

مجلة بحوث التربية الشاملة

ISSN 2535-230x



الكلية معتمدة من الهيئة القومية
لضمان جودة التعليم والاعتماد
بتاريخ ٢٦ / ٦ / ٢٠١٤



كلية التربية الرياضية بنات

السيد الدكتور/ محمد محمد ابوجميل السيد حشاد

يسعدنا ويشرفنا أن نتقدم لسيادتكم بخالص التحية والتقدير

كما يسر مجلة بحوث التربية الشاملة كلية التربية الرياضية بنات - جامعة
الرقازيق أن تنهي لسيادتكم أن البحث (فردي) الذي تقدمتم به للمجلة

بعنوان

تأثير استخدام تقنية البودكاستنج والبلوج كمعزز تعليمي على مستوى الاداء الفني
لذوى صعوبات التعلم فى السباحة

قابل للنشر بالمجلة بتاريخ ٢٠١٩/٤/١٠ م . وذلك بعد أن قتمم بإجراء التعديلات
اللازمة . وإننا ننتهز هذه الفرصة لنهنكم بذلك متمنين لكم دوام التوفيق والرقي
في مجال البحث العلمي .

عميدة الكلية

رئيس مجلس الادارة

ا.د/ امال محمد يوسف



وكيلة الكلية للدراسات العليا

نائب رئيس مجلس الادارة

ا.د/ امال محمد يوسف

ملخص البحث

تأثير استخدام تقنية البودكاستنج و البلوج كمعزز تعليمي على مستوى الأداء المهاري لذوي صعوبات التعلم في السباحة

البحث
الثاني

م.د / محمد محمد أبو جميل السيد حشاد

يهدف البحث إلى :-

التعرف على تأثير استخدام تقنية البودكاستنج و البلوج كمعزز تعليمي على مستوى الأداء المهاري لذوي صعوبات التعلم في السباحة

إستخدم الباحث المنهج التجريبي التصميم التجريبي (ذو القياس القبلي والبعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الثانية الراشدين في مادة السباحة بكلية التربية الرياضية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (١٠٢) طالب تم استبعاد (١٢) طالب بسبب عدم قدرتهم على الانتظام في حضور الوحدات ليصبح عدد الطلاب (٩٠) طالب تم تقسيمهم إلى (١٠) طلاب كمجموعة استطلاعية لاجراء الدراسة الاستطلاعية و لحساب المعاملات العلمية و(٤٠) طالب كمجموعة ضابطة و هي مجموعة لم يطبق عليها طريقة البودكاستنج و طبقت عليهم طريقة التدريس التقليدية و (٤٠) طالب كمجموعة تجريبية يطبق عليها طريقة البودكاستنج و البلوج . و كانت الاستنتاجات على النحو التالي ١- أن لتقنية البودكاستنج و البلوج تأثيراً إيجابياً وفعالاً في تحسين مستوى الاداء المهاري لذوي صعوبات التعلم في السباحة . ٢- لمستحدثات تكنولوجيا التعليم (Stitcher - Whats app - messenger - instagram) تأثير ايجابي على تحسين الاحساس مستوى الاداء الفني و المهاري للطلاب ذوي صعوبات التعلم . كما يوصي الباحث بالتالي :- الإهتمام بتلبية حاجات الجيل الجديد من المتعلمين وزيادة دافعيتهم بتوفير وسائل تعليمية تكنولوجية كالبودكاستنج مما يجعل عملية التعليم مشوقة وتشجيع وتوعية معلمي ذوي صعوبات التعلم بالاستفادة من البودكاستنج في تعليم هذه الفئة - إجراء دراسات حول استخدام أدوات الويب بتطوراتها في عملية تعليم ذوي صعوبات التعلم - عمل تعاون بين كليات التربية الرياضية وكليات علوم الحاسب للاستفادة من مشاريع التخرج وتطبيقها على أرض الواقع - 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 - الاستفادة من تقنيات الشبكة العالمية في التعليم بمختلف صورها، من نشر للمقررات الدراسية، وإعطاء التمارين المنزلية، وتبادل الرسائل الالكترونية بين الطلاب بعضهم البعض وبين معلمهم.

الكلمات المفتاحية (تقنية البودكاستنج- المعزز التعليمي - ذوي صعوبات التعلم)

Abstract

The effect of using podcasting and blogging technology as an educational enhancer on the level of skill performance for people with .learning disabilities in swimming

Second
Research

Dr- Mohamed hashad

The research aims to:-

To identify the effect of using podcasting and blogging technology as an educational enhancer on the level of skill performance for people with learning disabilities in swimming.

The researcher used the experimental method and the experimental design (with pre and post measurement) for two groups, one experimental and the other a control, due to its suitability to the nature of the study. The deliberate number of (102) students (12) students were excluded due to their inability to attend the units regularly, so the number of students (90) students were divided into (10) students as an exploratory group to conduct the exploratory study and to calculate the scientific transactions and (40) students as a group A control group, to which the method of podcasting was not applied, and the traditional method of teaching was applied to them, and (40) students as an experimental group to whom the method of podcasting and blogging was applied. For people with learning difficulties in swimming. 2- Educational technology innovations (Stitcher - instagram - messenger - Whats app) have a positive impact on improving the sense of technical and skill performance level for students with learning difficulties. The researcher also recommends the following: - Paying attention to meeting the needs of the new generation of learners and increasing their motivation by providing technological educational means such as podcasting. Which makes the teaching process interesting, encouraging and educating teachers with learning disabilities to benefit from podcasting in teaching this category - Conducting studies on the use of web tools and their developments in the process of teaching people with learning disabilities - Collaborating between the faculties of physical education and faculties of computer science to benefit from the graduation projects and apply them on the ground - That the Ministry of Higher Education strives to provide a technical support team of learning resource and educational technology specialists whose mission is to hold training courses that keep pace with the technical development of its academic staff - Take advantage of the technologies of the global network in education in its various forms, from publishing academic courses, giving home exercises, and exchanging electronic messages Between students and their teachers.

Keywords (podcasting technique - educational reinforcement - people with learning disabilities)

تأثير استخدام تقنية البودكاستنج و البلوج كعزز تعليمي على مستوى الأداء المهاري لذوي صعوبات التعلم في السباحة

م.د / محمد محمد أبو جميل السيد حشاد

مقدمة و مشكلة 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. ويفضل سهولة استخدامها وسرعة نشرها ، فإنها توفر الفرصة لتبادل المعلومات القوية وسهولة التعاون ف 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 إمكانيات خبرات التعلم في أي وقت وفي أي مكان كأداة ل (التعلم المتنقل). (٩ : 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 للمهنة 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. (١٠ : ١٣٢)

ومما لا جدال فيه أننا نعيش عصر التكنولوجيا التي صبغت حياة البشر بكل أبعادها فلم يختلف أي نشاط انساني عن الاستفادة من الامكانيات الهائلة التي تقدمها التكنولوجيا في سبيل اثراء الحياة الانسانية بما في ذلك التربية فلقد أصبح للتربية هدف واضح للاستفادة من التقدم التكنولوجي ومنجزاته ويتلخص ذلك الهدف في تحسين وزيادة فاعلية عملية التدريس بدون الاضطرار لزيادة تكاليف تعليم الفرد فهي تمكن المدرس الواحد من تعليم اعداد أكبر من الطلاب في ظل ظروف تعليمية وتربوية عالية الكفاءة . ولقد واكب ظهور مفهوم تكنولوجيا التعليم تفاعل بتطوير عمليات التعليم والتعلم ولعل واقع اليوم يمثل بعد المشقة بين تفاعل التكنولوجيا وبين شك التربويين ، ففي مواجهة مشكلات التعليم والتعلم اعتبر التربويين التكنولوجيا بمثابة علاج من حيث التوقعات ومسكنا من حيث التطبيق ولكن لم تستطع النظم التعليمية ان تستفيد حتى الان من بطريقة منهجية منظمة من الامكانيات التي أتاحتها الكشوف والابحاث في مجال الوسائل السمعية البصرية بما في ذلك المجالات السلوكية المختلفة في التربية الرياضية (٦ : ٨٨)

ويؤكد علماء ومفكرو التربية أن الوسائل السمعية البصرية عنصر هام ورئيسي من عناصر المنهج شأنها في ذلك شأن طرق التدريس بمعنى ضرورة تزويد المدرسين بأصولها النظرية والعملية . فاذا ما نجح المدرس في اختيار المناسب من هذه الوسائل في ضوء الاعتبارات الهامة والتي يمكن أن تتلخص في بعدين أساسيين هما (التأثيرات ، التكلفة)- ظهر مردود ذلك علي نوع وكم التعلم. (٩ : ٦٤)

وقد أصبح البحث العلمي من أهم العوامل الأساسية المصاحبة لتطوير المجتمعات البشرية المعاصرة للوصول إلى أعلى المستويات في مجال التربية الرياضية بصفة خاصة . في هذا العصر الذي نعيشه اتسمت نواحي الحياة المختلفة العلمية والعملية بالتطور السريع والتقدم المستمر والمعرفة المتجددة التي تركزت على كل ما يتوصل إليه الإنسان من نظريات وحقائق علمية متتابعة ومن خلال اطلاع الباحث علي أحدث الوسائل التكنولوجية التي يمكن ان تساهم بشكل فعال في العملية التعليمية قد توصل الي اختيار ملفات التدوين الصوتي (البودكاست) لتعزيز برنامجه التعليمي ، فالبودكاست هو سلسلة وسائط متعددة صوتية او مرئية مثل أي ملف موجود علي الشبكة ، لكن ملفات البودكاست تحتوي علي السيديكيشن وهي ان تصنع ملفا صغيرا من نوع لغة الترميز القابلة للامتداد " لغة التوصيف الموسعة " ، وتعرفه الويكيبيديا علي أنه ملف وسائط متعددة او مجموعه من هذه الملفات يتم نشره عبر الانترنت باستعمال تطبيقات المزامنة المختلفة وتشغيله علي مشغلات الوسائط المتعدده المحمولة او علي الحاسب الشخصي. (١١ : ٧٨)

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 بالجامعة وجد أهمية اللجوء لاستخدام طرق واستراتيجيات جديدة للتدريس باستخدام الاساليب التكنولوجية لتوفير الكثير من التكاليف المادية، حيث إنه لا حاجة لوجود منشأة خاصة أو بناء صفوف جديدة للقيام بعمل دورات وحلقات 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 يتسم بالمرونة، خصوصا أنه لا يوجد ارتباطات بموضوع الوقت، فيستطيع الأشخاص التعلم في أي وقت شاءوا حسب الوقت الملائم لهم

و يرى الباحث أيضا أن أهمية التعلم باستخدام التعلم الإلكتروني يعمل على زيادة التعلم وتقليل ضياع الوقت، حيث تُلغى فكرة التفاعلات بين الطلاب وضياع الوقت خلال الدردشة والأسئلة فتزداد كمية ما يتعلمه الفرد دون أية تعطيلات و أيضا يوفر تعليماً محايداً ومنظماً، حيث يكون لدى الطلاب المحتوى التعليمي ذاته، بالإضافة لتقييم الاختبارات بشكل محايد، والدقة في تتبع إنجازات كل طالب وسجل نشاطاته الموجود على الشبكة. يعد صديقاً للبيئة، نظراً لأنه لا حاجة لاستخدام الأوراق والأقلام وغيرها من المواد التي قد تضر بالبيئة عند التخلص منها

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في كونه دراسة تهتم بفئة المتعلمين كنواه لبداية طريق التدريب و الوصول لأولى خطوات إعداد برامج تعليمية فعالة خصوصا لذوي صعوبات التعلم من خلال استخدام ملفات البودكاست لدعم التعلم الميداني التجريبي كما تقدم هذه الدراسة مكتبة للبودكاست (الفيديوهات الصوتية) المستخدمة لدعم تعليم وتدريب الأساليب والتقنيات التكنولوجية المتعلقة بالرياضة و السباحة على وجه الخصوص فالبودكاست هو تقنيه الجيل القادم وأن هذه التقنيه تطورت لتبقى ومن المتوقع أن تصبح هي المعيار في تقديم المحاضرات في المستقبل فالبودكاست يعطيك القوه أن توصل صوتك الى العالم بكل سهولة على الرغم من أن فكرة تعلم الفيديو ليست جديدة ، إلا أن إمكانية الوصول إلى مقتطفات الوسائط المتعددة عبر مشغلات mp4 خفيفة الوزن تسمح بحرية جغرافية للتعلم تتجاوز العمل السابق القائم على حجرة التعلم .

