أمر غير صحيح، فالمستخدم تبهره التحديثات التي يجدها في التقنيات الحديثة، لكنه يبقى مرتبط ببعض الخصائص التي لا تستطيع التقنيات الحديثة توفيرها وتبقى رهينة التدريب التقليدي.

**الجدول رقم 4 : الخصائص الإيجابية في التدريب الذاتي والتقليدي من منظور المبحوثين :**

التدريب التقليدي			التدريب الذاتي		
------------------	--	--	----------------	--	--

النسبة	التكرار	الاحتمال	النسبة	التكرار	الاحتمال
37 %	118	التفاعلية	23 %	75	السرعة والسهولة
21 %	68	المتابعة والتوجيه	30 %	96	عدم الارتباط بالوقت
25.5 %	81	العمل الجماعي	15 %	48	الحرية والانفرادية
16.5 %	52	الدعم والمنافسة	32 %	101	التنوع والانتقاء
100 %	319	المجموع	100 %	320	المجموع

يوضح الجدول أعلاه أهم الإيجابيات التي تثير رغبة الرياضيين في كل من التدريب التقليدي والتدريب الذاتي، وهي إيجابيات تخص كل نوع دون الآخر، حيث احتل التنوع والانتقاء أكبر نسبة للإيجابيات الخاصة بالتدريب الذاتي بنسبة 32 بالمائة يقابله التفاعلية على مستوى التدريب التقليدي بنسبة 37 بالمائة. يليه عدم الارتباط بالوقت فيما يخص التدريب الذاتي بنسبة 30 بالمائة يقابله العمل الجماعي على مستوى التدريب التقليدي بنسبة 25,5 بالمائة. وفي المرتبة الثالثة تأتي السرعة والسهولة في الأداء على مستوى التدريب الذاتي بنسبة 23 بالمائة، تقابله المتابعة والتوجيه على مستوى التدريب التقليدي بنسبة 21 بالمائة.

وفي المرتبة الأخيرة نجد الحرية والانفرادية على مستوى التدريب الذاتي بنسبة 15 بالمائة، يقابله الدعم والمنافسة على مستوى التدريب التقليدي بنسبة 16,5 بالمائة.

هذه الإيجابيات توضح خصائص التوجه والرغبات التي يرغب فيها الرياضي من جهة، والخصائص التي تثيره على مستوى كل نوع من أنواع التدريب من جهة أخرى. فالتنوع في البرامج و إمكانية انتقاء ما يرغب فيه المتدرّب تأتي على رأسها الخصائص المرغوبة لدى الرياضي في التدريب الذاتي لما لها من هامش

واسع في العروض والخيارات التي قد لا يجدها في التدريب التقليدي، يقابلها في ذلك على مستوى التدريب التقليدي التفاعلية التي عجزت التكنولوجيا على تحقيقها بشكل كبير، حيث يميل المتدرّب إلى التفاعل مع المدرّب أو مع زملائه المتدرّبين من أجل تقويم النشاط أو المضي فيه.

في المرتبة الثانية يأتي عد الإرتباط بالوقت على مستوى التدريب الذاتي، حيث أتاحت التكنولوجيا فرصة القيام بالتدريبات الرياضية في أيّ وقت ومكان يريده المتدرّب، وهو ما قضى على مشكلة الارتباط بزمّن معين أو مكان محدد الذي كان يعيق التدريب المنتظم لدى الرياضيين. بالمقابل وعلى مستوى التدريب التقليدي احتلت المرتبة الثانية خاصية العمل الجماعي، والتي لا تتوفر في التدريب الذاتي، بحيث يميل الرياضيين إلى التعاون والتكامل في أداء النشاطات الرياضية، ما يضيف روح الجماعة في الأداء، ويخفف الضغط ويقلل الملل.

في المرتبة الثالثة جاءت خاصية السرعة والسهولة على مستوى التدريب الذاتي، وهي خاصية سمحت بأداء التمارين الرياضية بشكل سلس وسهل، لا يتطلب الكثير من المعدات والوسائل التي كانت ضرورية في التدريب التقليدي. تقابله على مستوى التدريب التقليدي خاصية المتابعة والتوجيه، التي لا تتوفر في التدريب الذاتي، حيث يربط الكثير من الرياضيين الثقة في المدرّب في توجيههم ومتابعة أدائهم، ما ينجّر عنه تقييم وتقويم يستفيد منه الرياضي في أدائه.

في المرتبة الأخيرة جاءت خاصية الحرية والانفرادية على مستوى التدريب الذاتي، حيث يشعر بعض الرياضيين بخصوصية إيجابية عندما يمارس تمارينه الرياضية بشكل منفرد، تحت إشراف افتراضي. بالمقابل جاءت في المرتبة الأخيرة خاصية الدعم والمنافسة في التدريب التقليدي، حيث يجد الرياضي في ظلّ المشاركين معه جوا ملائماً لتشجيع أدائه أو منافسة قرنائهم.

