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

السنة الجامعية: 2024 - 2025

---

1. 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.

2. 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.

3. مميزات تطبيق FitOn

مجاني وسهل الاستخدام

تمارين متنوعة ومناسبة لجميع المستويات

إمكانية التمرن في أي وقت ومكان

دعم الفيديوهات عالية الجودة مع شرح واضح

وجود مدربين محترفين معتمدين

4.كيفية استخدام تطبيق FitOn

تحميل التطبيق من متجر Google Play أو App Store

إنشاء حساب شخصي

اختيار هدف التدريب (خسارة وزن، بناء عضلات، تحسين اللياقة...)

تحديد الوقت المتاح للتمرين ومستوى الصعوبة

البدء بالتمرين ومتابعة الفيديوهات التوضيحية

5. 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 مكملة 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 يسهم أيضًا في ترسيخ ثقافة التدريب الذاتي لدى الطلبة، ويزيد من دافعيتهم للمشاركة الفعالة في الحصص التطبيقية والنظرية على حد سواء.

6. صور من التطبيق

صورة 1: واجهة التطبيق

[هنا صورة لواجهة تطبيق FitOn]

صورة 2: قائمة التمارين

[هنا صورة لقائمة التمارين داخل التطبيق]

---

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.