لذلك استخدمه الباحث كوسيلة لتعزيز برنامجه المقترح واثراؤه بما يساعد البرنامج علي الوصول الي هدفه

هدف البحث

يهدف البحث إلى بناء برنامج باستخدام تقنية البودكاستنج و البلوج و تأثيره على :-

- مستوى الأداء المهاري لذوي صعوبات التعلم في سباحة الزحف على البطن
- مستوى الأداء المهاري لذوي صعوبات التعلم في سباحة الزحف على البطن

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى المهاري في السباحة لذوي صعوبات التعلم لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى المهاري في السباحة لذوي صعوبات التعلم لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى المهاري في السباحة لذوي صعوبات التعلم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

البودكاستنج podcasting 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 " I pod " مشغل الوسائط المتعدده المشهورة من شركة ابل و podcast اي البث . (١٨ : 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 ليقرأها أشخاص آخرون: (١٧ : 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". (١٩ : ١٤٣)

المعزز التعليمي وسيلة علمية عملية منهجية منظمه لتحسين التعليم الانساني تقوم على توظيف التفاعل البشري مع مصادر التعلم المتنوعه من المواد التعليميه والاجهزه والادوات التعليميه وذلك لحل مشكلات تعليميه وتحقيق أهداف محددة . (٢٠ : ٧٧)

مستوى الاداء المهاري (*) هي مجموعة من المهارات التي اكتسبها المبتدئ أو المتعلم والتي تنتج عن عملية الاستمرارية في التعليم و التدريب تقوم اسس تقويمها على معدل الانجاز في نهاية البرنامج تم قياس مستوى الاداء المهاري عن طريق اختبار النجوم المبرم من قبل الاتحاد المصري للسباحة .

صعوبات التعلم في السباحة (*) هي عدم القدرة على الانجاز بعد الحصول على فترة من التدريب و التعليم ليس لقصور في المحتوى أو الطريقة و لكن نتيجة للفروق الفردية أو لمجموعة من العوامل المتداخلة . تم اختيار ذوي صعوبات التعلم من الطلاب الراسبين بمادة السباحة بالفرقة الثانية

**الدراسات المرجعية
أولا الدراسات العربية**

دراسة منال عبدالله جمعان الغامدي (٢٠١٨) (٤)

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

هدف الدراسة : معرفة فاعلية البودكاست التعليمي في تنمية مهارة التحدث باللغة الانجليزية لدى 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 ، فالعامل مع هذه التقنية لا يتطلب مهارات حاسوبية عالية _ تيسر عملية التعلم والاستذكار 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 .

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 مرباح ورقلة ،

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 البوكاست ، 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 .

دراسة سارة خالد عبيد (٢٠١٣) (٣)

عنوان الدراسة : فاعلية تقنية PODCAST التعليمي في تدريس الأحياء علي التحصيل الدراسي لدي طالبات المرحلة الثانوية

هدف الدراسة : معرفة فاعلية تقنية PODCAST التعليمي في تدريس الأحياء علي التحصيل الدراسي لدي طالبات المرحلة الثانوية

منهج الدراسة : تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة مع القياس القبلي والبعدي للكشف عن أثر المتغير المستقل (تقنية البودكاست) علي المتغير التابع (التحصيل الدراسي)

عينة الدراسة : طالبات المرحلة الثانوية

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 : كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي دلالة $(\alpha=0,05)$ بين متوسط درجات تحصيل طالبات المجموعة التجريبية التي درست باستخدام تقنية البودكاست التعليمية ومتوسط درجات تحصيل طالبات المجموعة الضابطة التي درست بالطريقة الاعتيادية في الاختبار البعدي الكلي وعند مستويات التعلم المعرفي الثلاثة لصالح المجموعة التجريبية والتي تعزي لاستخدام تقنية البودكاست التعليمية

دراسة أكرم عبد القادر عبد الله فرونه (٢٠١٢) (١)

عنوان الدراسة : فعالية استخدام مواقع الفيديو الالكترونيه فى اكتساب مهارات تصميم الصور الرقمية لدى طالبات كلية التربية فى الجامعه الاسلاميه بغزه

هدف الدراسة : معرفة فعالية استخدام مواقع الفيديو الالكترونيه فى اكتساب مهارات تصميم الصور الرقمية لدى طالبات كلية التربية فى الجامعه الاسلاميه بغزه.

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

عينة الدراسة : طالبات كلية التربية فى الجامعه الاسلاميه بغزه

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 الى وضع قائمه بمهارات تصميم الصور الرقمية التعليميه باستخدام برامج فوتوشوب وبناءا على ما توصلت اليه الدراسة من نتائج اوصى الباحث بتوظيف مواقع الفيديو الالكترونيه فى التعليم الجامعى ومواكبة الاتجاهات التربويه الحديثه بالاستفاده منها فى التدريس الفعلى .

دراسة تشان ليو – تيشي هواي – تيشيان تي (٢٠١٨) (١٩)

عنوان الدراسة : اثر استخدام طريقة البودكاستنج داخل الحرم الجامعي على عملية التعلم
هدف الدراسة : استخدام طريقة البودكاستنج داخل الحرم الجامعي على عملية التعلم
منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.
عيونة 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.

دراسة أبدوس واخرين (Abdous et al.) (٢٠١٢) (٦)

عنوان الدراسة : دراسة مقارنة عن تكامل استخدام البودكاست مع عمليات التعلم للغة الأجنبية الثانية
هدف الدراسة : تهدف الدراسة الي أن تكامل تقنية البودكاست مع عمليات التعلم للغة الأجنبية الثانية له اهمية وفائدة كبري في اكتساب وتعلم اللغة ، واثراء خبرات المتعلمين للغة

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.
عيونة الدراسة : الطلبة المسجلين في دورات المستويات الأدنى والعليا للغة
أدوات لجمع البيانات : جمعت هذه الدراسة بيانات من الطلبة المسجلين في دورات المستويات الأدنى والعليا للغة بواسطة استمارة جمع البيانات.

أهم النتائج : أشارت الدراسة الي أن استخدام البودكاست كمثل للمواد التعليمية وايضا كجزء متكامل مع المادة التعليمية يساعد المتعلمين علي اتقان مهارات اللغة الاجنبية الثانية.

دراسة دوريس واخرون (Doris, et al,) (٢٠١٠) (٩)

عنوان الدراسة : فاعلية استخدام البودكاست في تنمية دافعية المتعلمين نحو التعليم عبر الويب

هدف الدراسة : التعرف علي فاعلية استخدام البودكاست في تنمية دافعية المتعلمين نحو التعليم عبر الويب

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.
عيينة الدراسة : الطلاب المسجلين في اربع عشرة دورة عبر الانترنت في احدى الجامعات البحثية في الولايات المتحدة

أدوات لجمع البيانات : تم جمع البيانات من الطلاب المسجلين في اربع عشرة دورة عبر الانترنت في احدى الجامعات البحثية في الولايات المتحدة . أكمل مائة وتسعة وتسعون طالب نسخة معدلة من الاستقصاء الدافع للمواد التعليمية (كيلر

٢٠٠٦) لديها أربعة اشتراكات : الاهتمام والصلة والثقة والرضا
أهم النتائج : تشير النتائج الي أن الطلاب كانوا بدافع معتدل من استخدام البودكاست في

دوراتهم عبر الانترنت . تم العثور علي فروق ذات دلالة احصائية في دافع الطلاب علي أساس النوع الاجتماعي والطبقة الدائمة والخبرة السابقة للتعلم عبر الانترنت

دراسة ايفانز (Evans,) (٢٠٠٧) (١٠)

عنوان الدراسة : فعالية التعلم عن بعد في شكل محاضرات مراجعة بودكاست في التعليم العالي

هدف الدراسة : هدف هذه الدراسة معرفة فعالية التعلم عن بعد في شكل محاضرات مراجعة بودكاست في التعليم العالي

منهج الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة
عيينة الدراسة : مجموعة مكونة من أقل بقليل من ٢٠٠ طالب من المستوي الأول

أدوات لجمع البيانات : استخدم الاستبيان مقياس ليكرت من خمس نقاط يقارن مواقفهم تجاه المحاضرات والبودكاست والملاحظات والكتب المدرسية وأنظمة التعلم الالكتروني متعدد الوسائط

أهم النتائج : يشير التحليل الاحصائي لنتائج الدراسة الي أن الطلاب يعتقدون أن

البودكاست هي أدوات مراجعة أكثر فاعلية من كتبهم المدرسية وانها أكثر

كفاءة من ملاحظاتهم الخاصة في مساعدتهم علي التعلم كما تشير الي أنهم

أكثر تقبلا لمواد التعلم في شكل بودكاست من محاضرة او كتاب تقليدي .

وتشير ايضا الي أن المتعلمين يكونون أكثر حماسا وتقبلا لعملية التعلم اذا

قدم المحتوى لهم علي شكل البودكاست لأنهم يستطيعون الاستماع وتدوين

الملاحظات بشكل أكثر تفصيلا .

إجراءات البحث

منهج البحث :

التجريبي التصميم التجريبي (ذو القياس القبلي والبعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة

مجتمع وعينة البحث :

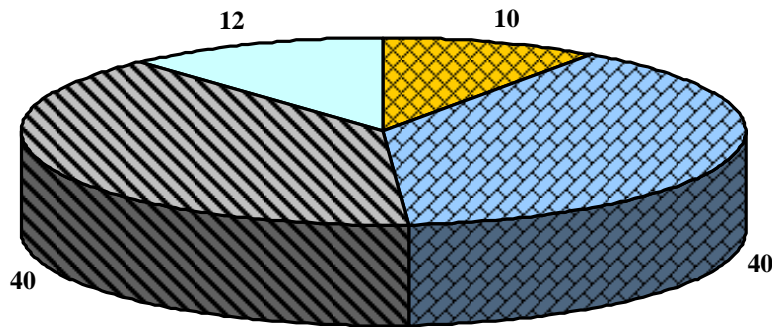
أولاً :- المجتمع تم اختيار مجتمع البحث من طلاب الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠١٨ – ٢٠١٩ و البالغ عددهم (٦٥٠) طالب

ثانياً :- العينة تم اختيار عينة البحث من طلاب الفرقة الثانية الراسبين في مادة السباحة بكلية التربية الرياضية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠١٨ – ٢٠١٩ بالطريقة العمدية و البالغ عددهم (١٠٢) طالب تم استبعاد (١٢) طالب بسبب عدم قدرتهم على الانتظام في حضور الوحدات ليصبح عدد الطلاب (٩٠) طالب تم تقسيمهم إلى (١٠) طلاب كمجموعة استطلاعية لاجراء الدراسة الاستطلاعية و لحساب المعاملات العلمية و (٤٠) طالب كمجموعة ضابطة و هي مجموعة لم يطبق عليها طريقة البودكاستنج و طبقت عليهم طريقة التدريس التقليدية و (٤٠) طالب كمجموعة تجريبية يطبق عليها طريقة البودكاستنج و البلوج .

جدول (١)

توصيف العينة

مستبعد	استطلاعية		عينة الدراسة الاساسية				العينة		مجتمع البحث	العينة
			الضابطه		التجريبية					
	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد		
١٢	٩.٨٠	١٠	٣٩.٢٢	٤٠	٣٩.٢٢	٤٠	١٠٠.٠٠٠	١٠٢	طلاب الفرقة الثانية	العدد
			٩٠						٦٥٠	



المستبعدون □ المجموعة الضابطة ■ المجموعة التجريبية □ العينة الاستطلاعية ■

شكل (١) توصيف العينة

جدول (٢)
تجانس عينه البحث في متغيرات السن والطول والوزن

ن = ٩٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٧.١٢٥	١٧٤.٥٠٠	٧.٩٣٠	٠.٢٤٢-
الوزن	كجم	٧٦.٧٢٠	٧٥.٥٠٠	٤.٣١١	٠.٥٢٦
السن	سنة	١٩.٤٣١	١٩.٠٠٠	١.٤٣٦	٠.٠٩٧

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصر بين (٣±) في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل الالتواء ما بين (-٠.٢٤٢ - ٠.٥٢٦) ، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .

جدول (٣)
تكافؤ عينه البحث مجموعتي البحث في مستوى الاداء المهاري لذوى صوبات التعلم

ن=٢=٤٠

المتغيرات	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"	الدلالة
	ع	س	ع	س			
الكرة	٦.٣٠٨	٠.٦٣٠	٦.٥١٠	٠.٤١٢	٠.٢٠٢	١.٦٧٦	٠.٦٨١
	٦.١٥٥	١.٢١٠	٦.٣٠٠	٠.٣٨٤	٠.١٤٥	٠.٧١٣	٠.٢٩٤
	٦.٣٨٢	٠.٥٠٠	٦.٤٨٠	٠.٦٣٧	٠.٠٩٨	٠.٧٥٦	٠.٠٧
	٦.٤٦٨	٠.٦٦٠	٦.٣٠٠	٠.٣٨٤	٠.١٦٨	١.٣٧٤	٠.٠٥٦
	١.٥٨٥	٠.٥٠٠	١.٤٦٠	٠.٥٥٣	٠.١٢٥	١.٠٤٧	٠.٦٣٥
الظهر	٧.٣٠٨	٠.٥٢٥	٧.٢٢٠	٠.٥٣٤	٠.٠٨٨	٠.٧٣٤	٠.٦١
	٧.٢٣١	٠.٤٤٤	٧.٢٣٠	٠.٤٤٣	٠.٠٠١	٠.٠١٠	٠.٩٤
	٧.٧٧٠	٠.٦٥٧	٧.٦٣٠	٠.٤٣٣	٠.١٤٠	١.١١١	٠.٠٦
	٧.٢٨٥	٠.٧٧٥	٧.١٢٠	٠.٤٣٢	٠.١٦٥	١.١٦١	٠.٥٦
	١.٥١٥	٠.٥٠٥	١.٧١٠	٠.٤٥٥	٠.١٩٥	١.٧٩٢	٠.٦٥

* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٧٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٨٠)

يتضح من جدول (٣) بأنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين في المتغيرات المؤثرة علي التكافؤ في (المستوى المهاري) حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلي تكافؤ مجموعات البحث في المتغيرات السابقة.

أدوات جمع البيانات

- تقنية بودكاستنج و بلوج من خلال التطبيقات مرفق (٣)
- إختبار نجوم السباحة المعد من قبل الاتحاد المصري للسباحة مرفق (٦)
- Whats app جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات .
- messenger جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات .
- links instagram
- برنامج Stitcher أندرويد - آيفون.

المعاملات العلمية : (اختبار مستوى الاداء المهاري) (اختبار نجوم السباحة)

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)

$$ن = ١٠ = ٢ \times ٥$$

صدق التمايز

المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
الجانب المهاري	١١.٣٣	١.٢٢	٩.٤٧	٢.١٤	١.٨٦	*٢.٢٦٥

* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٤٥)

يتضح من جدول (٥) أن هناك ما يدل على التمييز بين المجموعة المنخفضة والعالية، وهو ما يؤكد على صدق المقياس

ثبات المقياس

إعادة الاختبار Test – Retest

قام الباحث بحساب معامل الثبات عن طريق إعادة التطبيق Test – Retest

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات

$$ن = ١٠$$

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
	ع	س	ع	س	
الجانب المهاري	٩.٤٧	٢.١٤	١٠.٠١	٢.٠٤	*٠.٧٣٩

قيمة ر عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني كانت (٠.٧٣٩) وهي دالة إحصائياً مما يدل على ثبات الاختبار بدرجة عالية.

خطوات بناء البرنامج المقترح باستخدام تقنية البودكاستنج و البلوج

- ١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة ومراجعة اختبارات الكمبيوتر
- ٢- تم تحديد الاجزاء المهارية المقترحة للتقنية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها ٩ اجزاء مهارية مرفق (١) وهى:

- (١) التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في السباحة الحرة
- (٢) التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين التوافقية في السباحة الحرة
- (٣) التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في السباحة على الظهر
- (٤) التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين التوافقية في السباحة على الظهر
- (٥) التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين في السباحة الحرة
- (٦) التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين التوافقية في السباحة الحرة
- (٧) التعرف على طرق الاداء الصحيحة لحركات الذراعين في سباحة الظهر
- (٨) التعرف على طرق الاداء الصحيحة لحركات الذراعين التوافقية في سباحة الظهر
- (٩) التعرف على طرق الاداء الصحيحة للتنفس و التوافق في السباحتين

٣- اقتراح المحتوى النظري الخاص لكل جزء.

قام الباحث بوضع المضمون النظري الخاص لكل جزء و عرضه على السادة الخبراء ، وتم الاستعانة بالاختبار الموضوع لتقييم نجوم السباحة و المبرم من قبل الاتحاد المصري للسباحة مرفق (٣)

وقد راعى الباحث في صياغة المحتوى ما يلى:

■ أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.

٤- عرض الاجزاء المهارية المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم تسعة أجزاء مهارية. مرفق (٢)

جدول (٦)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة الاجزاء المهارية المقترحة للتقنية

(ن = ٩)

م	الاجزاء المهارية	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في السباحة الحرة	٩	١٠٠%
٢	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين التوافقية في السباحة الحرة	٩	١٠٠%
٣	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في السباحة على الظهر	٩	١٠٠%
٤	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين التوافقية في السباحة على الظهر	٩	١٠٠%
٥	التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين في السباحة الحرة	٨	٨٩%
٦	التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين التوافقية في السباحة الحرة	٩	١٠٠%
٧	التعرف على طرق الاداء الصحيحة لحركات الذراعين في سباحة الظهر	٩	١٠٠%
٨	التعرف على طرق الاداء الصحيحة لحركات الذراعين التوافقية في سباحة الظهر	٨	٨٩%
٩	التعرف على طرق الاداء الصحيحة للتنفس و التوافق في السباحتين	٩	١٠٠%

يتضح من جدول (٦) أن نسبة موافقة الخبراء على اجزاء الاختبار حيث تراوحت (٨٠%،

١٠٠%) وللأجزاء وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠% وذلك ارتضى بجميع الاجزاء.

٥- عرض البرنامج المقترح :-

قام الباحث بعرض إستمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (١) حول تحديد الفترة الزمنية لإجراء البرنامج المقترح باستخدام التقنية و ذلك بواقع ٦ اسابيع بواقع ثلاث مرات إسبوعيا على النحو التالي

جدول (٧)

التخطيط العام للبرنامج

المحاضرة	عنوان الجلسة	الأهداف	الفنيات المستخدمة	الأدوات
	تعارف وتمهيد	- التعارف بين الباحث والطلاب - تعريف الطلاب بمحتوى البرنامج		
٢ ، ١	تحسين اداء الرجلين في السباحة الحرة	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في السباحة الحرة	الواتس أب جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات	- فيديو توضيحي
٤ ، ٣	تحسين اداء الرجلين في السباحة الحرة	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في السباحة الحرة	برنامج Stitcher أندرويد – آيفون	-Power point
٦ ، ٥	تحسين اداء الرجلين في سباحة الظهر	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في السباحة على الظهر	انستاجرام links	فيديو توضيحي
٨ ، ٧	تحسين اداء الرجلين في سباحة الظهر	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في السباحة على الظهر	الماسنجر جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات	أوراق عمل -
١٠ ، ٩	تحسين اداء الذراعين في سباحة الحرة	التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين في السباحة الحرة	الواتس أب جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات	-Power point
١٢ ، ١١	تحسين اداء الذراعين في سباحة الحرة	التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين في السباحة الحرة	برنامج Stitcher أندرويد – آيفون	بطاقات بيضاء -
١٤ ، ١٣	تحسين اداء الذراعين في سباحة الظهر	التعرف على طرق الاداء الصحيحة لحركات الذراعين في سباحة الظهر	انستاجرام links	فيديو توضيحي
١٦ ، ١٥	تحسين اداء الذراعين في سباحة الظهر	التعرف على طرق الاداء الصحيحة لحركات الذراعين في سباحة الظهر	الماسنجر جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات	مطويات ارشادية
١٨ ، ١٧	تحسين التنفس و التوافق في السباحتين	التعرف على طرق الاداء الصحيحة للتنفس و التوافق في السباحتين	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
٣٠	Whats app	يتضمن تحسين المستوى في الجانب المعلوماتي يمكن الاستفادة منه في تحسين الجانب المهاري	الجزء التحضيري
	massanger		
	Instagram		
	Stitcher		
٣٠	داخل حمام السباحة	يتضمن تحسين المستوى في الجانب المهاري	الجزء التطبيقي
٣٠	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	عدد الوحدات	زمن الوحدة
١	تحسين اداء الرجلين في السباحة الحرة	من الاربعاء ٢٠١٨/١٠/٣ حتى ٢٠١٨/١٠/١٠	٤	٩٠ ق
٢	تحسين اداء الرجلين في سباحة الظهر	من ٢٠١٨/١٠/١٢ حتى ٢٠١٨/١٠/١٩	٤	٩٠ ق
٣	تحسين اداء الذراعين في سباحة الحرة	من ٢٠١٨/١٠/٢١ حتى ٢٠١٨/١٠/٢٨	٤	٩٠ ق
٤	تحسين اداء الذراعين في سباحة الظهر	من ٢٠١٨/١٠/٣١ حتى ٢٠١٨/١١/٧	٤	٩٠ ق
٥	تحسين التنفس و التوافق في السباحتين	من ٢٠١٨/١١/٩ حتى الاربعاء ٢٠١٨/١١/١٤	٢	٩٠ ق

التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الاثنين ٢٠١٨/٩/٢٤ حتى الخميس ٢٠١٨/٩/٢٧ بواقع ثلاث وحدات على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وعددهم

(١٠) طلاب من خارج العينة الاساسية و ذلك للأسباب التالية :-

- (١) تحديد مدى وضوح و مناسبة التقنية لقدرات الطلاب و مدى استيعابهم لها
- (٢) تحديد درج السهولة و الصعوبة في عملية التطبيق و تلاشي نقاط القصور

تنفيذ تجربة البحث الأساسية

قام الباحث قبل البدء في تنفيذ تجربة البحث بمقابلة المجموعة التجريبية لمناقشة تعريفية بكيفية التواصل و تلقي التكاليفات في يوم الاثنين ٢٠١٨/١٠/١

- إعطاء كل من المجموعتين فكرة مبسطة عن كيفية استخدام تقنية البوداكست و التواصل من خلال (Stitcher - instagram – massanger– Whats app) و كيفية الحصول على المعلومات من خلال المراسلات .

أ- القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية يومي السبت و الاحد ٢٠١٨/٩/٣٠، ٢٩ بواسطة لجنة من المحكمين أعضاء هيئة التدريس داخل القسم و تم القياس في المتغيرات الآتية :-

- المستوى المهاري في سباحتي الحرة و الظهر عن طريق استمارة تقييم النجوم المعدة من قبل الاتحاد المصري للسباحة

ب- تطبيق تجربة البحث الأساسية

بعد أن تأكد الباحث من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة قام بتطبيق تجربة البحث الأساسية في الفترة الزمنية من ٢٠١٨/١٠/٣ حتى ٢٠١٨/١١/١٤ أي لمدة ستة أسابيع بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا زمن الوحدة ٩٠ دقيقة ، و تم التطبيق على المجموعة التجريبية باستخدام تقنية البوداكستج و الضابطة بطريقة التعليم التقليدي .

ج- القياس البعدي

قام الباحث بالقياس للمجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى الاداء المهاري عن طريق استمارة تقييم النجوم المعدة من قبل الاتحاد المصري للسباحة و ذلك يوم الخميس الموافق ١٥ ٢٠١٨/١١/

الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة بيانات البحث وذلك من خلال البرنامج الإحصائي SPSS وكانت كالتالي :

- معامل الارتباط .
- معامل الالتواء
- النسبة المئوية .
- نسب التحسن
- T test

عرض و مناقشة النتائج
عرض و مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الاول

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى المهاري في السباحة لذوي صعوبات التعلم لصالح القياس البعدي.

