

# الوحدة 4 القراءة التكاملية



## القراءة التكاملية

لقد أنتج استعمال التكنولوجيا والعولمة واحدًا من أهم التغيرات الديموغرافية في السنوات الأخيرة في عالم المنظمات. دمج الأجيال بنماذج مختلفة؛ تواجه الكفاءات من مختلف الفئات العمرية تحدي إيجاد مساحات للتعايش والعمل المشترك.

لا شك أن تضيق الفجوة الزمنية التي تفصل بين جيل وآخر والاختلافات الكبيرة في الملامح، والاهتمامات، والأهداف تحتل مكانة أكثر من الراجح في مختلف مجالات العمل، بما في ذلك الرياضة، سواء على مستوى التدريب والتعليم أو المنافسة.

وبنفس الطريقة، يساهم كل جيل بصفات وكفاءات، بعضها متشابه، وبعضها الآخر مختلف، والكثير منها تكميلي، ومن ثمّ يشكل أحد أبعاد التنوع التي يواجهها المجتمع بشكل عام.

التنوع هو بُعد يتكون في توليد تعايش التوقعات والقيم في مساحة مشتركة. يجب أن يتم تناولها من خلال دمج الجماهير المختلفة، وفهم نماذج التفكير، وإدارة الأجيال الراشدة، والطرق الجديدة لتصور متطلبات وإمكانيات واهتمامات الشباب.

## السمات النفسية والاجتماعية لتنوع الأجيال في المجتمع الرياضي

يجب أن يكون الأداء الرياضي العالي دائمًا من أولويات خريطة الإدارة؛ الأجيال المختلفة. قد يريدون نفس الأشياء، ولكن بدرجات وشدة وأشكال مختلفة.

الشكل 1: تنوع الأجيال



Generaciones	أجيال
Análogos Baby Boomers (1946-1964) Hijos de la 2 Guerra Mundial En 2013: 49 a 57 años	تناظري جيل طفرة المواليد (1946-1964) أبناء الحرب العالمية 2 في عام 2013: من 49 إلى 57 عامًا
Inmigrantes Digitales Generación X (1965-1979) Juventud de los 80's En 2013: 34 a 48 años	المهاجرون الرقميون الجيل إكس (1965-1979) شباب الثمانينيات في عام 2013: من 34 إلى 48 عامًا
Nativos Digitales Generación Y (1980-2000) Millenials En 2013: 13 a 33 años	المواطنون الرقميون جيل واي (1980-2000) جيل الألفية في عام 2013: من 13 إلى 33 عامًا
Nativos Digitales Generación Z (2001-2010) Generación Internet En 2013: 3 a 12 años	المواطنون الرقميون الجيل زي (2001-2010) جيل الإنترنت في عام 2013: من 3 إلى 12 عامًا

### مواليد جيل طفرة المواليد (مواليد 1944-1960)

الخصائص المميزة: جيل يسعى إلى المنافسة والتفائل "كل شيء ممكن". نشيط. شعاره "كن منتجاً". يسعى إلى القوة والمشاركة. إنهم لا يخططون للتقاعد أبداً، إنهم يريدون مواصلة العمل.

في المجتمعات الرياضية اليوم، الدور الذي تلعبه في الغالب؛ لا يتعلق الأمر بالتحديد بكونك رياضياً. أغلبهم من القادة، والمدربين، وأعضاء الهيئات الفنية، وأولياء أمور الرياضيين. القاسم المشترك يتعلق بقيادة الرياضيين ودورهم في التدريس/التأثير على الرياضيين.

### الجيل إكس (مواليد 1961-1980)

الخصائص المميزة: فردي، ساخر، يساء فهمه، متمرد. شكوك. إنهم يؤمنون بأنفسهم لا بالآخرين. يُعرفون بالجيل المستقل اللامبالي، الذي يركز على الإنجازات الشخصية.

تضم الرياضة العالية الأداء اليوم قادة خارج الملعب ورياضيين ناضجين في الميدان من هذا الجيل.

