

تأثير تقنية البودكاست والبلوج على مستوى

الأداء المهاري لرفعة الكليين والنظر

*مصطفى رمضان علي

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد شهدنا زيادة سريعة في استخدام برنامج التعلم التعاوني على شبكة الإنترنت في السنوات الأخيرة. وقد تم اعتماد تطبيقات الويب هذه ، ولا سيما الويكي ، والمدونات ، والبودكاست ، بشكل متزايد من قبل العديد من الخدمات المهنية والتعليمية المرتبطة بالصحة عبر الإنترنت. وبفضل سهولة استخدامها وسرعة نشرها ، فإنها توفر الفرصة لتبادل المعلومات القوية وسهولة التعاون في Wikis هي مواقع ويب يمكن تحريرها من قبل أي شخص لديه حق الوصول إليها أما كلمة "blog" هي اختصار لكلمة - "Web Log" وهي مجلة على الإنترنت يمكن أن توفر بيئة متعددة الوسائط غنية بالموارد. أما ملفات بودكاست هي مستودعات للمواد السمعية والبصرية التي يمكن "دفعها" للمشاركين ، حتى بدون تدخل المستخدم حيث يمكن تنزيل ملفات الصوت والفيديو هذه إلى مشغلات الوسائط المحمولة التي يمكن اتخاذها في أي مكان ، مما يوفر إمكانات خبرات التعلم في أي وقت وفي أي مكان كأداة التعلم المتنقل (٥ : ٧٤) .

و تعد Blog و podcasts من التطبيقات سهلة الاستخدام نسبياً ، وهو ما يفسر انتشارها في الحقيقة أن هناك العديد من الإصدارات المجانية والمفتوحة المصدر لهذه الأدوات قد تكون مسؤولة أيضاً عن نموها الهائل. وبالتالي سيكون من السهل نسبياً تنفيذ أي شيء في بيئة تعليمية للمهن الصحية. ومن المفارقات ، أن بعض عيوبها تتعلق أيضاً بانفتاحها وسهولة استخدامها مع أي شخص قادر على تغيير أو تعديل أو المساهمة بأي شكل آخر في صفحات الويب التعاونية ، يمكن أن يكون من الصعب قياس موثوقية ودقة هذه الموارد. في حين يمكن القول إن عملية التعاون ذاتها تؤدي إلى محتوى "البقاء للأصلح" من النمط الدارويني داخل صفحة ويب ، إلا أنه يمكن ضمان صحة هذه الموارد من خلال المراقبة الدقيقة والاعتدال وتشغيل البرامج التفاعلية في نظام رقمي مغلق وآمن ولا تزال هناك حاجة إلى إجراء أبحاث تجريبية لبناء قاعدة الأدلة التربوية حول الجوانب المختلفة لهذه الأدوات في سياق التعليم. (٦ : ١٣٢)

ويرى الباحث أنه إذا تم نشر المواد التعليمية على نحو فعال ، يمكن أن تقدم wikis والمدونات والمدونات الصوتية وسيلة لتعزيز خبرات التعلم لدى الطلاب ، وتعميق مستويات مشاركة وتعاون الطلاب في

بيئات التعلم الرقمية لذلك يجب إجراء بحث لتحديد أفضل الطرق لدمج هذه الأدوات في برامج التعلم الإلكتروني الحالية للطلاب ، مع الأخذ في الاعتبار الاحتياجات المختلفة

و من خلال عمل الباحث كعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية وجد أهمية اللجوء لاستخدام طرق و استراتيجيات جديدة للتدريس باستخدام الاساليب التكنولوجية لتوفير الكثير من التكاليف المادية، حيث إنه لا حاجة لوجود منشأة خاصة أو بناء صفوف جديدة للقيام بعمل دوراتٍ وحلقاتٍ دراسية، بالإضافة إلى أنه لا حاجة للذهاب لمنشأة تعليمية وهذا من شأنه تقليل تكاليف التنقل حيث يستطيع الأشخاص من جميع الأعمار الاستفادة من البرامج التدريسية المطروحة على شبكة الإنترنت وكسب مهارات مفيدة لهم دون قيود تتسم بالمرونة.

حيث يرى الباحث أيضا أن أهمية التعلم باستخدام التعلم الإلكتروني يعمل على زيادة التعلّم وتقليل ضياع الوقت، حيث تُلغى فكرة التفاعلات بين الطلاب وضياع الوقت خلال الدردشة والأسئلة فتزداد كمية ما يتعلمه الفرد دون أية تعطيلات و أيضا يوفّر تعليماً محايداً ومنظماً، حيث يكون لدى الطلاب المحتوى التعليمي ذاته، بالإضافة لتقييم الاختبارات بشكلٍ محايدٍ، والدقة في تتبع إنجازات كل طالب وسجل نشاطاته الموجود على الشبكة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى :-

التعرف على تأثير تقنية البودكاست و البلوج على مستوى الاداء المهارى لرفعة الكلين والنظر

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة الضابطة على تعلم رفعة الكلين والنظر لصالح القياس البعدى
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية (التي تستخدم البلوج والبودكاستنج) على تعلم رفعة الكلين والنظر لصالح القياس البعدى
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة على تعلم رفعة الكلين والنظر لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

مصطلحات البحث :

البودكاست podcast هو ملف وسائط متعددة او مجموعة من هذه الملفات يتم نشره عبر الانترنت عن طريق تطبيقات المزامنة المختلفة وتشغيله علي مشغلات المتعددة المحمولة او علي الحاسب الشخصي وهو عبارة عن دمج بين كلمتي " pod | " مشغل الوسائط المتعدده المشهورة من شركة ابل و podcast اي البث . (١٣ : ٨٧)

البلوج "blog" هي اختصار لكلمة - "Web Log" وهي مجلة على الإنترنت يمكن أن توفر بيئة متعددة الوسائط غنية بالموارد و هو عبارة عن سجل منتظم لأفكارك أو آرائك أو تجاربك التي تضعها على الإنترنت ليقراها أشخاص آخرون: (١٢ : ١٠٢)