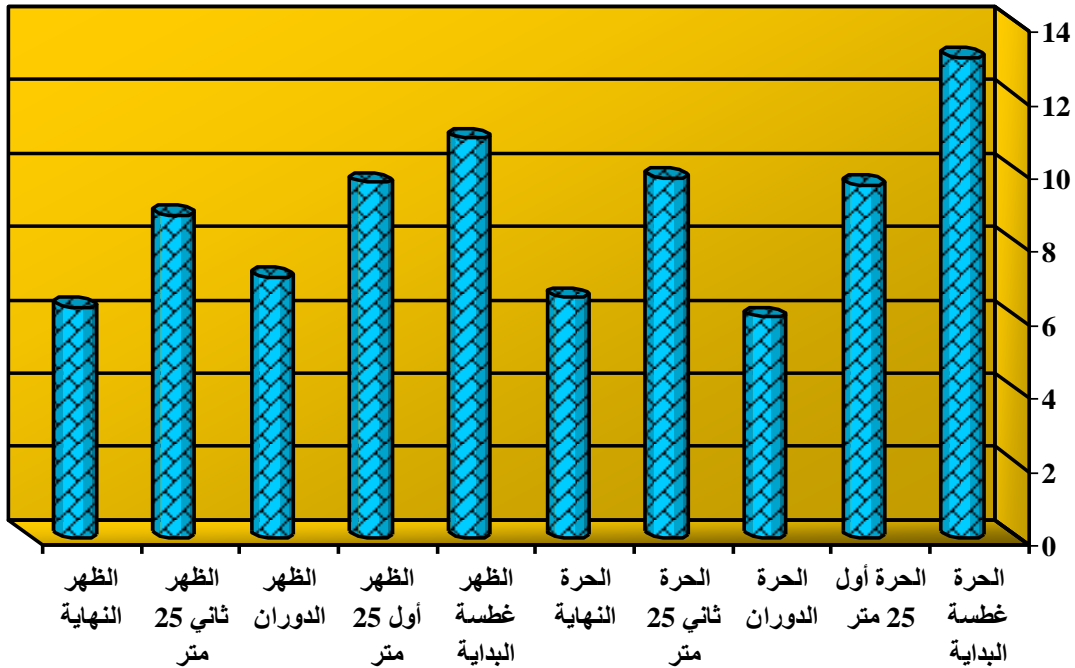
جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبار المهاري

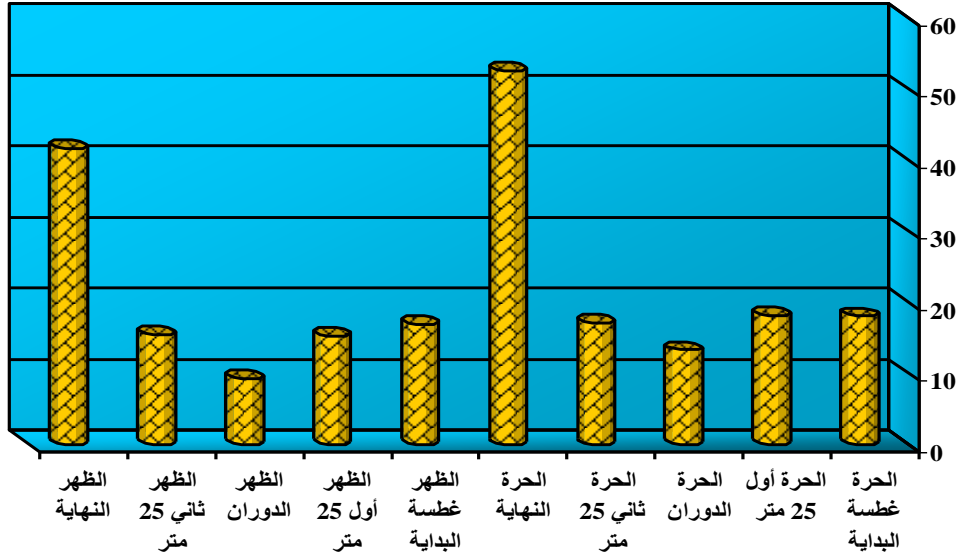
ن = ٤٠

نوع السباحة	قبلي		بعدي		الفرق بين متوسطين	ت	نسبة التحسن
	ع	س	ع	س			
البحر	٦.٥١٠	٠.٤١٢	٧.٦٩١	٠.٣٨٤	١.١٨١	*١٣.٠٩٥	١٨.١٤١
	٦.٣٠٠	٠.٣٨٤	٧.٤٤٥	٠.٦٣٧	١.١٤٥	*٩.٦١٤	١٨.١٧٥
	٦.٤٨٠	٠.٦٣٧	٧.٣٤٦	٠.٦٣٧	٠.٨٦٦	*٦.٠٠٣	١٣.٣٦٤
	٦.٣٠٠	٠.٣٨٤	٧.٣٨٤	٠.٥٧٥	١.٠٨٤	*٩.٧٩١	١٧.٢٠٦
	١.٤٦٠	٠.٥٥٣	٢.٢٣٠	٠.٤٨٤	٠.٧٧٠	*٦.٥٤٣	٥٢.٧٤٠
البحر	٧.٢٢٠	٠.٥٣٤	٨.٤٤٣	٠.٤٥٥	١.٢٢٣	*١٠.٨٨٧	١٦.٩٣٩
	٧.٢٣٠	٠.٤٤٣	٨.٣٤٤	٠.٥٦٦	١.١١٤	*٩.٦٧٩	١٥.٤٠٨
	٧.٦٣٠	٠.٤٣٣	٨.٣٤٢	٠.٤٥٣	٠.٧١٢	*٧.٠٩٥	٩.٣٣٢
	٧.١٢٠	٠.٤٣٢	٨.٢٢٣	٠.٦٥٥	١.١٠٣	*٨.٧٧٩	١٥.٤٩٢
	١.٧١٠	٠.٤٥٥	٢.٤٢٥	٠.٥٤٦	٠.٧١٥	*٦.٢٨٢	٤١.٨١٣

* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٢١)



شكل (٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبار المهاري



شكل (٣) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبار المهاري

يبين الجدول (١٠) ان هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في السباحة الحرة وذلك لمصلحة الاختبار البعدي حيث وصلت نسبة التحسن في غطسة البداية بنسبة (١٨.١٤١) . أما في أول ٢٥ متر كانت نسب التحسن بنسبة (١٨.١٧٥) أما بالنسبة للدوران فكانت نسب التحسن بنسبة (١٣.٣٦٤) و ثاني ٢٥ متر كانت نسب تحسنها بنسبة (١٧.٢٠٦) أما النهاية فكانت نسب التحسن فيها بنسبة (٥٢.٧٤٠) ونعزو ذلك الى التأثير الإيجابي لاسلوب التدريس العادي حيث تناسب محتواه واهدافه مع خصوصية الطلاب ،

اذ استخدم فيها (الشرح اللفضي) كما أدت الوسائل السمعية (الشرح اللفضي) دوراً فعالاً في توصيل المادة التعليمية إلى أذهان الطلاب وساهمت في توضيح و فهم الواجب الحركي كما أن هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في سباحة الظهر وذلك لمصلحة الاختبار البعدي حيث وصلت نسبة التحسن في غطسة البداية بنسبة (١٦.٩٣٩) . أما في أول ٢٥ متر كانت نسب التحسن بنسبة (١٥.٤٠٨) أما بالنسبة للدوران فكانت نسب التحسن بنسبة (٩.٣٣٢) و ثاني ٢٥ متر كانت نسب تحسنها بنسبة (١٥.٤٩٢) أما النهاية فكانت نسب التحسن فيها بنسبة (٤١.٨١٣) ونعزو ذلك الى التأثير الإيجابي لاسلوب التدريس العادي حيث تناسب محتواه واهدافه مع خصوصية الطلاب ، اذ استخدم فيها (الشرح اللفضي) كما أدت الوسائل السمعية (الشرح اللفضي) دوراً فعالاً في توصيل المادة التعليمية إلى أذهان الطلاب وساهمت في توضيح و فهم الواجب الحركي

و يرى الباحث أنه بالرغم من فعالية الطريقة التقليدية في الشرح و الايضاح إلا أننا نكتشف أن هناك دور فعالاً للتعليم الإلكتروني على حساب الطريقة التقليدية حيث يقدم التعليم الإلكتروني تعليماً أفضل مما يقدم في الطريقة التقليدية؛ لابتعاده عن الروتين والرتابة والملل؛ حيث تهئ 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.

ويتفق ذلك مع ما ذكره أكرم عبد القادر عبد الله فرونه (٢٠١٢) إذ يشير الى أن يتوجب إزالة هذا العامل أو تقليل حدته، وذلك لأنه أهم المعوقات النفسية التي تعيق عملية التعلم ومن خلال التطبيق أثبتت نتائج البحث التأثير الإيجابي والفعال لاستخدام الوسائل التعليمية المستحدثة و المتمثلة في تكنولوجيا التعليم من (البودكاست) المصاحبة بالوسائل السمعية (الشرح اللفظي) و التي ساعدت على طمأنينة وزيادة الثقة بالنفس، والتغلب على حالة التشتت ، (١ : ٦٧)

كما أكد العابد السيد على بن يحيى (٢٠١٧) الى أن الوسائل التعليمية مع الشرح اللفظي معاً أدت دوراً فعالاً في توصيل المادة التعليمية إلى أذهان الطلاب وساهمت في توضيح و فهم الاداءات الحركية، مما أدى إلى ادراك المهارة الحركية واكتسابها بوضوح وبالتالي تم التعلم بصورة جيدة وسريعة (٢ : ٦٤)

إذ يشير ألدوس واخرين (٢٠١٢) (Abdous et al.) أن الوسائل التعليمية المتطورة تجذب المتعلم مما يزيد دافعيته وقيامه بنشاطات تعليمية لحل المشكلات والقيام باكتشاف حقائق جديدة، لذلك تتضح المعلومات والأفكار وتوضحها مما يساعد المتعلم على القيام بأداء المهارات كما هو مطلوب منهم حيث قام المعلم بشرح وتوضيح وعرض نموذج حركي أمام المتعلمين لفضياً وعملياً بصورة دقيقة وبشكل بطيء لعدة مرات من خلال التحليل بمشاهدة الفيديوهات ، ثم اتاح فرصة كافية للمتعلمين وذلك لكي يكون هناك تصوراً حركياً جيداً حول المهارة (٦ : ٥٦)

ويتفق ذلك مع ما ذكرته سارة خالد عبيد (٢٠١٣) إذ تشير إلى أنه عند تحسن مستوى الاداء المهاري من المهم أن يصل المتعلم إلى الشعور بالحركة، وهذه خبرة مستمدة من الاحساس الحركي، ويجب أن يتكرر النموذج بصورة كافية حتى يتحقق الشعور بالحركة بالشكل الصحيح حيث ان احتواء المنهج التعليمي على عناصر أساسية (التنوع ، والتكرار ، والتدرج ، والتشويق) أدى إلى تحريك رغبة ودافعية التعلم وتحسين المستوى ، وتولد الحب لديهم في تعلم الاداء المهاري السليم لاجزاء السباحات الاربعة ، وكذلك ساعد على زيادة الاحساس والشعور بالحركة ،

(٣ : ٤٧٨)

ويرى الباحث أن التأثير الإيجابي لاسلوب التدريس التقليدي حيث تناسب محتواه واهدافه مع خصوصية الطلاب ، اذ ان استخدام (الشرح اللفظي) كما أدت الوسائل السمعية (الشرح اللفظي) دوراً فعالاً في توصيل المادة التعليمية إلى أذهان الطلاب وساهمت في توضيح و فهم الواجب الحركي و لكن ليس بالشكل المطلوب حيث أن اللجوء المستمر للتعليم التقليدي بمفرده أصبح وضع تصور للنتائج قبل البدء في عملية التعلم نفسها لنرى فيما بعد أننا في أمس الحاجة لاتباع بعض الانظمة التعليمية المهجنة دون التخلي عن التراث التعليمي بل بالعكس القدرة على الاضافة و التطوير القائم على أساس علمي سليم يمكن الاعتماد عليه و يمكن تحقيق بنوده على أرض الواقع و الاستفادة من التطور التكنولوجي و تطويعه لخدمة المجال الرياضي بشكل عام و الرياضات المائية بشكل خاص .

عرض و مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الثاني

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى المهاري في السباحة لذوي صعوبات التعلم لصالح القياس البعدي.