بعض أهداف هؤلاء الرياضيين والمدربين والقادة الحاليين:

- التكيف مع عالم الرياضة 3.0.
- تطبيق أسلوب قيادة مختلف تمامًا عن الذي التزموا به كقيادة.
- فك تراث مواليد جيل طفرة المواليد.
- التخلي عن عمليات التدريب والمنافسة في عالم مادي وتناظري ومحلي، لعالم سلس، رقمي - افتراضي وعالمي.

### جيل واي (مواليد 1981 - 2000)

السمات المميزة: افتراضية. مواطنو العالم. تحدّ، مستقل ومتناثر. هم متعدّدو المهام. التزام موجه نحو النتائج وتأثير مهمتهم. أسلوب ريادة الأعمال.

حاليًا، تتراوح أعمارهم بين 35 و16 عامًا. هم كتلة كبيرة من الرياضيين النشطين في جميع تخصصات الأداء الرياضي العالي على المستوى العالمي. التحدي الكبير هو أن تقودها الأجيال السابقة- أي الجيل الأخير- ليكونوا جزءًا نشطًا من التدريب والمنافسة التي تقودها أفراد غير متصلة بالإنترنت.

### جيل زي (ولد بين 2001 و2010)

الخصائص المميزة: المواطنون الرقميون. مفرط التحفيز. قليلو التأمل وناقدو الصير. قادة المستهلكين. روح المبادرة. مستقل، التعاون والإبداع.

اليوم هم بين 5 سنوات و16 سنة. الجيل الوحيد الذي يمثل في البيئة الرياضية الحالية رياضيون في سن التدريب فقط.

هناك تأثير واقعي مزدوج للبالغين وواقعي واحد لـ "Z": التعايش بين عالم مادي وعالم افتراضي.

### إستراتيجيات التنوع

التحدي هو التعايش التكميلي والمثريّة لجميع الأجيال في مساحة مشتركة منتجة لتحقيق نتائج أفضل ومستويات أعلى من الرضا.

تعد إستراتيجيات التنوع أداة ممتازة للعمل على تطوير مهارات الأجيال التي تسمح بالتعرف على الرؤى والمعارف والمنهجيات المختلفة وتقديرها وتعزيزها لقوى عاملة متعددة الأجيال لوضعها في خدمة التنافسية وإثراء المجتمع.

## تنوع الأجيال في عمليات التدريب والمنافسة

تعني إدارة التنوع ضمان بيئات عمل شاملة، تصوّر ما هو مختلف كمصدر إثراء للفرق والمنظمة.

يعتمد النجاح النهائي لفريق متعدد الأجيال على مدى حسن قيادته وإلهامه ليس للتعرف على الاختلافات فقط ولكن التوفيق بينها.

الاحترام والفرصة الدائمة للحوار والانفتاح والمرونة؛ قواعد أساسية لتحقيق  
تعايش متناغم، وخلق مساحة مشتركة لجميع الناس

## خريطة التواصل بين الأشخاص في تنوع الأجيال

يعتمد نجاح المنظمات إلى حد كبير على أداء فرق العمل والتكيف الدائم مع البيئات الشديدة التغير. وهذا يتطلب سرعة في الاستجابة وبفاعلية تتطلب دمج ممارسات وعمليات مختلفة. التواصل بين الأشخاص هو متغير مركزي في محاولة تحقيق هذا الهدف.