برنامج Stitcher أندرويد - آيفون هو إمكانية ترتيب برامج البودكاست في مجموعات مستقلة تسمى "محطات" أو "stations" ، بحيث يمكنك أن تجمع البرامج المختصة بالتقنية في محطة تسميها "Tech" وتجمع قنوات البودكاست المتخصصة في الرياضة في محطة تسميها. "sport" (١٤ : ١٤٣)

الدراسات المرجعية أولا الدراسات العربية

١- دراسة منال عبدالله جمعان الغامدي (٢٠١٨) (٣)

عنوان الدراسة : فاعلية البودكاست التعليمي في تنمية مهارة التحدث باللغة الانجليزية لدي طالبات المرحلة المتوسطة بالباحة

هدف الدراسة : معرفة فاعلية البودكاست التعليمي في تنمية مهارة التحدث باللغة الانجليزية لدي طالبات المرحلة المتوسطة بالباحة

منهج الدراسة : تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة

عينة الدراسة : طالبات المرحلة المتوسطة بالباحة

أدوات لجمع البيانات : تم الاعتماد علي جداول تكرارية في محاولة لمعرفة تأثير هذه البرامج علي الطلبة

أهم النتائج : كشفت نتائج الدراسة عن سهولة التعامل مع تقنية البودكاست , فالتعامل مع هذه التقنية لا يتطلب مهارات حاسوبية عالية _ تيسر عملية التعلم والاستدكار حيث توفر تقنية البودكاست للتعلم في كل مكان وزمان فالطالبة تحمل المحتوى الدراسي معها في أي مكان وزمان وتستطيع ان تتعلم وهي خارج المنزل او في السيارة او في صالة الانتظار في العيادة

٢- دراسة العابد السيد على بن يحيى (٢٠١٧) (٢)

عنوان الدراسة : تأثير اليوتيوب من خلال برامج البودكاست على الطلبة الجامعيين بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية .

هدف الدراسة : معرفة تأثير اليوتيوب من خلال برامج البودكاست على الطلبة الجامعيين بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

عينة الدراسة : عينة من مستخدمي اليوتيوب لمتابعة برامج البودكاست في جامعة قاصدي مراح

أدوات لجمع البيانات : لقد الاعتماد علي اداة الاستبيان لجمع البيانات من عينة البحث وتم الاعتماد علي جداول تكرارية في محاولة لمعرفة تأثير هذه البرامج علي الطلبة وقد

أهم النتائج : توصلت الدراسة الي مجموعة من النتائج اهمها: تقضي النسبة الأكبر من عينة البحث أقل من ساعتين في متابعة برامج البودكاست عن طريق اليوتيوب ويفضل أغلبهم استخدام جهاز هاتف ذكي في متابعة برامج البودكاست , يتابع الطلبة الجامعيين هذه البرامج بدافع التسلية والمتعة وحب الاطلاع ,ان برامج البودكاست تعكس بالفعل واقع القضايا المعاشة , تساهم برامج البودكاست في تغيير افكار الطلبة الجامعيين حول المجتمع وتقدم لهم اقتراحات لحل بعض المشاكل المختلفة .

ثانيا الدراسات الاجنبية

٣- دراسة تشان ليو – تيشي هواي – تيشيان تي (٢٠١٨) (١٤)

عنوان الدراسة : تقديم بودكاست للتعلم في كل مكان: الحرم الجامعي

هدف الدراسة : تقديم بودكاست للتعلم في كل مكان

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

عينة الدراسة : قسم التعليم الصناعي والتكنولوجيا جامعة تشانجوا الوطنية للتعليم في السنوات الأخيرة

أدوات لجمع البيانات : اختار الباحثون تدريس تحديد معمل الحرم الجامعي لطلاب المدارس الابتدائية كمثال

لبناء نظام التعليم الرقمي القائم على البودكاست. لمساعدة الطلاب على التعرف

على بيئة النبات من خلال المراقبة عن كثب وفي غياب تعليمات من المعلمين ،

اعتمدت الدراسة تصميمًا شبه جذري. تعرف كل من المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة على تحديد معمل الحرم الجامعي ، ولكن المجموعة التجريبية تعلمته من

خلال نظام التعلم القائم على البودكاست ، في حين تعلمته مجموعة التحكم عبر نظام التعلم القائم على البيان ، واختبر الباحثون ما إذا كان نوع نظام التعلم يمكن أن تؤثر على نتائج التعلم في الطلاب.

أهم النتائج : أوضحت الدراسة أن نظام التعلم القائم على البودكاست كان أكثر فعالية من نظام التعلم القائم على توزيع المعرفة.

اجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب الفرقة الرابعة (شعبة تدريس) بكلية التربية الرياضية جامعة بنها، والبالغ عددهم (١٥٤) طالباً، ثم قام الباحث باختيار عينة عمدية عشوائية من مجتمع البحث بلغ عددها (٤٠) طالب، تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٢٠) طالب بالإضافة الى عدد (١٠) طلاب كعينة استطلاعية .

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والسن

$$n = 50$$

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
العمر	سنة	٢٢.٢٦	٠.٦٠٥	٢١.٩٢	٢.٥٨
الطول	سم	١٧٠.٨٤	٢.٣١٧	١٦٩.٥٠	١.٧٤
الوزن	كجم	٧٣.٧٦	٢.٢١٥	٧٢.٦٧	١.٤٩

يتضح من الجدول (١) أنه تراوحت معاملات الالتواء ما بين (١.٤٦ ، ٢.٠٤) أي أن معامل الالتواء انحصر بين (+٣) مما يدل على تجانس أفراد العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر.

جدول (٢)
تجانس عينة البحث

ن = ٤٠

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
قوة القبضة يمين	كجم	٢٢.٥٥	٣.٥٥	٢٢.٠٠	٠.٤٨
قوة القبضة يسار	كجم	٢٠.٧٨	٣.٦٥	٢٠.٦١	٠.١٨
القوة الثابتة لعضلات الظهر	كجم	١٢٩.١٠	٣.٩٦	١٢٨.٥٠	٠.٤٥
ضغط البار الحديدي	كجم	٤١.٨٢	١.٩٧	٤١.٥٦	٠.٤٨
الجلوس كاملا والبار على الكتفين	كجم	٧٣.٢٨	٥.٣٦	٧٥.٠٠	٠.٩٩-
مرونة الكتفين والرسغين	سم	٣٢.٨٢	٢.٢٤	٣٣.٠٣	٠.٢٤-
مستوى الاداء الفنى	درجة	٣.٩٤	١.٤٨	٤.٠٠	٠.١٧-
المستوى الرقمى	كجم	٤٤.٤٦	٢.٩٦	٤٤.٠٠	٠.٤١

يتضح من الجدول (٢) أنه تراوحت معاملات الالتواء ما بين (-٩٩.٠٤٨ - ٠.٤٨) أى أن معامل الالتواء انحصر بين (+٣) مما يدل على تجانس أفراد العينة فى متغيرات البحث .