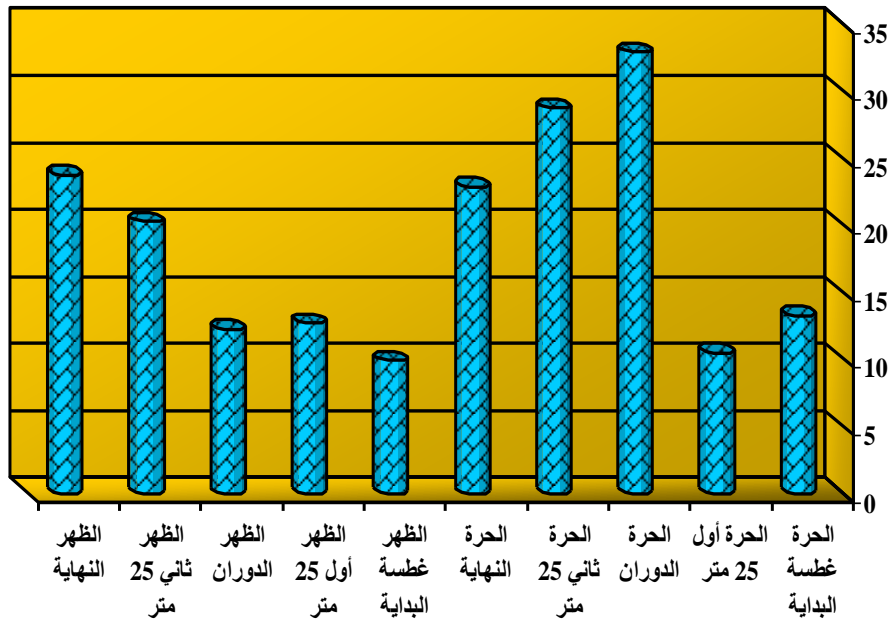
جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار المهاري

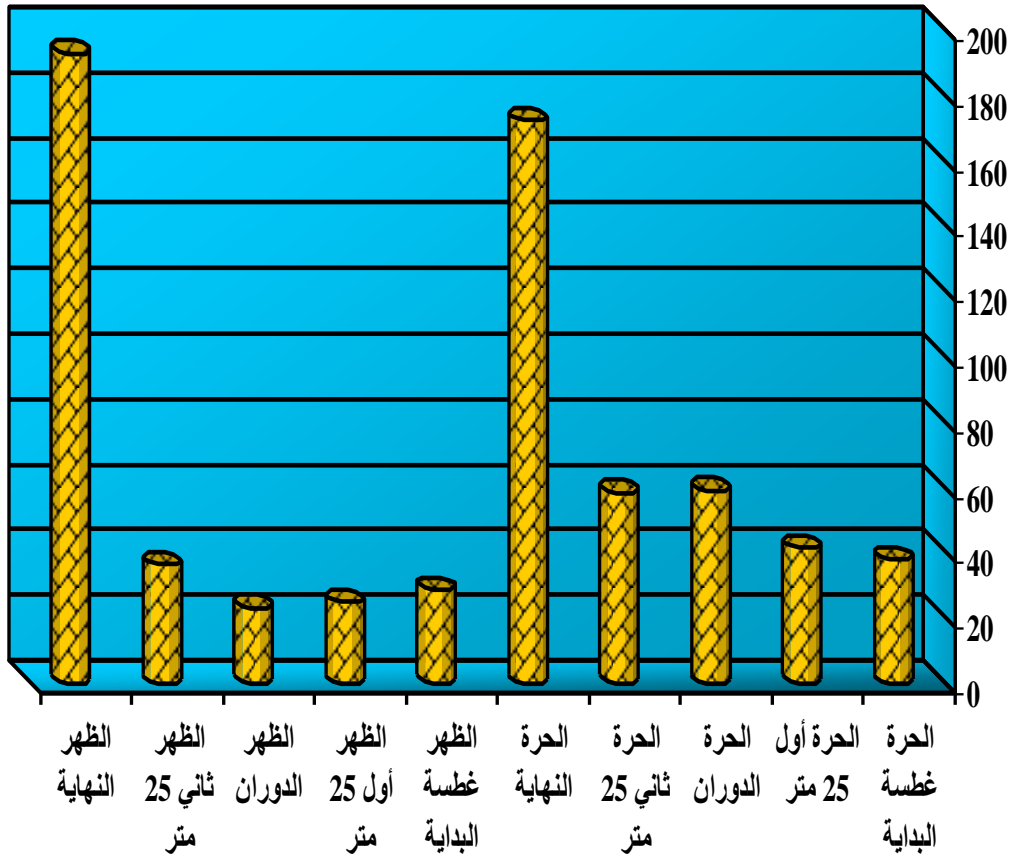
ن = ٤٠

المتغيرات	قبلي		بعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"	معدل التحسن
	ع	س	ع	س			
الحرية	البداية	٦.٣٠٨	٠.٦٣٠	٨.٦٩٢	٠.٩٢٠	*١٣.٣٥٢	٣٧.٧٩٣
	اول ٢٥	٦.١٥٥	١.٢١٠	٨.٦٩٨	٠.٩٠٠	*١٠.٥٣١	٤١.٣١٦
	الدوران	٦.٣٨٢	٠.٥٠٠	١٠.١٥٤	٠.٥١٠	*٣٢.٩٨٢	٥٩.١٠٤
	ثاني ٢٥	٦.٤٦٨	٠.٦٦٠	١٠.٢٣١	٠.٤٨٠	*٢٨.٧٩٦	٥٨.١٧٩
	النهاية	١.٥٨٥	٠.٥٠٠	٤.٣١٥	٠.٥٥٠	*٢٢.٩٣٧	١٧٢.٢٤٠
الظهر	البداية	٧.٣٠٨	٠.٥٢٥	٩.٣٩٢	١.١٩٤	*٩.٩٧٨	٢٨.٥١٧
	اول ٢٥	٧.٢٣١	٠.٤٤٤	٩.٠٢٣	٠.٧٥٥	*١٢.٧٧٧	٢٤.٧٨٢
	الدوران	٧.٧٧٠	٠.٦٥٧	٩.٥٦٢	٠.٦٢٥	*١٢.٣٤١	٢٣.٠٦٣
	ثاني ٢٥	٧.٢٨٥	٠.٧٧٥	٩.٩٢٣	٠.٢٣٥	*٢٠.٣٤٣	٣٦.٢١١
	النهاية	١.٥١٥	٠.٥٠٥	٤.٤٣٨	٠.٥٧٥	*٢٣.٨٥٣	١٩٢.٩٣٧

* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٢١)



شكل (٤) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار المهاري



شكل (٥) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار المهاري

يبين الجدول (١١) ان هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في السباحة الحرّة وذلك لمصلحة الاختبار البعدي حيث وصلت نسبة التحسن في غطسة البداية بنسبة (٣٧.٧٩٣) . أما في أول ٢٥ متر كانت نسب التحسن بنسبة (٤١.٣١٦) أما بالنسبة للدوران فكانت نسب التحسن بنسبة (٥٩.١٠٤) و ثاني ٢٥ متر كانت نسب تحسنها بنسبة (٥٨.١٧٩) أما النهاية فكانت نسب التحسن فيها بنسبة (١٧٢.٢٤٠) ونعزو ذلك الى التأثير الإيجابي لاستخدام البودكاستنج و البلوج كتقنيات لتعزيز عملية التعلم بما تحتويه من مقاطع صوتية و فيديو 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 ان هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في سباحة الظهر وذلك لمصلحة الاختبار البعدي حيث وصلت نسبة التحسن في غطسة البداية بنسبة (٢٨.٥١٧) . أما في أول ٢٥ متر كانت نسب التحسن بنسبة (٢٤.٧٨٢) أما بالنسبة للدوران فكانت نسب التحسن بنسبة (٢٣.٠٦٣) و ثاني ٢٥ متر كانت نسب تحسنها بنسبة (٣٦.٢١١) أما النهاية فكانت نسب التحسن فيها بنسبة (١٩٢.٩٣٧) ونعزو ذلك الى التأثير الإيجابي لاستخدام البودكاستنج و البلوج كتقنيات لتعزيز عملية التعلم بما تحتويه من مقاطع صوتية و فيديو 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 **بيشير لينج و اخرون (٢٠٠٧)** أن الإمكانيات الحقيقية لتكنولوجيا البودكاست تكمن في قيمة خلق المعرفة ، واستخدامها كوسيلة لنشر المحتوى المتولد من المتعلم وبهذه الطريقة يمكن للطلاب أن يصبحوا مبدعين للمعرفة بدلاً من مجرد مستقبلي المعرفة. ومع ذلك ، يجب أيضاً ملاحظة أنه يمكن استخدام التقنيات الحديثة كبديل للوسائل التقليدية للتعلم لما لها من تأثيرات إيجابية و فعالة يتأثر بها المتعلم بشكل كبير حيث تعمل على زيادة الحصيلة المعرفية للمتعلمين لذا وجب التنوية على ضرورة التعليم الهجين. (١٦ : ٦٥)

كما يرى **وضاح غانم الصميدعي (٢٠٠٦)** و **سارة خالد عبيد (٢٠١٣)** أن هناك عدد من الموضوعات التي تحتاج إلى النظر فيها إذا تم استخدامها لتوفير الوصول إلى سجلات المحاضرات السابقة ، أو لتقديم 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 أيضاً وسائل نقل و تبادل المعلومات . (٥ : ٦٧) (٣ : ٨٦)

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 والتسليية 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.

(١١ : ٧٥) (١٢ : ٥٦)

كما يرى **أكرم عبد القادر عبد الله فرونه (٢٠١٢)** أن فعالية استخدام مواقع الفيديو الإلكتروني في اكتساب مهارات تصميم الصور الرقمية لدى طالبات كلية التربية ساعدت في وضع قائمه بمهارات تصميم الصور الرقمية التعليميه باستخدام برامج فوتوشوب بتوظيف مواقع الفيديو الإلكتروني في التعليم الجامعي ومواكبة الاتجاهات التربويه الحديثه بالاستفاده منها في التدريس الفعلى .

و يتفق كلا من **تشان ليو – تيشي هواي – تيشيان تي (٢٠١٨)** أن طريقة البودكاستنج داخل الحرم الجامعي على عملية التعلم على الباحثون تساعد على لبناء نظام التعليم الرقمي القائم على البودكاست. لمساعدة الطلاب ، واختبر الباحثون ما إذا كان نوع نظام التعلم يمكن أن تؤثر على نتائج التعلم في الطلاب اكد أن نظام التعلم القائم على البودكاست كان أكثر فعالية من نظام التعلم القائم على توزيع المعرفة.

إذ يشير **أبدوس واخرين (٢٠١٢) (Abdous et al.)** أن الوسائل التعليمية المتطورة تجذب المتعلم مما يزيد دافعيته وقيامه بنشاطات تعليمية لحل المشكلات والقيام باكتشاف حقائق جديدة ،لذلك تتضح المعلومات والأفكار وتوضحها مما يساعد المتعلم على القيام بأداء المهارات كما هو مطلوب منهم حيث قام المعلم بشرح وتوضيح وعرض نموذج حركي أمام المتعلمين لفضياً وعملياً بصورة دقيقة وبشكل بطيء لعدة مرات من خلال التحليل بمشاهدة الفيديو هات ، ثم اتاح فرصة كافية للمتعلمين وذلك لكي يكون هناك تصوراً حركياً جيداً حول المهارة (٦ :٥٦)

ويرى **الباحث** أيضاً أنه يمكن استخدام بودكاستنج أيضاً لتوفير مواد تكميلية لمساعدة التعلم. إذ أن هناك قيمة تعليمية كبيرة للبودكاست عند استخدامها بهذه الطريقة حيث يمكن أن تكون المواد التكميلية في شكلين مختلفين للغاية الشكل الأول والأكثر شيوعاً ، هو استخدامها في توفير ملخصات أو توليفات للمواد الدراسية ، على سبيل المثال ، وضع مجموعة من الملخصات على شكل مفكرات صغيرة يمكن اللجوء إليها عند الحاجة.

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 الاستفاده 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.