**الجدول رقم 5 : اعتقاد المبحوثين أن التدريب الذاتي طوّر قدراتهم وأدائهم الرياضي :**

النسبة	التكرار	الاجابة
70.5 %	141	نعم
29.5 %	59	لا
100 %	200	المجموع

نلاحظ أن معظم المبحوثين يعتقدون أن التدريب الذاتي طوّر قدراتهم وأدائهم الرياضي بنسبة 70.5 بالمئة، مقابل 29,5 بالمئة فقط ممن يرون أن التدريب الذاتي لم يطوّر قدراتهم وأدائهم الرياضي.

هذا الإعتقاد يعزّز اتجاه بعض الدراسات التي ترى أن الاقتران بالتكنولوجيا الحديثة يبعث الشعور بالقوة والتحكم، بغضّ النظر عن حقيقة الأمر من عدمه، كما أن الرياضيين لا يملكون مقياسا علميا وموضوعيا يمكنهم من خلاله الحكم على تطور أدائهم وقدراتهم التدريبية، لكن يكفي أن يكون الإعتقاد كذلك ليرتّبك الرياضيون بهذه التقنيات بشكل أكبر. كما يمكن أن يكون دافع هذا الشعور نتيجة وجود محفزات خارجية مقترنة بالبرامج التدريبية الحديثة على غرار وجود الموسيقى، والألوان وبعض المؤثرات السمعية والبصرية الأخرى، والتي تزيد من الجهد المبذول وتؤدي للإعتقاد برفع القدرة على الأداء في حين يكون الرياضي تحت ظاهرة التدريب المفرط.

**نتائج الدراسة :** توصلنا من خلال دراستنا هذه لمجموعة من النتائج التي سنعرضها على التوالي :

1. هناك انتشار واسع لبرامج التدريب الذاتي عبر مختلف التقنيات التكنولوجية، ما جعل الرياضيين يميلون

نحوها بشكل كبير

2. تتميز البرامج الخاصة بالتدريب الذاتي بمميزات كثيرة استطاعت أن تستميل الرياضيين على اختلاف أعمارهم وأجناسهم، ورغم بعض السلبيات التي لم تخلوا في هذا النوع من التدريب إلا أن ذلك لم يحل دون استخدامها من طرف الرياضيين.

2. معظم الرياضيين لم يمضي على استخدامهم لبرامج التدريب الذاتي سنتين، وذلك راجع على الأغلب لعدم توفر الوسائل والدعائم التكنولوجية الضرورية لهذا الاستخدام. فاستخدامهم لها حديث لا يمكن أن يمتد بواقع نهائي لظاهرة استخدام التدريب الذاتي.

3. معظم الرياضيين محلّ الدراسة معجبون بشكل كبير بمضامين هذه البرامج التدريبية، وهو ما يعكس درجة الإقبال والتمسك بها لما لهذه الأخيرة من خصائص ومميزات تختلف عن التدريب التقليدي، حيث استطاعت أن تحلّ أهم معوقاته.

4. مقابل ما ذكرناه سابقاً، معظم الرياضيين لا يمانعون من العودة للتدريب التقليدي في ظلّ استخدامهم للتدريب الذاتي، في حال تلاشي معوقات الأداء في التدريب التقليدي، ولما لهذا الأخير من خصائص مميزة لا توجد في التدريب الذاتي.

5. يمثل التنوع والانتقاء وعدم الارتباط بالوقت من أهم الخصائص التي تجذب الرياضيين نحو التدريب الذاتي، في حين مازال التدريب التقليدي ينفرد بخصوصيات ليست موجودة في التدريب الذاتي تستقطب الرياضيين على رأسها التفاعلية والعمل الجماعي أثناء التمرينات الرياضية.

6. هناك إعتقاد راسخ لدى أغلب المبحوثين أن التدريب الذاتي طوّر من قدراتهم البدنية وأدائهم الرياضي، هذا الإعتقاد قد لا يعكس حقيقة الوضع، غير أنه مؤشّر على الرضا الوظيفي لدى الرياضيين المستخدمين للتدريب الذاتي.

## المراجع والإحالات :

1. عاكف صلاح الدين، التكنولوجيا في المجال الرياضي، القلم للنشر، الأردن، 2014
2. سيف الدين واصل، نحو تقنيات تكنولوجية في التدريب الرياضي، المملكة المغربية، 2015
3. هدى عابد حسني، الاستراتيجيات الحديثة في النشاطات الرياضية، جامعة عين شمس، القاهرة، 2013
4. الهادي عمرو، اتجاهات الرياضيين من خلال البرامج التدريبية الحديثة، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم الإعلام والاتصال منشورة، جامعة طرابلس، 2016