

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف
كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بحث حول تطبيق FitOn

من إعداد الطالب : بن ناصر خليفة

السنة : ثانية ليسانس - تخصص تدريب رياضي
الفوج : 02

تحت إشراف : الأستاذ بودواني

• مقدمة

في ظل التطور التكنولوجي الكبير في مجال اللياقة البدنية والصحة، ظهر عدد كبير من التطبيقات التي تهدف لمساعدة المستخدمين على ممارسة الرياضة وتحسين نمط حياتهم. من بين هذه التطبيقات نجد تطبيق FitOn الذي اكتسب شهرة واسعة كونه يوفر برامج تدريب متنوعة تناسب جميع المستويات والأهداف. وفي بيئة التعليم الجامعي، يمكن لهذه التطبيقات أن تعزز من جودة التدريب وتمنح الطلبة فرصًا إضافية للتطوير الذاتي خارج الحصص التطبيقية.

• تعريف تطبيق FitOn

تطبيق FitOn هو تطبيق رياضي مجاني متوفر على الهواتف الذكية، يوفر تمارين فيديو موجهة من قبل مدربين محترفين، تغطي مجموعة واسعة من التمارين مثل تمارين القوة، الكارديو، اليوغا، وغيرها. يتيح التطبيق تخصيص البرامج حسب هدف المستخدم ومستوى لياقته البدنية.

• مميزات تطبيق FitOn

مجاني وسهل الاستخدام: لا يتطلب اشتراكًا مدفوعًا للاستفادة من المحتوى الأساسي.

تنوع البرامج التدريبية: يشمل تمارين القوة، التحمل، اليوغا، الاسترخاء...

إمكانية التمرن في أي وقت ومكان: دون الحاجة لمعدات خاصة.

جودة المحتوى البصري: فيديوهات عالية الجودة مع توجيهات دقيقة.

إشراف مدربين محترفين: يضمن تقديم تمارين آمنة وفعّالة.

• كيفية استخدام تطبيق FitOn

1. تحميل التطبيق من متجر Google Play أو App Store.
2. إنشاء حساب شخصي.
3. اختيار هدف التدريب (خسارة وزن، بناء عضلات، تحسين اللياقة...).
4. تحديد الوقت المتاح للتمرين ومستوى الصعوبة.
5. البدء بالتمرين ومتابعة الفيديوهات التوضيحية.

• دمج تطبيق FitOn في التدريب الرياضي الجامعي

يمكن لتطبيق FitOn أن يلعب دورًا مهمًا في دعم برامج التدريب الرياضي الجامعي، خاصة في ظل التحديات المرتبطة بظروف الحصص الدراسية والاكتظاظ ونقص المعدات في بعض الأحيان. من خلال اعتماد هذا التطبيق، يمكن للطلبة تنفيذ تمارين مكتملة خارج قاعات التدريب، مما يعزز من تطورهم البدني والمعرفي.

يُمكن للمدربين الجامعيين استخدام FitOn كأداة لدعم التعليم المدمج، بحيث يُطلب من الطلبة أداء تمارين محددة خارج الحصة وتصوير تنفيذهم لها أو تسجيل تقدمهم داخل التطبيق. كما يمكن تخصيص محتوى التمارين وفقًا لخصوصية كل تخصص (قوة، مرونة، قدرة هوائية...).

هذا التكامل يساهم أيضًا في ترسيخ ثقافة التدريب الذاتي لدى الطلبة، ويزيد من دافعيتهم للمشاركة الفعالة في الحصص التطبيقية والنظرية على حد سواء.

• خاتمة

في الختام، يُعتبر تطبيق FitOn مثالًا ناجحًا لكيفية توظيف التكنولوجيا الحديثة في خدمة اللياقة البدنية والتدريب الرياضي. بفضل سهولة استخدامه وتنوع محتواه، يمكن أن يكون أداة فعّالة لدعم التدريب داخل الوسط الجامعي، خاصة في ظل التحديات المتعلقة بالزمن والمكان والموارد. إن دمج مثل هذه التطبيقات في البرامج الأكاديمية يساهم في تعزيز ثقافة التدريب الذاتي، وتحفيز الطلبة على ممارسة النشاط البدني بانتظام، مما ينعكس إيجابًا على صحتهم وتكوينهم المهني كمدرّبين مستقبليين.

• المراجع

FitOn App. (2024). <https://fitonapp.com>

Alves, M., et al. (2021). The use of fitness apps in university physical education: A systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الجزائرية. (2022). دليل التعليم الجامعي في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.