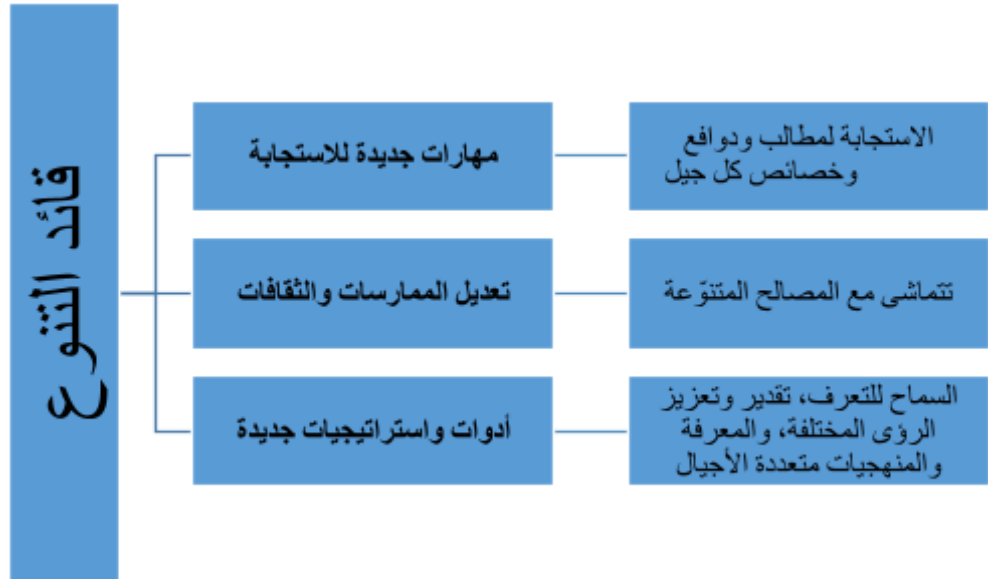
## خريطة إدارة الصراع في تنوع الأجيال

كيف يمكن تنفيذ الإستراتيجيات التي تدمج التنوع كأصل داخل الفريق بشكل فعال؟ قبل تكييف بعض الاختلافات في الفريق عليك أن تعترف بها وتحترمها.

تعني الإدارة الفعالة للنزاعات وجود إستراتيجيات إدارية محددة: الاستفادة من الاختلافات بين الأعضاء والتنسيق بينها للحصول على كفاءة أكبر هو أحد ركائز الإدارة.

هذا يعني عنوانه التنوع؛ قائد التنوع من المنظور التالي متوافق تمامًا مع المتطلبات الحالية لعمليات التدريب والمنافسة.

الشكل رقم 2: قائد التنوع



المصدر: اجتهاد شخصي.

### تعليقات وصفية على الأداء في تنوع الأجيال

إن فهم إدارة التنوع في المجال الرياضي يعني ضمناً كل مشارك في عملية التدريب والمنافسة كعامل نشط لنموه كرياضي، ويتم تحقيق ذلك بالاعتماد على أدوات الاتصال، أحد هذه الأدوات هو التقييم الوصفي.

التقييم بمعنى تقديم الملاحظات حول أداء كل رياضي، ومنحه نظرة خارجية لما فعله وكيف فعله.

وصفي بمعنى إسناد الأقوال إلى بيانات محددة وموضوعية تبعد أي تعليق عن ذاتية المدرب.

## سياسة تعزيز التنوع بين الأجيال

تكلفة وفائدة التنوع، أهم خمس مزايا تمتلكها نفس الشركة مع سياسة تنوع نشطة:

- تعزيز القيم الثقافية داخل الفريق.
- تحسين سمعة الفريق.
- يساعد على جذب الموهوبين والاحتفاظ بهم.
- زيادة الحافز والفاعلية.
- زيادة الابتكار والإبداع بين اللاعبين.

يجدر التركيز على الأصل الثالث لنموذج القيادة المقترح: التعزيز. هذا يعني، مفتاح الحل لكي تكون إستراتيجيات التعزيز هذه فعّالة هو معرفة المكافأة والعقاب الفعّال لكل عضو من أعضاء الفريق.

تم دمج النماذج التعليمية للقرن الحادي والعشرين في تقنيات المعلومات والاتصالات كدعم للأداء الرياضي العالي.

مجتمع الشبكة، ينطوي على تحول عميق في الأدوار الاجتماعية، والحدود الوطنية، والثقافة، والمعرفة، والمعلومات.

ظاهرة التعليم بشكل عام وارتباطها الخاص بالأداء الرياضي العالي ليست استثناءات تسير في مسار مختلف عن المسار المشار إليه: التعليم يتغير باستمرار، وكذلك أنماط إدخال المعرفة، والمواقف، والمهارات من قبل الرياضيين.