عرض و مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الثالث

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى المهاري في السباحة لذوي صعوبات التعلم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

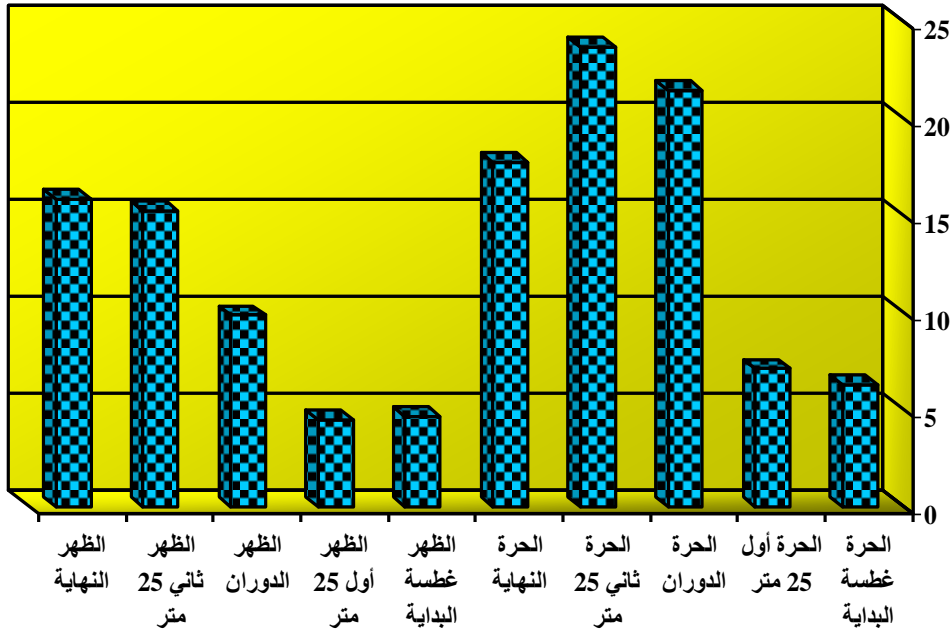
جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسيين البعدين للمجموعه التجريبيه والضابطه في الاختبار المهاري

ن = ٨٠

الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين متوسطين	تجريبيه		ضابطه		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
٠	*٦.٢٧١	١.٠٠١	٠.٩٢٠	٨.٦٩٢	٠.٣٨٤	٧.٦٩١	البداية
٠	*٧.٠٩٧	١.٢٥٣	٠.٩٠٠	٨.٦٩٨	٠.٦٣٧	٧.٤٤٥	اول ٢٥
٠	*٢١.٤٩٠	٢.٨٠٨	٠.٥١٠	١٠.١٥٤	٠.٦٣٧	٧.٣٤٦	الدوان
٠	*٢٣.٧٣٧	٢.٨٤٧	٠.٤٨٠	١٠.٢٣١	٠.٥٧٥	٧.٣٨٤	ثاني ٢٥
٠	*١٧.٧٧٣	٢.٠٨٥	٠.٥٥٠	٤.٣١٥	٠.٤٨٤	٢.٢٣٠	النهاية
٠.٠٠٦	*٤.٦٣٨	٠.٩٤٩	١.١٩٤	٩.٣٩٢	٠.٤٥٥	٨.٤٤٣	البداية
٠.٠١٢	*٤.٤٩٤	٠.٦٧٩	٠.٧٥٥	٩.٠٢٣	٠.٥٦٦	٨.٣٤٤	اول ٢٥
٠	*٩.٨٧٠	١.٢٢٠	٠.٦٢٥	٩.٥٦٢	٠.٤٥٣	٨.٣٤٢	الدوان
٠.٠٠٣	*١٥.٢٥٦	١.٧٠٠	٠.٢٣٥	٩.٩٢٣	٠.٦٥٥	٨.٢٢٣	ثاني ٢٥
٠	*١٥.٨٥٤	٢.٠١٣	٠.٥٧٥	٤.٤٣٨	٠.٥٤٦	٢.٤٢٥	النهاية

* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٧٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٨٠)



شكل (٦) دلالة الفروق بين القياسيين البعدين للمجموعه التجريبيه والضابطه في الاختبار المهاري

يبين الجدول (١٢) ان هناك فرق معنوي بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية وذلك لمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في كل من السباحتين الحرة و الظهر على حساب المجموعة الضابطة ففي السباحة الحرة وصلت قيمة الفروق بين متوسطي المجموعتين في غطسة البداية الى (١.٠٠١) . أما في أول ٢٥ متر كانت قيمة الفروق (١.٢٥٣) أما بالنسبة للدوران فكانت قيمة الفروق (٢.٨٠٨) و ثاني ٢٥ متر (٢.٨٤٧) أما النهاية فكانت قيمة قيمة الفروق بنسبة (٢.٠٨٥) أما في سباحة الظهر وصلت قيمة الفروق بين متوسطي المجموعتين في غطسة البداية الى (٠.٩٤٩) . أما في أول ٢٥ متر كانت قيمة الفروق (٠.٦٧٩) أما بالنسبة للدوران فكانت قيمة الفروق (١.٢٢٠) و ثاني ٢٥ متر (١.٧٠٠) أما النهاية فكانت قيمة قيمة الفروق بنسبة (٢.٠١٣) ونعزو ذلك الى التأثير الإيجابي لاستخدام البودكاستنج و البلوج كتقنيات لتعزيز عملية التعلم بما تحتويه من مقاطع صوتية و فيديو 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 اذ ان استخدام (الشرح اللفظي خلال الوحدات و استخدام تكنولوجيا التعليم المتمثلة في وسائل التواصل الاجتماعي) واتس أب و ماسنجر) كما أدت الوسائل السمعية و البصرية المتمثلة في اليوتيوب و القراءات النظرية للمقالات و المجلات و الكتب الدراسية عن طريق اللينكات التعليمية من خلال برنامج البود كاستنج المستخدم دوراً فعالاً في توصيل المادة التعليمية إلى أذهان الطلاب وساهمت في توضيح و فهم الواجب الحركي و تحسين مستوى الاداء و ان احتواء المنهج التعليمي على عناصر أساسية مثل (التنوع ، والتكرار، والتدرج ، والتشويق) أدى إلى تحريك رغبة و دافعية الطلاب ، وتولد الحافز لتحسين شكل الاداء ، وكذلك ساعد على زيادة الاحساس والشعور بالحركة بشكل ايجابي و فعال .

ويتفق ذلك مع ما ذكره **James E. councilman و J Gseph diran و Laing** و **(C. & Wootton, A. (2007)** في أن العامل النفسي عاملاً سلبياً يعيق عملية تعلم السباحة ، لذا يتوجب إزالة هذا العامل أو تقليل حدته، وذلك لأنه أهم المعوقات التي تعيق عملية تعلم السباحة و من هنا يمكن القول بأن بودكاستنج يساعد في تعزيز عملية التعلم ، ولكن السبب المعطى لتبرير استخدامه في التعليم وتحديدًا كأداة لدعم التعلم المتنقل ، لا يبدو واضحاً في الدراسات التي تمت مراجعتها حيث يتعين على اختصاصيي التوعية توخي 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 تقنية التعلم ، حيث يجب أن يستخدم من قبل الطلاب بطريقة غير تقليدية لدعم وتغيير أساليب الدراسة العادية. (١٥ : ٨٤) (١٦ : ٩٣) (١٤ : ٦٥)

ولهذا 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 القايدة 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 (١٣ : ٦٥) (٧)

ويرى 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 كمتقنين سلبيين للمعلومات.

كما يرى الباحث أنه يمكن استخدام البودكاست بشكل عام لتوفير ملخصات للمواد التي تمت تغطيتها مسبقاً ، مثل الاستخدام البديل المبين أعلاه ، بدلاً من سلبية الطلاب إذ يشجع المتعلمين على المشاركة و التفاعل داخل المحاضرات. كان هذا واضحاً في أبحاث **Doris, et Evans و Abdous** و **تشين وين** المشار إليها أعلاه ، حيث استخدم ٤٠٪ من المستخدمين المراجعة المقدمة في البودكاست بدلاً من قراءة النصوص الأساسية. بالإضافة إلى توفير مادة المراجعة والموجز و خلق ما يسمى بالاستخدام الإبداعي ، حيث يصبح الطلاب أكثر انخراطاً في التعلم من خلال بناء المعرفة بدلاً 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 ييقوم بفحص المواد التي تعرض لها في السابق بشكل نقدي.

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

الاستنتاجات والتوصيات : الاستنتاجات

ووفقاً لما أظهرته نتائج البحث، وفي حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية لتحليل النتائج استنتج الباحث ما يلي :

- ١- أن لتقنية البودكاستنج و البلوج تأثيراً إيجابياً وفعالاً في تحسين مستوى الاداء المهاري لذوى صعوبات التعلم في السباحة .
- ٢- لمستحدثات تكنولوجيا التعليم (Whats app - messenger - instagram - Sticher) تأثير ايجابي على تحسين الاحساس مستوى الاداء الفنى و المهاري للطلاب ذوي صعوبات التعلم .

التوصيات :

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

- ١- الإهتمام بتلبية حاجات الجيل الجديد من المتعلمين وزيادة دافعيتهم بتوفير وسائل تعليمية تكنولوجية كالبودكاستنج مما يجعل عملية التعليم مشوقة .
- ٢- تشجيع وتوعية معلمي ذوي صعوبات التعلم بالاستفادة من البودكاستنج في تعليم هذه الفئة .
- ٣- إجراء دراسات حول استخدام أدوات الويب بتطوراتها في عملية تعليم ذوي صعوبات التعلم .
- ٤- عمل تعاون بين كليات التربية الرياضية وكليات علوم الحاسب للاستفادة من مشاريع التخرج وتطبيقها على أرض الواقع .
- 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 .
- ٦- الاستفادة من تقنيات الشبكة العالمية في التعليم بمختلف صورها، من نشر للمقررات الدراسية، وإعطاء التمارين المنزلية، وتبادل الرسائل الالكترونية بين الطلاب بعضهم البعض وبين معلميهم .

قائمة المراجع

أولا المراجع العربية :

- ١- أكرم عبد القادر عبد الله فرونه (٢٠١٢)
: فعالية استخدام مواقع الفيديو الالكترونيه فى اكتساب مهارات تصميم الصور الرقمية لدى طالبات كليه التربيه فى الجامعه الاسلاميه بغزه
- ٢- العابد السيد على بن يحيى (٢٠١٧)
تأثير اليوتيوب من خلال برامج البودكاست على الطلبة الجامعيين بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية .
- ٣- سارة خالد عبيد (٢٠١٣)
فاعلية تقنية PODCAST التعليمي في تدريس الأحياء علي التحصيل الدراسي لدي طالبات المرحلة الثانوية
- ٤- منال عبدالله جمعان الغامدي (٢٠١٨)
عليه البودكاست التعليمي في تنمية مهارة التحدث باللغة الانجليزية لدي طالبات المرحلة المتوسطة بالباحة
- ٥- وضاح غانم الصميدعي (٢٠٠٦)
: أثر استخدام أداة طفو مساعدة في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين ، بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد ١٢ ، العدد ٤٢، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل ، الموصل العراق .

ثانيا المراجع الأجنبية

- 6- Abdous et a (2012) A comparative study on the integration of using podcasts with the learning processes of a second foreign language
- 7- Cecill Colwin (1988) An introduction to swimming coaching Canadian Amateur swimming Association,
- 8- David G. (1990) Advanced swimming ; steps to success. Champaign, Illinois leisure.
- 9- (Doris, et al (2010) The effectiveness of using podcasts in developing learners' motivation towards education via the web
- 10- Evans (2007) The effectiveness of distance learning in the form of podcast review lectures in higher education

- 11- **Evans, C. (2008).** The effectiveness of m-learning in the form of podcast revision lectures in higher education. *Computers & Education*, 50, 491-498.
- 12- **Frydenberg, 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
- 13- **Harris, H. & Park, S. (2008).** Educational usages of podcasting. *British Journal of Educational Technology*, 39(3), 548-551.
- 14- **James E. councilman (1974)** the science of swimming, 4 Th, Eh, London: peiham books,.
- 15- **J Gseph diran (1979)** Swimming coaching London , crawood press 1996 Noel Bleasdale , Hume Kendall ,Swimming Ciaches , London peiham Books ,.
- 16- **Laing, C. & Wootton, A. (2007)** Using podcasts in higher education. *He@lth Information on the Internet*, 60(1), 7-9. <http://hii.rsmjournals.com/cgi/reprint/60/1/7>
- 17- **Lazzari, M. (2008)** Creative use of podcasting in higher education and its effect on competitive agency. *Computers & Education*, 52(1), 27-34.
- 18- **Lee, M., McLoughlin, C. & Chan, A. (2008)** Talk the talk: Learner-generated podcasts as catalysts for knowledge creation. *British Journal of Educational Technology*, 39(3), 501-521.
- 19- **Tchin lio- tchi hoi tchin (2018)** Presenting a podcast for Learning Everywhere: Campus
- 20- **Oliver McGarr, (2009)** review of podcasting in higher education:Its influence on the traditional lecture University of Limeric *Australasian Journal of Educational Technology*25(3), 09-321A
-

المرفقات



جامعة بنها

كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائيه

مرفق (١)