جدول (٣)

تكافؤ عينة البحث فى الاختبارات البدنية والمستوى الفنى والرقمى لعينة البحث

ن = ٤٠

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			س	ع	س	ع		
١	قوة القبضة يمين	كجم	٢٢.٣٩	٢.٥٢	٢٠.٩٢	٤.٢١	١.٧٠-	١.٥٢-
٢	قوة القبضة يسار	كجم	٢١.١٨	٣.٣٣	٢٠.٢٩	٤.٠٠	٠.٧٥-	٠.٦٤-
٣	القوة الثابتة لعضلات الظهر	كجم	١٢٨.٩٥	٥.٣٤	١٢٧.٤٥	١.٤٧	١.٥٠-	١.٢٠-
٤	ضغط البار الحديدي	كجم	٤١.٣٠	٢.٥٠	٤٠.٤٤	١.١٨	٠.٦٤-	١.٠٢-
٥	الجلوس كاملا والبار على الكتفين	كجم	٧٥.٨١	٦.٢٤	٧٢.٤٥	٢.٧٧	٤.٨٥	٣.١٧
٦	مرونة الكتفين والرسغين	سم	٣٣.٣٤	٢.٣٥	٣٢.٣٧	٢.٠٨	٠.٩٣-	١.٣٤-
٧	مستوى الاداء الفنى	درجة	٤.٣٠	١.٦٣	٣.٩٠	١.٣١	٠.١٧-	٠.٣٤-
٨	المستوى الرقمى	كجم	٤٦.٤٩	٢.٧٣	٤٣.٤٦	١.٥٦٦	٣.٩٤-	٥.٥٥-

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢.٠٤٢

يوضح جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين -٥.٥٥ : - ٠.٣٤ وكانت قيمتها اقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

ادوات ووسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث بعض الوسائل والأدوات لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات البحث وهي :
الاستمارات (استمارة اختبار الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها - استمارة تقييم الأداء الفني).
- الاختبارات البدنية والمهارية .
- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

الاستمارات :

نتيجة الإطلاع والدراسة النظرية وتحقيقاً لأهداف البحث تم تحديد عددا من القياسات التي لها تأثير أساسي على نتائج الدراسة، ولذلك فقد قام الباحث بتصميم بعض الاستمارات لاستخدامها في جمع البيانات
- استمارة استبيان تتضمن بعض الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها مرفق (٤)
- استمارة تسجيل بيانات الطالب الشخصية مرفق (١)
- استمارة تقييم مستوى الأداء الفني مرفق (٥)

المقابلات الشخصية :

- لقد قام الباحث بإجراء بعض المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء في مجال رفع الأثقال مرفق (٦) لعرض الاستمارة الخاصة بالصفات البدنية مرفق (٢) وذلك للتعرف على أهم الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها.

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- جهاز ديناموميتر القبضة .
- عارضة توازن .
- مسطرة مدرجة .
- جهاز كمبيوتر
- الواتس أب جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات - انستاجرام links
- الماسنجر جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات . برنامج Stitcher أندرويد - آيفون.

الاختبارات المستخدمة قيد البحث :

- الاختبارات البدنية الخاصة بعينة البحث التي تقيس الصفات البدنية مرفق (٤) .
- اختبار الأداء المهاري ، حيث يتم تصوير الأداء المهاري لرفعة الكلين و النظر بكاميرا فيديو ويتم عرض الشريط المسجل بواسطة جهاز فيديو متعدد السرعات ، على أن يقوم المحكمين مرفق (٧) بتحليل أداء كل طالب في عينة البحث على حدة بواسطة استمارة تقييم . مرفق (٥)
- قياس المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر بواسطة محكمين من منطقة القليوبية لرفع الأثقال مرفق (٧) بحيث يعطى لكل طالب ثلاث محاولات وفقا لقانون اللعبة

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٠ م ، وقد أجريت على عينة قوامها (١٠) طلاب وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وذلك بهدف :

- اختيار مجموعة من الاختبارات التي تتعلق بمتغيرات البحث ومعرفة مدى ملاءمتها لعينة البحث
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في إجراء التجربة .
- تحديد التنظيم الأمثل لإجراء الاختبارات .
- تصميم استمارات تسجيل البيانات والقياسات الخاصة بمتغيرات البحث .
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة لقياس المتغيرات قيد البحث .

- المعاملات العلمية :

- الصدق : قام الباحث بحساب معامل الصدق من خلال:-
- صدق التمايز : تم حساب معامل الصدق عن طريق صدق التمايز وذلك بتطبيقه على مجموعتين من الطلاب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وهي من ١٠ طلاب .

جدول (٤)
صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ١٠

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين قيمته متوسطين
			ع	س	ع	س	
١	قوة القبضة يمين	كجم	١٨.٧٠	٣.٥٩	٢٨.٩٠	١.١٩	١٠.٢٠- ٧.٥٥
٢	قوة القبضة يسار	كجم	١٦.٤٧	١.٦٢	٢٤.٧٠	٢.٠٣	١٠.١٠- ١١.١٠
٣	القوة الثابتة لعضلات الظهر	كجم	١٣١.٢٨	٥.٤٥	١٤٠.٥٥	١٠.٣٧	١٢.٣٨- ٢.٥٨
٤	ضغط البار الحديدي	كجم	٣٦.٢١	٢.٣٦	٤٤.٣٧	٢.٢١	٩.٣٠- ٨.٠٩
٥	الجلوس كاملا والبار على الكتفين	كجم	٦٧.٦٠	٥.٤٩	٨٧.٦٠	٣.٨٢	٢٢.٠٠- ٩.١١
٦	مرونة الكتفين والرسغين	سم	٢٦.٣٨	٢.٣٥	٣٦.٢٨	٣.١٤	٩.٧٥- ٧.٨٢
٧	مستوى الاداء الفني	درجة	٥.٠١	٠.٩٩	٧.٠٩	١.٥٠	٢.٢١- ٣.٧٧
٨	المستوى الرقمي	كجم	٤٢.٥٠	١.٧٤	٥٥.٦٢	٣.٣٨	١٤.٠٠- ١٢.١١

- قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨=٢,١٠١

يوضح جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة غير المميزة والمميزة في الاختبارات البدنية حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين ٢.٥٨- : ١٢.١١ وكانت قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات البدنية قيد البحث.