وفقاً لما سبق، نقدم الجدول التالي الذي يسمح لنا بالتفريق بوضوح بين عمليات التدريس والتعلم في القرنين العشرين والحادي والعشرين:

الشكل 2: التدريس - عمليات التعلم في القرنين العشرين والحادي والعشرين

التدريس - عملية التعلم في القرن العشرين	التدريس - عملية التعلم في القرن الحادي والعشرين
فرض ونقل المعرفة	خلق معرفة جديدة
العنصر السلبي في اكتساب المعرفة	العنصر النشط في اكتساب المعرفة
محاضر دور قيادي، سيادة المعرفة	يفقد المعلم دوره القيادي والاتصال المباشر بالطالب (نظير افتراضي)
نهج غير مرّن من الناحية النظرية والمحددة	ركّز على التحفيز وحلّ المشكلات والعمل التعاوني

استخدام الحاسوب، إدخال الإنترنت، ولكن ليس بعد في الخدمة التعليمية	تنمية المهارات والإبداع. منصات التدريس الافتراضية
---	---

المصدر: اجتهاد شخصي.

من أهم تأثيرات تكنولوجيا المعلومات في خدمة التعليم كسر حواجز الزمان والمكان لتطوير أنشطة التدريس والتعلم.

ومن ثمَّ تصبح عملية التعلم هي البحث الدائم عن المعلومات وتحليلها وإعادة صياغتها، ويصبح المعلم مدرساً يشرف على عملية تعلم الطالب.

### تخطيط عملية التدريس - التعلم الرياضي عند الرياضيين 3.0

وصلت المؤسسة المدرسية، وشخصية المعلم والمعرفة، وشخصية الطالب والنظام التعليمي إلى مستويات من التعقيد تتطلب أشكالاً جديدة من تنظيم المناهج الدراسية. الأقسام التالية لها علاقة كاملة بظاهرة الأداء الرياضي العالي. حالياً، يتم معالجة القضايا المتعلقة بـ:

- التنوع الاجتماعي والثقافي.
- متعدد التخصصات.
- تعليم متعدد الثقافات وما بين الثقافات.
- طرق التدريس لقضاء أوقات الفراغ.
- التعليم مدى الحياة.
- التعليم القائم على الكفاءة.
- اعتماد مشروع منهج مرن.

### الالتزام بتدريب السلوك الرياضي من نماذج إدارة الكفاءات

الالتزام هو العملية الأساسية التي تسمح بتحقيق الفاعلية والكفاءة في فن تحسين مستويات أداء الرياضيين. الالتزام هو النية التي يتم الحفاظ عليها بمرور الوقت بحيث يستعمل المرء 100٪ من إرادته في خدمة شيء يعتبره مهماً.

لذلك، يجب أن نضع في الاعتبار أن الأفراد والفرق لديهم أنماط تعلم مختلفة، وأن الحاجة إلى تكوين عمليات عالية الأداء تعني القدرة على التكيف بشكل دائم مع هذه السيناريوهات والأساليب المختلفة على مستوى الهيئات الفنية والرياضيين.

الانتقال إلى الوضع التنافسي للسلوك الرياضي بناءً على مؤشرات سلوكية محددة

الهدف من المنافسة الرياضية هو بالضبط الاستخدام الكامل للموارد المكتسبة سابقاً. لتحقيق هذه المهام، عليك الالتزام في التدريب واستعمال جميع مؤهلاتك في المنافسة. هذا ما كان عليه الأمر في الماضي، وهذا كل ما يدور حوله الأمر في الإعدادات الحالية.

قد يكون السؤال الأساسي إذاً: كيف تعرف ما إذا كان الانتقال إلى الوضع التنافسي هو الأمثل؟ لا يبدو أن الإجابة تكمن في حقيقة أنه "لعب بشكل جيد" أو "في كل مرة يلعب فيها بشكل أسوأ" نظراً لعدم خصوصية هذه التأكيدات، بل في مجموعة السلوكيات الملموسة التي يبرهن عليها الرياضي في ميدان اللعب في ذلك الوقت للمنافسة.

لهذه الأسباب، من المهم للغاية تحديد الكفاءات التي يجب على الرياضي إدارتها بالطريقة المثلى، ومعرفة المؤشرات السلوكية التي تتكون منها كل من هذه الكفاءات، بالإضافة إلى استكمال ذلك باستخدام أسلوب التحليل السلوكي.