قائمة بأسماء السادة الخبراء

م	الاسم	المسمى العلمي
١	أ.د / محسن السيد حسيب	استاذ مساعد بقسم المناهج و طرق التدريس كلية التربية الرياضية جامعة بنها
٢	أ.د / رضا هلال	استاذ بقسم المناهج و طرق التدريس كلية التربية الرياضية جامعة بنها
٣	أ.د / محمد الشامي	استاذ بقسم التدريب و علوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة بنها
٤	أ.د / محمد محمد رفعت	استاذ بقسم الالعاب الجماعية كلية التربية الرياضية جامعة بنها
٥	أ.د محمد محمد الشحات	استاذ مساعد بقسم العلوم التربوية كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق و مدير مجمع حمامات السباحة بنادي وادي دجلة
٦	أ.د/ مؤمن طه	استاذ بقسم نظريات و تطبيقات الرياضات المائيه كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط
٧	أ.د أحمد شوقي محمد	استاذ و رئيس قسم المناهج و طرق التدريس كلية التربية الرياضية جامعة بنها
٨	أ.د هيثم محم أحمد حسنين	استاذ مساعد بقسم نظريات و تطبيقات الرياضات المائيه كلية التربية الرياضية جامعة بنها
٩	أ.د محمد عبد الحميد مقلد	استاذ مساعد بقسم نظريات و تطبيقات الرياضات المائيه كلية التربية الرياضية جامعة بنها
١٠	أ.د تامر جمال عرفة	استاذ مساعد بقسم المناهج و طرق التدريس كلية التربية الرياضية جامعة بنها



مرفق (٢) استمارة
استطلاع رأي الخبراء

جامعة بنها

كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائيه

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / محمد حشاد بدراسة بعنوان تأثير استخدام تقنية البودكاستنج و البلوج
كمعزز تعليمي على مستوى الأداء المهاري لذوي صعوبات التعلم في السباحة

ونظرا لما يطلبه العمل العلمي من الاستعانة بأراء ذوي الخبرة والمعرفة في مجال اختصاصهم،
وإيماننا بالدور الذي يسهمون به في رفع شأن الرياضة والارتقاء بها في جميع مجالاتها، نأمل من
سيادتكم التفضل بالاطلاع على الاستمارة المرفقة وإبداء الرأي في تحديد:

• محتوى محاور التقنية

والباحث يشكر لسيادتكم حسن تعاونكم ومساهمتمكم الفعالة في إثراء البحث العلمي

الباحث

بيانات خاصة بالسيد الخبير:

الاسم :

الدرجة العلمية:

التخصص:

عدد سنوات الخبرة:

جهة العمل:

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة
لتقنية البودكاستنج

م	المحاور	موافق	غير موافق
١	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين فى السباحة الحرة		
٢	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين التوافقية فى السباحة الحرة		
٣	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين فى السباحة على الظهر		
٤	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين التوافقية فى السباحة على الظهر		
٥	التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين فى السباحة الحرة		
٦	التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين التوافقية فى السباحة الحرة		
٧	التعرف على طرق الاداء الصحيحة لحركات الذراعين فى سباحة الظهر		
٨	التعرف على طرق الاداء الصحيحة لحركات الذراعين التوافقية فى سباحة الظهر		
٩	التعرف على طرق الاداء الصحيحة للتنفس و التوافق فى السباحتين		



مرفق (٣) استمارة
استطلاع رأي الخبراء

جامعة بنها

كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائيه

..... السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / محمد حشاد بدراسة بعنوان تأثير استخدام تقنية البودكاستنج و البلوج
كمعزز تعليمي على مستوى الأداء المهاري لذوي صعوبات التعلم في السباحة

ونظرا لما يطلبه العمل العلمي من الاستعانة بأراء ذوي الخبرة والمعرفة في مجال اختصاصهم،
وإيماننا بالدور الذي يسهمون به في رفع شأن الرياضة والارتقاء بها في جميع مجالاتها، نأمل من
سيادتكم التفضل بالاطلاع على الاستمارة المرفقة وإبداء الرأي في تحديد:

• محتوى التقنية

والباحث يشكر لسيادتكم حسن تعاونكم ومساهمتمكم الفعالة في إثراء البحث العلمي

الباحث

بيانات خاصة بالسيد الخبير:

الاسم :

الدرجة العلمية:

التخصص:

عدد سنوات الخبرة:

جهة العمل:

أولاً : سباحة الزحف على البطن :

يهدف التحليل الفني إلى تقديم الأسلوب العلمي المفصل للأداء مع مراعاة الفروق بين الأفراد .

١-وضع الجسم :

يأخذ الجسم الوضع الأفقي المائل قليلاً على البطن بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلاً من المقعدة الموجودة دائماً تحت سطح الماء مباشرة ، ويكون النظر للأمام وأسفل ، وتكون الذقن بعيدة قليلاً عن الصدر بدون توتر في عضلات الرقبة ، والرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب .

٢-ضربات الرجلين :

تؤدي الضربات بشكل مستمر وتبادلي وتعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين ، وتعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم ، وتشارك الرجلين في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علماً بأنها أقوى من الذراعين ، وتنشأ هذه القوة من حركة الرجلين لأسفل .

٢-حركات الذراعين :

تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف ، كما تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف ، كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة ٨٥% تقريباً .

وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف في صورة دائرية وتشمل الذراعين على مرحلتين .

أ-المرحلة الأساسية :

-الدخول إلى الماء :

يبدأ الذراع الدخول للماء بأصابع اليد أمام مستوى الكتف وللداخل قليلاً لأسفل. ويكون الدخول على بعد مناسب دون مبالغة بحيث يكون هناك انثناء خفيف في مفصل المرفق ، وعند هذا الانثناء تكون اليد الأخرى على وشك الانتهاء من الشد .

- المسك :

يؤدي بعد الانتهاء من دخول الذراع الماء مع وجود انثناء خفيف بمرفق الذراع وتتم عند نقطة أسفل سطح الماء

-الشد والدفع :

تؤدي بعد ذلك الذراع الشد في خط يقع تحت مركز ثقل جسم الفرد مباشرة وتعتبر عملية الشد والدفع هما الجزء الأساسي لانتقال الجسم للأمام، حيث تقوم الكف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة ، وذلك وفق قانون رد الفعل وفي هذه المرحلة يكون هناك انثناء في مرفق الذراع وتكون أفضل قوة للشد عندما تكون زاوية المرفق ٩٠ و تنتهي حركة الشد عندما يكون الكتف في موضع أعلى تماماً من الكف متعامدين وعندها حركة الدفع بزيادة ثني المرفق وذلك بتوجيه الكف لأعلى اتجاه البطن ، وتنتهي حركة الدفع قرب مفصل الفخذ.

- التخلص : وعندها يبدأ المرفق في الخروج من الماء أولاً يليه الكف، وهو جزء مهم في المرحلة الأساسية .

ويتم التأكد من صحة التخلص عندما يلمس الإبهام فخذ أو ما يوه السباح .

ب-المرحلة الرجوعية :

تبدأ هذه المرحلة بمجرد انتهاء الدفع والتخلص مباشرة ثم تتحول الحركة للأمام في حركة شبه دائرية بما لا يؤثر على وضع الجسم وحركات الذراع الأخرى .

وتعتمد الحركة الكاملة للذراعين (الأساسية الرجوعية) على التوقيت السليم بينهما بحيث تكون إحدى الذراعين في حركة المسك بينما تكون الذراع الأخرى تؤدي حركة الخروج أي تكون الزاوية بينهما ١٨٠ تقريباً .

١-التنفس :

يتم إخراج الرأس من أحد الأجناب عند دخول اليد المقابلة الماء بحيث تظهر إحدى العينين والفم فوق سطح الماء مباشرة ، ويؤخذ الشهيق من الفم مع تكويره لمنع دخول الماء مع الهواء .

ثم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة وبنفس الأسلوب إلى الماء ليقوم الفرد بإخراج الزفير داخل الماء .

٢-التوافق :

تعددت الآراء حول عدد ضربات الرجلين المقابلة لدورة الذراع فهناك طريقة الست ضربات للرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة ، وما يعنينا هنا التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا يعوق أحدهما الأخرى ، وبما يتناسب مع سرعة حركة الجسم في الماء .

تعليم سباحة الزحف على البطن :

قبل بدء المعلم في العملية التعليمية يجب أن يتأكد من إجابة الأفراد للمهارات التمهيديّة اللازمة لتعليم هذه السباحة .

ثم تتاح للأفراد رؤية النموذج للأداء الصحيح ، مع تعليق المعلم على الوضع الصحيح للجسم .

ثم يقوم بالتعليق على حركة الرجلين من حيث أنه حركة تبادلية تتميز بالاستمرارية في حركة رأسية لأعلى ولأسفل من خلال مفصل الفخذ مع انثناء قليل للركبتين . كما يتضمن التعليق حركات الذراعين من حيث أنه حركة تبادلية وأنها تنقسم إلى مرحلتين (مرحلة أساسية وأخرى رجوعية)

كما يجب أن يشمل التعليق على طريقة التنفس من حيث أهمية أدائه في سياق توافقي مع السباحة ككل .

بعد ذلك تتاح فرصة للمتعلمين للقيام بالأداء الفعلي للسباحة وعلى المعلم متابعة تصحيح الخطأ أولاً بأول . حتى لا تثبت هذه الأخطاء إذا ما تم تأجيلها .

ثانياً : سباحة الزحف على الظهر :

يشبه الأداء الحركي لسباحة الزحف على الظهر والسباحة السابقة للزحف على البطن ولكن تؤدي على الظهر كما أن البدء فيها يكون داخل الماء .

١-وضع الجسم :

يأخذ الجسم وضع أفقي مائل قليلاً والرجلين تحت الماء والرأس في وضعها الطبيعي مع بقاء الذقن قرب الصدر والنظر للأمام تجاه أمشاط القدمين .

٢-ضربات الرجلين :

تكون الحركة تبادلية رأسية ، بحيث يتراوح عمق حركة الرجل من ٢-٢.٥ قدم وتبدأ من مفصل الفخذ وتؤدي بحركة كراباجية .

ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء كعلامة على عدم ثني الركبتين وتكون الحركة الأساسية للرجلين أثناء دفع الماء للخلف وأعلى . ويجب تقارب أصابع القدمين لدرجة التلامس .

٣-حركات الذراعين :

تكون حركتها تبادلية ، حيث تبدأ من الوضع بجانب الرأس لدفع الماء للجانب تجاه القدمين . وتشمل حركات الذراعين على مرحلتين .

أ-المرحلة الأساسية :

١-الدخول إلي الماء:

تدخل الذراع الماء مفردة تماماً بجانب الرأس وإلى الخارج قليلاً بما يسمح به مرونة مفصل الكتف بحيث يدخل الإصبع الصغير في الماء أولاً لتواجه الكف للخارج .

٢-المسك :

ويكون بعد دخول الذراع الماء في نقطة جانباً عالياً تستطيع الذراع منها دفع الماء .

٣-الشّد والدفع :

تبدأ بعد المسك حتى تتعامد الذراع جانباً على الكتف ، وبتزايد انثناء الذراع من مفصل المرفق لأسفل ليقترّب الكف من الجسم للاحتفاظ بخط الدفع المستقيم تجاه القدمين ، وتستمر حركة الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ لتؤدي حركة ضغط على الماء لأسفل تجاه القاع .

ب-المرحلة الرجوعية :

تبدأ عند خروج الذراع من الماء ، وتتم باستمرار به بعد انتهاء الدفع وبدء التخلص وتستمر في حركتها الدائرية حتى نقطة الدخول .

١ -التنفس :

يكون طبيعياً بأقل حركة ممكنة في الرأس ، ويتم اخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين ، يؤدي الزفير أثناء حركة الدخول والمسك لنفس الذراع من الفم والأنف ويؤدي التنفس دون لف أو دوران للرأس .

٢-التوافق :

تؤدي ست ضربات للرجلين مع دورة كاملة للذراعين .

تعليم سباحة الزحف على الظهر:

عندما يبدأ المعلم في العملية التعليمية يجب أن يتأكد أولاً من اكتساب الأفراد الخاضعين لتعليم المهارات الأساسية والتمهيدية اللازمة ثم يبدأ في إعطاء النموذج والتعليق عليها والتأكد على أهمية وضع الجسم الأفقي المائل قليلاً والرجلين تحت سطح الماء مسافة ٢٠ - ٣٠ سم والوجه والصدر فوق سطح الماء والنظر يتجه لأعلى ومائلاً نحو القدمين ثم يعطي شرحاً لحركة الرجلين ثم الذراعين والربط بينهما .