- **ثبات الاختبارات المستخدمة:**

تم إيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-retest على عينة قوامها (١٠) طلاب من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة بنها ، وخارج عينة البحث الأساسية ، ، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وذلك كما هو موضح بالجدول رقم(5)

جدول (٥)

معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
			ع	س	ع	س	
١	قوة القبضة يمين	كجم	٤.٠٠	21.30	2.67	21.98	0.442
٢	قوة القبضة يسار	كجم	3.57	١٠.17	3.45	22.80	0.054
٣	القوة الثابتة لعضلات الظهر	كجم	1.42	126.90	5.44	131.49	0.051
٤	ضغط البار الحديدي	كجم	1.29	40.51	3.03	42.70	0.149-
٥	الجلوس كاملا والبار على الكتفين	كجم	2.46	73.41	3.60	69.40	0.540
6	مرونة الكتفين والرسغين	سم	1.90	32.80	2.20	٣٣.٠٠	0.430
8	مستوى الاداء الفنى	درجة	1.27	3.84	1.19	4.65	0.341-
١٠	المستوى الرقمى	كجم	1.30	42.75	1.85	43.80	0.160

- قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يوضح جدول (٥) وجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين -0.341 : 0.540 في الاختبارات المهارية حيث جاءت قيمتها المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث.

خطوات بناء تقنية البودكاستنج والبلوج :

- ١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة ومراجعة اختبارات الكمبيوتر
- ٢- تم تحديد المحاور المقترحة للتقنية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها ٥ محاور :

- ١) التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في الكلين
 - ٢) التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين في الكلين
 - ٣) التعرف على الطرق الصحيحة لوضع القبضة في الكلين
 - ٤) التعرف على طرق الاداء الصحيحة لحركات الرجلين في النظر
 - ٥) التعرف على طرق الاداء الصحيحة للرفة و التوافق فيها
- ٣- اقتراح المحتوى النظري الخاص لكل محور.

قام الباحث بوضع المضمون النظري الخاص لكل محور و عرضه على السادة الخبراء

٤- عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء :

جدول (٦)

رأى السادة الخبراء في مدى مناسبة المحاور المقترحة للتقنية

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة للموافق	المنوية
١	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في الكلين	٥	١٠٠٪	
٢	التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين في الكلين	٥	١٠٠٪	
٣	التعرف على الطرق الصحيحة لوضع القبضة في الكلين	٥	١٠٠٪	
٤	التعرف على طرق الاداء الصحيحة لحركات الرجلين في النظر	٥	١٠٠٪	
٩	التعرف على طرق الاداء الصحيحة للرفعة و التوافق فيها	٤	٨٠٪	

يتضح من جدول (٦) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور الاختبار حيث تراوحت (٨٠٪، ١٠٠٪) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠٪ وذلك ارتضى بجميع المحاور.

٥- عرض البرنامج الزمني المقترح :-

قام الباحث بعرض إستمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (٦) حول تحديد الفترة الزمنية لإجراء البرنامج المقترح باستخدام التقنية و ذلك بواقع ٨ اسابيع بواقع وحدتين إسبوعيا على النحو التالي

جدول (٧) التخطيط العام للبرنامج

الاسبوع	عنوان الجلسة	الأهداف	الفنيات المستخدمة	الأدوات
	تعرف وتمهيد	- التعرف بين الباحث والطلاب - تعريف الطلاب بمحتوى البرنامج		
الاول	تحسين الطرق الصحيحة للرجلين في الكلين	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في الكلين	الواتس أب جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات	- فيديو توضيحي
الثاني	تحسين الطرق الصحيحة للرجلين في الكلين	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في الكلين	برنامج Stitcher أندرويد - آيفون	-Power point
الثالث	تحسين الطرق الصحيحة لحركات الذراعين في الكلين	التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين في الكلين	انستاجرام links	فيديو توضيحي
الرابع	تحسين الطرق الصحيحة لحركات الذراعين في الكلين	التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين في الكلين	الماسنجر جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات	أوراق عمل -
الخامس	تحسين الطرق الصحيحة لحركات الذراعين في الكلين	التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين في الكلين	الواتس أب جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات	-Power point
السادس	تحسين الطرق الصحيحة لوضع القبضة في الكلين	التعرف على الطرق الصحيحة لوضع القبضة في الكلين	برنامج Stitcher أندرويد - آيفون	بطاقات بيضاء -
السابع	تحسين طرق الاداء الصحيحة لحركات الرجلين في النظر	التعرف على طرق الاداء الصحيحة لحركات الرجلين في النظر	انستاجرام links	فيديو توضيحي
الثامن	تحسين طرق الاداء الصحيحة لحركات الرجلين في النظر	التعرف على طرق الاداء الصحيحة لحركات الرجلين في النظر	الماسنجر جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات	مطويات ارشادية
	تحسين طرق الاداء الصحيحة للرفعة و التوافق فيها	التعرف على طرق الاداء الصحيحة للتنفس و التوافق فيها	الماسنجر جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات	بطاقات بيضاء
	الجلسة الختامية و التقييم	تحديد مدى الاستفادة من التقنية		استمارة تقييم البرنامج