إذا كنا مدركين مؤشرات الأداء الرياضي العالي، وكنا واضحين بشأن درجة ظهور كل مؤشر في ملف الاستجابة الحالي للرياضي فسيصبح من الممكن قياس -ومن ثم إدارة- قدرته على الانتقال إلى حالة المنافسة التي أدرجها في حالة التدريب.

### تقييم عملية التدريس - التعلم الرياضي عند الرياضيين 3.0

التقييم بغرض الإثبات، لا. التقييم بغرض النمو، نعم:

لهذا السبب، من المهم جداً في عصر ما بعد الحداثة -حيث تكون الإدارة الذاتية شائعة في الأجيال الحالية- توفير مبادئ التقييم الذاتي للرياضي (ومن ثم توليد ثقافة استباقية فيما يتعلق بعملية التدريب الخاصة بهم لا التفاعل الذي يعتمد على المعلم في الخدمة).

على سبيل المثال، أهمية أدوات التقييم التالية:

- التقييمات الذاتية.
- أوراق الملاحظات.
- حافظات الأعمال.
- تقارير/ ذكريات الممارسات.
- اختبارات التنفيذ للمهام الحقيقية و/ أو المحاكية.
- تقنيات المراقبة.

## الشبكات الاجتماعية والأداء الرياضي العالي

بشكل عام، يعتبر الاتصال على الإنترنت (ريفيرا كامينو، موليرو أيلاق / و):

- بيئة متعددة الاستخدامات.
- بيئة عالمية ومحلية.
- وسيلة معلومات.

الشكل رقم 3: التفاعل



المصدر: اجتهاد شخصي.

الشبكات الاجتماعية هي أداة تجمع بين جميع العناصر التي تشكل طبيعة الإنترنت والتي تبرز تفرداها في نظام الاتصال استناداً إلى هياكل بسيطة وسهلة تتيح لك التنقل والنشر بسرعة على الإنترنت.

يمكننا جميعاً رؤية وتحليل كل ما نريد أن ننفذه الرياضي، هنا والآن. الوقت  
"الحقيقي يتحول إلى الوقت الدائم. كل شيء متاح في السحابة. طوال الوقت

أجهزة التدريب التكنولوجي والإعداد الخاص للمنافسة

تجمع بين الأداء الرياضي العالي والتكنولوجيا، طريقة جديدة للفهم وهي جزء من عمليات التدريب والمنافسة، بغض النظر عن الدور الذي نمثله داخل المجتمع الرياضي.

تعتبر التخصصات الجديدة الرياضات الإلكترونية، واللاعبين الشباب عبر الإنترنت، ووحدات التحكم، وتطبيقات الهاتف المحمول، وأجهزة المحاكاة، والكاميرات، والبرامج، والشبكات الاجتماعية ... جميع المكونات الحالية للأداء الرياضي العالي.

مراحل التدريب المتكاملة للأجهزة التكنولوجية ذات الأداء الرياضي العالي

وحدات تحكم ألعاب الفيديو - تطبيقات الجوّال وتدريب تركيز الانتباه والنمذجة - تشكيل المهارات: تأثير ألعاب الفيديو في التنسيقات الحالية لوحدات التحكم والأجهزة. المشاركة وأيضاً كأعمدة للمعلم اليوم:

"تسمى طريقة التعلّم وترسيخ المهارات "النمذجة والتشكيل

يسمح لك اللعب على وحدات التحكم بمشاهدة أوضاع تنفيذ الإيماءات لرياضي النخبة الافتراضية (النمذجة)، ثم نسخ عمليات التنفيذ هذه على الملعب المادي (النمذجة)

كما يمكن لهذه الأجهزة -سواء وحدات التحكم أو تطبيقات الهاتف المحمول المصممة للأداء العالي- أن تفضل تدريب مختلف التركيز على الانتباه. فضلاً عن كون استخدام تطبيقات الهاتف همزة الوصل بين عمل المدرب وأداء الرياضي:

- أفضل 7 تطبيقات أندرويد الرياضي Android Sports.
- نظام التشغيل الذكي IOS: تطبيقات الهاتف المحمول للتدخل في الرياضيين الهواة والمحترفين.