جدول (٨)
الشكل العام للوحدة

الزمن	طريقة التواصل	المحتوي	اجزاء الوحدة
١٥	Whats app	يتضمن تحسين المستوى في الجانب المعلوماتي يمكن الاستفادة منه في تحسين الجانب المهاري	الجزء التحضيري
	massanger		
	Instagram		
	Stitcher		
٣٠	داخل الصالة	يتضمن تحسين المستوى في الجانب المهاري	الجزء التطبيقي
١٥	Whats app	يتضمن تحسين المستوى في الجانب المعرفي و تكاليفات يمكن الاستفادة منها في الجانب المهاري	الجزء الختامي
	massanger		
	instagram		
	Stitcher		

بحيث يكون زمن الوحدة الواحدة عن طريق وسائل التواصل المستخدمة ٩٠ ق

جدول (٩)
التوزيع الزمني للبرنامج

م	التقنية	الفترة	زمن الوحدة
١	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في الكلين	من الاربعاء ٢٠٢٢/٢/٢٣ حتى ٢٠٢٢/٣/٩	٦٠ ق
٢	التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين في الكلين	من ٢٠٢٢/٣/١٦ حتى ٢٠٢٢/٣/٣٠	٦٠ ق
٣	التعرف على الطرق الصحيحة لوضع القبضة في الكلين	من ٢٠٢٢/٤/٦ حتى ٢٠٢٢/٤/١٣	٦٠ ق
٤	التعرف على طرق الاداء الصحيحة لحركات الرجلين في النظر	من ٢٠٢٢/٤/١٧ حتى ٢٠٢٢/٤/٢٧	٦٠ ق
٥	التعرف على طرق الاداء الصحيحة للرفعة و التوافق فيها		

القياس القبلي :

تم اجراء القياس القبلي في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/٢١م

تطبيق التجربة الأساسية:

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من ٢٠٢٢/٢/٢٣م إلى ٢٠٢٢/٤/٢٧م بواقع وحدتين في الأسبوع وزمن الوحدة (٦٠) دقيقة وذلك لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ، وقد تم التدريس للمجموعة الضابطة باستخدام الأسلوب المتبع ، والمجموعة التجريبية تم التدريس لها باستخدام تقنية البودكاست والبلوج .

القياسات البعديه:

تم إجراء القياس البعدي للمستوى الرقمي في يوم ٢٨/٤/٢٠٢٢م عن طريق لجنة من حكام منطقة القليوبية مرفق (٧) لتحكيم المستوى الرقمي لطلاب عينة البحث .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي - اختبار T-test - معامل الارتباط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - الوسيط

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات

البدنية والمهارية للعينة قيد البحث . ن = ٤٠

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
١	قوة القبضة يمين	كجم	٢١.٤٨	٤.٢٤	٢٣.١٥	١.٧٤	٣.٤٥-	٣.٤٤-
٢	قوة القبضة يسار	كجم	٢١.٣١	٤.٠٠	٢٣.٢٣	١.٢١	٣.٢٠-	٣.١٨-
٣	القوة الثابتة لعضلات الظهر	كجم	١٢٦.٣٣	١.٦١	١٢٩.١٤	٢.٤٣	١.١٥-	٠.٩٣-
٤	ضفط البار الحديدي	كجم	٤٢.٥٥	١.١٧	٤١.١٥	١.٥١	٢.٠٣-	٣.٥٤-
٥	الجلوس كاملا والبار على الكتفين	كجم	٧٦.٢٥	٢.١٦	٧٨.٧٥	١.١٨	٣.٥٠-	٥.٢٦-
٦	مرونة الكتفين والرسغين	سم	٣٣.٣٤	٢.٢٦	٣٤.٦٥	٠.٨٥	٣.٠٤-	٥.٨٤-
٧	مستوى الاداء الفنى	درجة	٤.٢١	٢.٢٨	٦.٠٨	٢.١٤	٢.٦٧-	٣.٧٤-
٨	المستوى الرقمي	كجم	٤١.٥٥	٢.٥٣	٤٤.٠٥	٢.٥١	٣.٢٨-	٥.٠٦-

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢.٠٤٢

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين ٠.٩٣- : ٥:٨٤ وكانت

قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية ومستوى الاداء الفني والمستوى الرقوى للمجموعة الضابطة .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث . ن = ٤٠

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
١	قوة القبضة يمين	كجم	٢٣.٤٠	٢٠.٥٤	٢٦.٢٥	١.٧٩	٤.٨٢-	٦.٢٨-
٢	قوة القبضة يسار	كجم	٢٢.١١	٣.٣١	٢٥.٣٥	٢.٣٨	٤.٣٥-	٤.٨١-
٣	القوة الثابتة لعضلات الظهر	كجم	١٢٩.٣٥	٤.٣٩	١٣٢.٢٨	١.٠٨	٣.٣٥-	٢.٥٥-
٤	ضغط البار الحديدي	كجم	٤٢.١٠	٢.٤٥	٤٤.١٥	٣.١٧	٤.٠٩-	٤.٥١-
٥	الجلوس كاملا والبار على الكتفين	كجم	٧١.٧٤	٥.٢٢	٧٩.١٤	٣.٠٩	١٠.٣٢-	٥.٩٠-
٦	مرونة الكتفين والرسغين	سم	٣٢.٢٨	٢.٢٥	٣٤.٣٥	٢.٢١	٢.٨٦-	٥.٤٥-
٧	مستوى الاداء الفني	درجة	٤.٠٠	١.٥٨	٧.٩٥	٠.٨٥	٤.٣٩-	١٢.٤٧-
٨	المستوى الرقوى	كجم	٤٧.٣٨	٢.٦٩	٤٩.٠٨	٢.٨٩	٣.٣٣-	٣.٥٤-