سماعات الرأس - سماعات الرأس المائية والاختبار المتكرر مع وجود مشتتات: مع ظهور الثورة التكنولوجية وضعت أيضًا في خدمة الأداء الرياضي العالي. يمكن إثراء الأشكال التي يمكن من خلالها تحقيق الالتزام الكامل من قبل الرياضيين بشكل كبير. تعدّ كل من سماعات الرأس وسماعات الأذن الأرضية والمائية مساعدًا مثاليًا. تسمح هذه القطع الفنية المتصلة عبر الإنترنت بتطبيقات محددة بتدريب الانتباه الكافي.

أجهزة المحاكاة كاختبار لظروف المنافسة: تسمح التكنولوجيا المطبقة على الأداء العالي للرياضي بحساب سيناريو مطابق عمليًا للسيناريو التنافسي.

كاميرات غو برو GoPro وإعدادات محددة قبل المنافسة: تسمح الكاميرات المذكورة أعلاه بوضعها على جسم الرياضي للحصول على تصوير يمكن تسجيله أو نقله في الوقت الفعلي من وجهة نظر الرياضي فيما يتعلق بما يقوم به. بهذه الطريقة يمكننا "رؤية" ما يختبره الرياضي من وجهة نظره.

## برنامج إدارة الأداء الرياضي عبر الإنترنت

يتم إدارة الأداء العالي؛ لهذا من الضروري تحديد المعلمات لاتخاذ القرار. تعد البرامج عبر الإنترنت أدوات ممتازة لهذه المهمة.

بعد ذلك، سيتم مشاركة الجوانب والفوائد الرئيسية لأربعة أنواع من البرامج التي تجعل إدارة الأداء مفهومة على أنها متغير واسع من الحجم المتكامل:

- الإعاقة: تم تطبيق استطلاعات الرأي عبر الإنترنت على الأداء العالي للكشف عن تفضيلات واحتياجات واهتمامات الجمهور المشترك في المجتمعات الرياضية.
- الأداء: يتم تطبيق تقييمات الأداء عبر الإنترنت على الأداء العالي لتحديد مستويات التنفيذ في أوقات محددة، ونقائصها نحو المستويات المثالية.
- الهدف: تدريب المعرفة والمواقف والمهارات على الإنترنت لجعل الأداء الرياضي مجموعة من السلوكيات المحددة التي تسمح بوضع معايير الأداء وإمكانيات التنمية المثلى.

• تحرير المحتوى السمعي البصري واستدلالاته الإحصائية على الإنترنت لمعرفة ما يتم عمله، وكيف يتم ذلك، وتأثيره على النتيجة المحققة.

باختصار، يتطلب الأداء العالي اليوم اتخاذ قرارات تستند إلى بيانات موضوعية. أصبحت الذاتية والتفسير متغيرين مكملين للأمم لكل الحلول أو كل الصعوبات: القرار المهني، وهو قرار موضوعي.

## المراجع:

- جادو، ف. (2010). معضلات: إدارة المواهب في أوقات التغيير. بوينس آيرس: الافتتاحية جرانিকা.
- هول، إم (2004). إدارة التنوع في المنظمات الرياضية: نهج نقدي. تم الاسترجاع من الملف: /// C: /Users/Pimpo/Downloads/078\_019-025ES.pdf
- كايل، إم، أميرشي، بي، هولمز، إس، جابلونسكي، إتش، لوئي، إي، وآخرون. (2007). دليل التدريب على إدارة التنوع. تم الاسترجاع من <http://www.idm-diversity.org/files/EU0708-TrainingManual-es.pdf>
- برادو بيريز، ج. (2004). المساواة في التعليم بين الثقافات. نحو ملف تعريف محدد للتنوع في التربية البدنية. تم الاسترجاع من <http://www.efdeportes.com/efd72/divers.htm>
- عمار، ج. (ق / و): تقنيات جديدة في الرياضة: التطبيق في كرة القدم. تم الاسترجاع من [http://www2.uca.es/dept/didac\\_efpm/jamar/REVISTA-DIGITAL-DXT-FUTBOL/cientfico2.htm](http://www2.uca.es/dept/didac_efpm/jamar/REVISTA-DIGITAL-DXT-FUTBOL/cientfico2.htm)