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢.٠٤٢

يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين -٢.٥٥ : -١٢.٤٧ وكانت قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية ومستوى الاداء الفني والمستوى الرقوى قيد البحث .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث

$$١٠ = ٢٠ = ٤٠$$

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
١	قوة القبضة يمين	كجم	١.٧٢	٢٣.٢٢	١.٨٠	٢٥.٣٣	١.٤٥-	٢.٦٢-
٢	قوة القبضة يسار	كجم	١.٢١	٢٢.٤٢	٢.٤٠	٢٤.٥٥	٢.١٠-	٣.٤٠-
٣	القوة الثابتة لعضلات الظهر	كجم	٢.٣٩	١٣١.٠٩	١.٢٢	١٣٣.٢٠	٣.١٠-	٥.١١-
٤	ضغط البار الحديدي	كجم	١.٥٦	٤١.٥٤	٣.١٨	٤٤.٢٣	٢.٧٠-	٣.٢٩-
٥	الجلوس كاملا والبار على الكتفين	كجم	١.١٤	٨٠.٢٢	٢.٣٧	٨١.١٠	١.٩٠-	٣.١١-
٦	رمى جلة للخلف عبر الراس	م	٠.٨٤	٧.٠٠	٠.٥٠	٨.٦٠	١.٦٠-	٦.٩٠-
٧	مرونة الكتفين والرسغين	سم	٠.٩٦	٣٥.٤٣	١.٢٥	٣٦.٥٠	١.١٥-	٣.٢٤-
٨	سرعة فتح الرجلين اماما وخلفا	عدد	١.٠٠	١٤.٥٨	١.٣٠	١٥.٤٥	١.٩٥-	٢.٥٢-
٩	مستوى الاداء الفنى	درجة	٢.١٧	٦.٤٥	٠.٧٧	٧.٤٠	١.١٣-	٣.٢٨-
١٠	المستوى الرقمى	كجم	٢.٤٦	٤٦.٧٣	١.٩٦	٤٨.٨٥	٤.٠٠-	٥.٤٥-

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢.٠٤٢

يوضح جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة -٢.٥٢ : -٦.٩٠ وكانت قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية ومستوى الاداء الفنى والمستوى الرقمى , لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج الفرض الاول:

يبين الجدول رقم (١٠) أن هناك حدوث تحسن إيجابي واضح لدى المجموعة الضابطة بعد تعرضها للتعلم بالطريقة التقليدية في القياس البعدي. ويشير الباحث الي ان الاسلوب المتبع التقليدي والذي يعتبر من أسهل الاساليب والطرق المستخدمة في التعلم في وقت يكثر فيه استخدام التكنولوجيا الحديثة في عملية التعلم قد لا يلاقي تحسنا ملحوظا بشكل أكبر وذلك لأن هذا الاسلوب من أكثر الاساليب التي لا تراعي فروقا فردية بين المتعلمين فكفاءة طالب في التعلم بشكل أسرع قد لا تتماشى مع طالب اخر يريد معرفة المزيد من النماذج ومن مختلف الزوايا حتي يستوعب اكبر قدر من المعلومات والتي في النهاية تصب في عملية تعلم الرفع المطلوبة من ناحية ، ومن ناحية اخرى لا يكون بهذه الطريقة عامل من عوامل التشويق والاثارة والتي تجذب المتعلم وتخرج كل الطاقات الكامنة بداخله تجاه عملية التعلم .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أحمد العميري ٢٠٠٢م (1) الي ان استخدام الاسلوب التقليدي المتبع والذي يعتمد علي الشرح وأداء النموذج واعطاء بعض التدريبات علي المهارة المعروضة والتي يراعي فيها التدرج من التدريبات السهلة الي الصعبة والبسيطة الي المركبة والتي يتخللها تصحيح وتعديل بعض الاخطاء واعطاء التغذية الرجعية المتأخرة مما يؤثر ايجابيا في مستوى التعلم المهارى قيد البحث.

وهذا ما يدفع البعض إلى استخدام الطريقة التقليدية والخوف من تجربة أساليب أخرى ، بالإضافة إلى ما يعلله البعض في استخدامه لهذا الأسلوب من طول المحتوى ووجود أعداد كبيرة من الطلاب وسهولة تنفيذه وعدم كلفته مهما لذلك نسبة مشاركة الطلاب في هذه الطريقة مما يجعل دوره سلبيًا وإهماله للفروق الفردية ، ولكن مهما وجه إلى الأسلوب المتبع (الطريقة التقليدية) من نقد فانه يبقى أسلوبا لايمكن الاستغناء عنه في بعض المواقف التدريسية (اسلوب الاوامر)

و يرى الباحث أنه بالرغم من فعالية الطريقة التقليدية في الشرح و الايضاح إلا أننا نكتشف أن هناك دور فعلا للتعلم الإلكتروني على حساب الطريقة التقليدية حيث يقدم التعليم الإلكتروني تعليماً أفضل مما يقدم في الطريقة التقليدية؛ لابتعاده عن الروتين والرتابة والملل؛ حيث تهين عملية التعليم عن بُعد أو داخل الصفوف الإلكترونية الجو التفاعلي للطلاب حسب المادة والعمر والثقافة فهي منظومة تعليمية متكاملة، مشيراً إلى أن التدريب شيء أساسي للمعلمين، حتى يلم المتدرب إماماً كاملاً بالتقنيات والتعامل مع الدروس التي يقوم بإعدادها.

وبذلك يتحقق الفرض الاول للبحث الذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة الضابطة على تعلم رفعة الكلين والنظر لصالح القياس البعدي".

مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية والمستوى الفنى والمستوى الرقمى لصالح القياس البعدي

ويرجع ذلك الى التأثير الإيجابي لاستخدام البودكاستج و البلوج كتقنيات لتعزيز عملية التعلم بما تحويه من مقاطع صوتية و فيديوها حيث تناسب محتواه واهدافه مع خصوصية الطلاب ، اذ استخدم فيها (مستحدثات تكنولوجية) التي نتج عنها دوراً فعالاً في توصيل المادة التعليمية إلى أذهان الطلاب وساهمت في توضيح و فهم الواجب الحركي

و يرى الباحث أن هذا النوع من الاستخدام للتكنولوجيا في الجانب التعليمي يساعد على تطوير مهارات الطلاب في استخدام المعلومات والاتصالات من خلال إنشاء الوسائط الرقمية الاستفادة منها. كما تساعد على تطوير مهارات اجتماعية أخرى مثل قدرة الطالب على التعاون والمشاركة بفعالية في المجموعة أو الشعبة التي ينتمي إليها كما يمكن أن يساعد استخدام هذا المحتوى الذي تم إنشاؤه من قبل الطلاب في تسهيل الاتصال بين الأقران والمساهمة في بيئة صافية داعمة وبناءة.

يرى **وضاح غانم الصميدعي (٢٠٠٦)** أن هناك عدد من الموضوعات التي تحتاج إلى النظر فيها إذا تم استخدامها لتوفير الوصول إلى سجلات المحاضرات السابقة ، أو لتقدم ملخصات وتوليفات لمواد الدورة الدراسية ، يجب إعطاء الاعتبار الدقيق لكيفية استخدام الطلاب لهذه المادة. إذا نظرنا إلى هذا كمصدر أساسي للمواد والتعلم من قبل الطلاب ، فإن هذا النوع من التكنولوجيا قد يقلل من حدة تجربة التعلم الخاطيء عند الطلاب وفي هذا السياق من المهم التأكد من أن الطلاب يمتلكون المهارات اللازمة لاستخدام مواد الدعم بفاعلية حيث يمكن أن يمتد استخدام البودكاست على طول الطريق بدءاً من استخدامه كبديل للمحاضرة التقليدية ، إلى كونه تستخدم كأداة لتمكين المحتوى الذي تم إنشاؤه للطلاب. في حين أن بودكاستينج لديه القدرة على تعزيز تجربة تعليم الطلاب ، فإنه يمكن أن يعزز أيضا وسائل نقل و تبادل المعلومات . (4 : ٦٧)

و يرى الباحث و متفقا مع كلا من Frydenberg, M. (2006) و Evans, C. (2008) أن التعليم باستخدام تقنيات البودكاست هو عبارة عن وسيلة من الوسائل التي تقوم على دعم العملية التعليمية وتحولها من مجال التلقين إلى مجال الإبداع والابتكار، والتفاعل بين أطراف العملية التعليمية والتدريسية، وإن هذا النوع من التعليم يقوم على تنمية وصقل المهارات، حيث أنه يجمع جميع الأشكال الإلكترونية لعمليتي التعليم والتعلم، حيث يستعمل أجود وأحدث الوسائل والطرق في مجالات متعددة مثل: التعليم والنشر والتسليّة والترفيه، وذلك من خلال ارتكازه على الأجهزة التكنولوجية ، والوسائط التخزينية المتعددة والمتنوعة وشبكاتها، وأن هذا النوع من التعليم يدار بصورة إلكترونية حيث يعتمد على توفير مجموعة عديدة من الخدمات والمهام التي ترتبط بعلاقة وثيقة بعملية إدارة عمليتي التعلم والتعليم.و أنه غير مكلف مادياً بالمقارنة مع التعليم التقليدي. و يقوم على تقديم العون والمساعدة للشخص المتعلم من أجل القيام على الحصول على المعلومات والمعارف من تلقاء نفسه، فيقوم على تحقيق المشاركة الفاعلة في عملية التعليم، بحيث يحقق التفاعل بين الشخص المتعلم مع المعلم، مع المحتوى والمضمون للمادة الدراسية حيث يتميز بالسرعة الفائقة خلال القيام على إيصال المعلومات والمعارف والأفكار إلى الشخص المتعلم و سهولة القيام على تحديث المعلومات والمعارف والموضوعات الموجودة على منصات التواصل المستخدمة ، وعلى ذلك نتمكن من الحصول على تغذية راجعة بصورة سهلة خلال عملية التعلم مع إلغاء الفروق الفردية بين الطلاب، حيث يقوم على تحويل تلك الفروقات من فروق في القدرات إلى فروق في المدة الزمنية. (6 : ٧٥) (7 : ٥٦)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث الذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات القياسات القبليه والبعدية للمجموعة التجريبية على تعلم رفعة الكلين والنظر لصالح القياس البعدى".

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات البحث لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية .

و يرى الباحث أنه من خلال التطبيق أثبتت نتائج البحث التأثير الإيجابي والفعال لتقنية البودكاستج في التدريس حيث تناسب محتواه واهدافه مع خصوصية الطلاب ، اذ ان استخدام الوسائل التعليمية المستحدثة و المتمثلة في تكنولوجيا التعليم و التي ساعدت على طمأنينة وزيادة الثقة بالنفس، والتغلب على حالة التشتت .

ويتفق ذلك مع ما ذكره Laing, C. & J Gseph diran و James E. councilman (Wootton, A. (2007) في أن العامل النفسي عاملاً سلبياً يعيق عملية التعلم ،لذا يتوجب إزالة هذا العامل أو تقليل حدته،وذلك لأنه أهم المعوقات التي تعيق عملية التعلم و من هنا يمكن القول بأن بودكاستينج يساعد في تعزيز عملية التعلم ، ولكن السبب المعطى لتبرير استخدامه في التعليم وتحديداً كأداة لدعم التعلم المتنقل ، لا يبدو واضحاً في الدراسات التي تمت مراجعتها.حيث يتعين على اختصاصيي التوعية توشي الحذر في ما يتعلق بالتكنولوجيات الجديدة والناشئة ، خاصةً في الاستيفاءات التي يقوم بها مؤيدو التقنيات حيث يجب أن يكون تطوير السياسات المستقبلية في المؤسسات لتكون على دراية بالقيود المفروضة على التكنولوجيا التي تدعم شكلاً أكثر تحركاً نحو تكنجة التعلم ، حيث يجب أن يستخدم من قبل الطلاب بطريقة غير تقليدية لدعم وتغيير أساليب الدراسة العادية. (11 : ٨٤) (9 : ٩٣) (10 : ٦٥)

لهذا يذكر Harris, H. & Park, S. (2018) السبب ينبغي أن يكون المحور الاساسي لهذه التقنيات هو المتعلم ، بدلاً من أن يتولى قيادة التعليم الاهتمام بالتكنولوجيا على حساب المتعلم فهل ستعزز تلك القيادة جوانب التعلم عند الطلاب ، أم أنها ستكون حلاً تقنياً للبحث عن مشكلة تعليمية؟ يجب أن تسترشد الاستخدامات المستقبلية للتكنولوجيا بالأهداف التعليمية السليمة التي تهدف إلى تحسين تجارب الطلاب التعليمية ، بدلاً من الاسترشاد بالمطالبات الغامضة وبتفصيلها. وبالمقارنة مع العديد من التقنيات التعليمية الأخرى في الماضي ، فإن الاستخدام للبودكاست والتأثير على الأسلوب التقليدي قد لا يكون من خلال إمكانات التكنولوجيا داخل المؤسسات التعليمية بل من قبل المعلمين والطلاب على حد سواء.بحيث يتأثر استخدامه بشدة من قبل التربويين المستخدمين له داخل السياقات التعليمية (8 : ٦٥)