- بروسين، م.: جمعية الرؤساء التنفيذيين للسلطة المحلية وكبار المديرين (SOLACE): مخطط للتعلم المستمر من قبل أعضاء SOLACE. جامعة غرب إنجلترا، بريستول، 1998. في هوكينز، ب. (2012): التدريب وقيادة الفريق: التدريب على القيادة ذات القدرة التحويلية - الطبعة الأولى - بوينس آيرس: جرانكا.
- كانو، إي (2005). كيفية تحسين مهارات التدريس. دليل للتقييم الذاتي وتنمية مهارات المعلم. برشلونة: جراو. في دوران ألكورتا، إي.، غونزاليس راباغو، ل.، سانثيز لوزانو، إن وآخرون. (2009): دورة: النماذج والاتجاهات التربوية المعاصرة. تم الاسترجاع بواسطة <http://es.slideshare.net/sistematizacion/unidadtres>.
- كاستيلس، مانويل. "مجتمع الشبكة: عصر المعلومات، المجلد 1"، تحالف التحرير (1997)، Alianza Editorial
- سيلا، ج. إم، فاندوس، إم، جيسبرت، إم وجونزاليز، إيه بي (2005). تكييف الدرجات إلى EHEA: تمرين منهجي. المجلة الإلكترونية بين الجامعات لتدريب المعلمين، 8 (6)، 17-22. في دوران ألكورتا، إي.، غونزاليس راباغو، ل.، سانثيز لوزانو، إن وآخرون. (2009): دورة: النماذج والاتجاهات التربوية المعاصرة. تم الاسترجاع بواسطة <http://es.slideshare.net/sistematizacion/unidadtres>.
- دي ميغيل، م. (2006). منهجيات التدريس والتعلم لتنمية الكفاءات. إرشادات لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة قبل منطقة التعليم العالي الأوروبية. مدريد: تحالف التحرير.
- جالفيس، آر في (2007). من الملف التعريفي التقليدي إلى ملف التدريس القائم على الكفاءة. العمل التربوي، 16، 48-57. في دوران ألكورتا، إي.، غونزاليس راباغو، ل.، سانثيز لوزانو، إن وآخرون. (2009): دورة: النماذج والاتجاهات.
- بار، إن (2016، 20 يونيو). الرياضيون المختبرون: تتحول الرياضة بشكل متزايد إلى العلم. الأمة.
- بوسيتا، ج. م. (1998). علم نفس التدريب الرياضي. مدريد: ديكنسون.
- دي ديبغو، س، وساغريدو، سي (1992). اللعب بمزية. مدريد: التحالف.
- موسسير، ج. (2015، 27 ديسمبر). تعدد المهام وردود الفعل في الوقت الحقيقي، جيل الألفية أمام المرأة. الأمة.
- أوراماس مونزون، أ. (2016، 7 أبريل) تم الاسترجاع من: <http://www.hobbyconsolas.com/noticias/egames-evento-esports-durante-juegos-olimpicos-rio-2016-141130>
- أوريولا، ج. إل (14 من 10 لعام 2008). حان الوقت لوسائل التواصل الاجتماعي. مجلة جديدة، عدد 119، 57-62.
- بيرازو، سي (2015، 22 سبتمبر). كيف يكون شعورك أن تكون فتاة لاعبة في عالم ألعاب الفيديو. الأمة.

• برييتو أستغار راجا، (2009، 27 فبراير). من الطيار الافتراضي إلى الوعد الحقيقي. الأمة. تم الاسترجاع من <http://www.lanacion.com.ar/1103739-de-piloto-virtual-a-promesa-real>

• ريباتو، سي (2011). أفضل عشرة تطبيقات iOS للرياضة. تم الاسترجاع في 15 أبريل 2013 <https://hipertextual.com/archivo/2011/12/las-diez-mejores-aplicaciones-de-ios-para-hacer-deporte>

• مجلة الأخبار (2015، 29 أكتوبر). أفضل 7 تطبيقات Android Sports. تم الاسترجاع من [/http://mobileapps.ec/las-7-mejores-aplicaciones-android-de-deporte](http://mobileapps.ec/las-7-mejores-aplicaciones-android-de-deporte)