يرى الباحث أنه بالنظر إلى محدودية استخدام podcasting لدعم "التعلم المتنقل" ، تشير الاستخدامات المذكورة في الدراسات السابقة إلى ثلاث فئات رئيسية على امتداد سلسلة الاستخدام مثل الاستخدام البديل والاستخدام التكميلي والاستخدام التدريجي. في المستوى الأساسي يمكن استخدام البودكاستينج كبديل عن المحاضرة التقليدية حيث يمكن للطلاب الوصول إلى تسجيل كامل للمحاضرة. في حين أن هناك قيمة تعليمية في تقديم تسجيلات المحاضرات لأغراض المراجعة و التغذية الراجعة ، إذا تم استخدامها بشكل حصري كبديل للمحاضرات التقليدية ، فإن مثل هذا اليوم يعزز الطلاب كمتلقين سلبين للمعلومات كما يرى الباحث أنه يمكن استخدام البودكاست بشكل عام لتوفير ملخصات للمواد التي تمت

تغطيتها مسبقاً ، مثل الاستخدام البديل المبين أعلاه ، بدلا من سلبية الطلاب إذ يشجع المتعلمين على المشاركة و التفاعل داخل المحاضرات. كان هذا واضحا في أبحاث Evans و Doris, et و Abdous و تشين وين المشار إليها أعلاه ، حيث استخدم ٤٠٪ من المستخدمين المراجعة المقدمة في البودكاست بدلا من قراءة النصوص الأساسية. بالإضافة إلى توفير مادة المراجعة والموجز و خلق ما يسمى بالاستخدام الإبداعي ، حيث يصبح الطلاب أكثر انخراطا في التعلم من خلال بناء المعرفة بدلا من مجرد الحصول عليها حيث يُطلب من الطالب أن يكون لديه معرفة عميقة بالموضوع إذا كان ينجح في بناء بودكاست مناسب ، وبالتالي فإن هذا النوع من الاستخدام يتحدى الطالب نفسه في أن يقوم بفحص المواد التي تعرض لها في السابق بشكل نقدي.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث للبحث الذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة على تعلم رفعة الكلين والنظر لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات

وعلى وفق ما أظهرته نتائج الدراسة، وفي حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية لتحليل النتائج

استنتج الباحث ما يلي :

١- أن لتقنية البودكاستج و البلوج تأثيراً إيجابياً وفعالاً في تعليم رفعة الكلين والنظر.

التوصيات :

في حدود ما حققه البحث من نتائج تمكن الباحث من وضع التوصيات الآتية :

١- إجراء دراسات حول استخدام أدوات الويب بتطوراتها في عملية التعليم.

٢- عمل شراكة بين قسمي التربية الرياضية وعلوم الحاسب للاستفادة من مشاريع التخرج وتطبيقها على أرض الواقع

٣- الإستفادة من تقنيات الشبكة العالمية في التعليم بمختلف صورها، من نشر للمقررات الدراسية، وإعطاء التمارين المنزلية، وتبادل الرسائل الالكترونية بين الطلاب بعضهم البعض وبين معلمهم.

٤- الإهتمام بتلبية حاجات الجيل الجديد من المتعلمين وزيادة دافعيتهم بتوفير وسائل تعليمية تكنولوجية كالبودكاستج مما يجعل عملية التعليم مشوقة .

٥- أن تسعى وزارة التعليم العالي جاهدة لتوفير فريق دعم فني من مختصين مصادر تعلم وتكنولوجيا تعليم مهمته إقامة دورات تدريبية تواكب التطور التقني لمنسوبيها من الأكاديميين.

المراجع العربية والاجنبية :

- ١- احمد عبد الحميد العميرى : تأثير أسلوبى التعلم التعاونى والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر فى رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية (دراسة مقارنة) " رسالة ماجستير ، كلية التربية، الرياضية للبنين، جامعة المنصورة ٢٠٠٢م.
- ٢- العابد السيد على بن يحيى : تأثير اليوتيوب من خلال برامج البودكاست على الطلبة الجامعيين بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية(٢٠١٧)
- ٣- منال عبدالله جمعان الغامدى : علىة البودكاست التعليمى فى تنمية مهارة التحدث باللغة الانجليزية لى طالبات المرحلة المتوسطة بالباحة (٢٠١٨)
- ٤- وضاح غانم الصميدعى : أثر استخدام أداة طفو مساعدة فى تعلم السباحة الحرة للمبتدئين ، بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ،المجلد ١٢ ، العدد ٤٢، كلية التربية الرياضية ،جامعة موصل ، الموصل العراق،(٢٠٠٦)

- ٥ (Doris, et al (2010) The effectiveness of using podcasts in developing learners' motivation towards education via the web
- ٦ Evans (2007) The effectiveness of distance learning in the form of podcast review lectures in higher education
- ٧Frydenberg, M. (2006) Principles and pedagogy: The two P's of podcasting in the information technology classroom. In Proceedings of the Information Systems Education Conference 2006, v23

- 8 Harris, H. & Park, S. (2008).** Educational usages of podcasting. *British Journal of Educational Technology*, 39(3), 548-551.
- J Gseph diran** Swimming coaching London , crawood press 1996 Noel Bleasdale , Hume Kendall ,Swimming Ciaches , London peiham Books ,. **(1979)**
- Laing, C. & Wootton, A.** Using podcasts in higher education. *He@lth Information on the Internet*, 60(1), 7-9. <http://hii.rsmjournals.com/cgi/reprint/60/1/7> **(2007)**
- James E. councilman** the science of swimming, 4 Th, Eh,London: peiham books,. **(1974)**
- Lazzari, M.** Creative use of podcasting in higher education and its effect on competitive agency. *Computers & Education*, 52(1), 27-34. **(2008)**
- Lee, M., McLoughlin, C. & Chan, A.** Talk the talk: Learner-generated podcasts as catalysts for knowledge creation. *British Journal of Educational Technology*, 39(3), 501-521. **(2008)**
- Tchin lio- tchi hoi tchin** Presenting a podcast for Learning Everywhere: Campus**(2018)**