ويمكن استخدام الخطوات التعليمية التالية :

- ١- الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين .
 - ٢- مسك ماسورة الحمام وأداء ضربات الرجلين .
 - ٣- أداء ضربات الرجلين باستخدام أداة طفو أو أكثر .
 - ٤- أداء ضربات الرجلين باستخدام الذراعين المجدافية .
 - ٥- أداء ضربات الرجلين مع استرخاء الذراعين أعلى الفخذ .
 - ٦- تعليم حركات الذراعين من وضع الوقوف خارج الماء وداخله .
 - ٧- تشبيك القدمين أسفل الماسورة وأداء ضربات الذراعين .
 - ٨- أداء حركة السباحة كاملة بالربط بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين .
 - ٩- الاستمرار في التمرين على الربط للرجلين والذراعين حتى تتم عملية التوافق .
- ويجب على المعلم مراعاة الأخطاء الشائعة أثناء عملية التعليم والعمل على إصلاحها أولاً بأول .

البدء والدوران في السباحة

تشير الدلائل إلى أن التحسن في أداء البدء يقلل من زمن السباق بما لا يقل عن ٠.١ من الثانية . كما أن التحسن في أداء الدوران يقلل كذلك من زمن السباق بما لا يقل عن ٠.٢ من الثانية لكل طول . وكذلك التحسن في إنهاء السباق يمكن أن يقلل من زمن السباق بما لا يقل عن ١٠/١ من الثانية (ماجلاشكو ١٩٨٢).

وعلى ذلك فإن ساعتين من التدريب كل أسبوع من البدء والدوران وإنهاء السباق يمكن ان يحسن من زمن سباق سباحة ٥٠ م حوالي ٠.٤ ثانية على الأقل ويعني ذلك نقص في زمن ال ١٠٠ م حوالي ٠.٨ ثانية على الأقل ، كما أن التحسن في السباقات أطول يكون أفضل ، ومثال على ذلك فإن التحسن في الدوران في سباق ١٥٠٠ م يمكن أن يقلل من زمن السباق أكثر من ١٥ ثانية .

وقد لوحظ في سباق ١٠٠ م بطولة Ncaa الأمريكية عام ١٩٨٠ أن الفاصل الزمني بين السادس والثاني عشر في نفس السباق ٠.٤٥ ثانية فقط .

وهذا يظهر أهمية العناية بتحسين الأداء في البدء والدوران ونهاية السباق .

- البدء من الوقوف في سباقات الحرة :

استخدام السنوات الأخيرة العديد من أشكال البدء في السباقات الثلاثة ، حيث يأخذ السباحين وضع الاستعداد مع مد الذراعين للأمام حيث وجد السباحين أنه يمكنهم بدء حركة الجسم للأمام إلى الماء بسرعة أكبر عن طريق مرجحة للخلف (بدء الفعل ورد الفعل) .

ولذا يعتقدون ان أنسب وضع البدء والذراعين للأمام ، حيث يمكنهم مرجحة الذراعين بشكل مستقيم للخلف ثم للأمام مرة أخرى بعد اشارة البدء .

وتعتمد عملية البدء بالمرجحة الخلفية المستقيمة على نظرية أن مرجحة الذراع لمدى أطول يضيف بصفة عامة وقوة دافعة أكبر ، مما يزيد من مسافة الطيران في الهواء . وظهر في السنوات الأخيرة طريقة أسرع ، وهي طريقة التقوس ، أو ما يسمى بالبدء الخاطف . وقد اكتشفه العالم هانور عام ١٩٦٠ وقد تناولته بالدراسة العديد من البحوث اكدت جميعها أن البدء الخاطف أسرع من الطرق الأخرى "جورجنسون ١٩٧١" روفير ، نلسون ١٩٧٢ كافانوف بورز ١٩٧٥ كافانوف وآخرون ١٩٧٥ ثورسون ١٩٧٥ وطريقة البدء الخاطف هي أفضل الطرق للبدء لأنها تجعل الجسم يتحرك في اتجاه الماء أسرع عن طريق الدفع ضد مكعب البدء بالذراعين مع الرجلين بالمقارنة بطريقة مرجحة الذراعين للخلف .

كما أنه بمجرد دخول الجسم الماء يحدث فقد كبير للقوة الدافعة في حالة البدء الخاطف لأن الذراعين لا تولد قوة كبيرة كالتي تنتجها الذراعين في البدء العادي باستخدام مرجحة الذراعين . وتشير بعض الدراسات أن البدء الخاطف أسرع من البدء العادي ٠.١ ث .

ويعتقد كافانوف وزملائه ١٩٧٥ أن السباحين يتجنبون حائط البدء أسرع عندما يستخدمون البدء الخاطف حيث يستعد السباحون للانطلاق قبل طلقة البداية وذلك بان يشدوا عضلات أرجلهم ، كما يتجنبون الغير صحيح بمسك الحائط بأذرعهم وتشير البحوث العلمية أن البدء الخاطف أسرع في سباحات الحرة والفراشة ، بينما هناك قليل من الشك في أن البدء الخاطف أسرع في سباحة الصدر حيث يكون الدخول للماء عميقاً والانزلاق طويل تحت الماء ولذلك يفضل المدربون البدء العادي في سباحة الصدر .

التحليل الحركي للبدء من أعلى :

١-وضع البداية التقليدي :

يقف السباح مستقراً على مكعب البدء بأن يمسك بأصابعه حافة المكعب والكعبين متباعدين قليلاً واتساع الرجلين تعادل عرض الحوض ، مع ثني الجذع أماماً أسفل مع ثني الركبتين قليلاً . ووضع الذراعين ممتدين لأسفل وتنتجه راحة اليد للخلف .

٢-الارتقاء :

يميل السباح للأمام حتى السقوط مع حركة الذراعين للأمام إذا كانتا للإمام حتى ينقل مركز ثقل الجسم إلى أطراف أصابع القدم مع فرد الركبتين مع مرجحة الذراعين للحصول على القوة الدافعة .

٣-الطيران :

يأخذ الجسم الوضع الممتد المفرد عند دخول الماء . الذي يكون أولاً بالأصابع ثم باقي الجسم .

٤-الانزلاق :

يكون على عمق مناسب حوالي ٢ قدم مع مراعاة أن يظل الجسم مفروداً .

ملحوظة: يتميز البدء الخاطف عن البدء العادي بأنه في وضع البداية تكون الرأس متجهة إلى أسفل والنظر نحو الماء بينما تكون الركبتان أكثر انثناء بالقدر الذي يسمح لليدين بمسك مقبض المكعب ، كما يتميز بثني المرفق بقوة مع سقوط الرأس لأسفل ليصبح الجسم منكوراً بشكل يزيد عن البدء العادي نتيجة قوة الدفع المنخفضة .

التحليل الحركي للبدء من أسفل :

١-وضع البداية :

يتم البدء هنا بنزول السباح إلى داخل الماء ويمسك بمقبض مع اليدين باتساع الكتفين ، ويضع القدمين على الحائط مع الاحتفاظ بأصابع القدمين تحت الماء . وليس من الضروري أن تكونا في مستوى واحد ، وعند سماع إشارة البدء يثني السباح الذراعين مما يؤدي إلى رفع الجسم لأعلى وللأمام تجاه الحائط أو مكعب البدء .

٢-الارتقاء :

يلقى السباح برأسه للخلف بقوة مع فرد الرجلين ومرجحة الذراعين مستقيمين في قوس للخارج ، بحيث تكون الذراعين ممدتين خلف الرأس والإبهامان متلازمان وراحتا اليدين متجهين لأعلى .

٣-الطيران :

يحاول السباح رفع جسمه خارج الماء على قدر المستطاع مع التقويس قليلاً .

٤-دخول الماء :

يكون بأصابع اليد أولاً ثم باقي الجسم بزوايا صغيرة في مدى غير عميق ، وتبقى الذراعين مفردتين .

٥-الانزلاق :

تكون على عمق ٥٠ سم عندها يبدأ السباح في ضربات الرجلين وأول شدة لإحدى الذراعين .

التحليل الحركي للدوران في السباحة :

أولاً : الدوران في سباحة الزحف على البطن.

أ-الدوران بالشقلبة :

١-الاقتراب :

يؤدي بسرعة من مسافة تمكن السباح من دفع الحائط بالقدمين .

٢-الدوران :

عندما يكون الجسم مفروداً يبدأ السباح بتحريك اليدين بجانب الفخذين ، بحيث تتجه راحتا اليدين لأسفل وثني الذقن نحو الصدر ، ثم يقوم السباح بعمل تقوس بتحريك الرأس والذراعين لأسفل حتى مرحلة التدوير ثم تقوي إحدى اليدين بإداة حركة متقاطعة فيأخذ الجسم وضع التكور .

٣-اللمس :

يكون الجسم في الوضع الأفقي بعد استكمال حركة التدوير . وتكون الركبتين مثنيتين .

٤-الدفع :

يكون بالرجلين وقوة على عمق ٣٠-٥٠سم بحيث يحتفظ السباح بالجسم مفردة والرأس بين الذراعين ومنتجه لأسفل.

٥-الانزلاق :

يستمر الجسم في الانزلاق مستقيماً من دفع الحائط مع توجيه اليدين والرأس لأعلى قليلاً .

ب-البدء المحوري :

١-الاقتراب :

يؤدي بزيادة سرعة السباح والعين على حائط النهاية دون اضطراب.

٢-اللمس :

يتم على ١٥-٢٥سم باليدين والأصابع لأسفل نحو اتجاه الدوران مع ثني المرفق .

٣-الدفع :

يتم بفرد القدمين بقوة لدفع الحائط مع الاحتفاظ بالجسم مفروداً

ثانياً : الدوران في سباحة الزحف على الظهر :

أ-الدوران بأداء نصف شقلبة للخلف :

١-الاقتراب : يؤدي بالسباحة السريعة مع توجيه النظر للخلف .

٢-اللمس :

تمتد الذراع للخلف بحركة دورانية ليتم اللمس أسفل سطح الماء بأصابع اليد ، ثم يثني الذراع قليلاً .

٣-الدوران :

يتم تدوير الجسم في اتجاه الذراع التي تلمس الحائط بحيث يكون كتف هذا الذراع هو محور الدوران ، ثم تدفع للخلف وثني الأخرى نحو الجسم ، وعندما تتحرك الرجلين وثني نحو الحائط فإن الجسم يدور قليلاً .

٤-الدفع :

يتم بقوة مستغلاً امتداد الرجلين من وضع الثني وامتداد الذراعين كاملاً .



مرفق (٤) استمارة

التخطيط العام للبرنامج المقترح

جامعة بنها

كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائيه

..... السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / محمد حشاد بدراسة بعنوان تأثير استخدام تقنية البودكاستنج و البلوج كمعزز تعليمي على مستوى الأداء المهاري لذوي صعوبات التعلم في السباحة

ونظرا لما يطلبه العمل العلمي من الاستعانة بأراء ذوي الخبرة والمعرفة في مجال اختصاصهم، وإيماننا بالدور الذي يسهمون به في رفع شأن الرياضة والارتقاء بها في جميع مجالاتها، نأمل من سيادتكم التفضل بالاطلاع على الاستمارة المرفقة وإبداء الرأي في تحديد:

• التخطيط العام للبرنامج المقترح

والباحث يشكر لسيادتكم حسن تعاونكم ومساهمتمكم الفعالة في إثراء البحث العلمي

الباحث

بيانات خاصة بالسيد الخبير:

الاسم :

الدرجة العلمية:

التخصص:

عدد سنوات الخبرة:

جهة العمل:

البرنامج المقترح

المحاضرة	عنوان الجلسة	الأهداف	الفنيات المستخدمة	الأدوات
	تعارف وتمهيد	- التعارف بين الباحث والطلاب - تعريف الطلاب بمحتوى البرنامج		
٢ ، ١	تحسين اداء الرجلين في السباحة الحرة	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في السباحة الحرة	الواتس أب جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات	- فيديو توضيحي
٤ ، ٣	تحسين اداء الرجلين في السباحة الحرة	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في السباحة الحرة	برنامج Stitcher أندرويد – آيفون	-Power point
٦ ، ٥	تحسين اداء الرجلين في سباحة الظهر	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في السباحة على الظهر	انستاجرام links	فيديو توضيحي
٨ ، ٧	تحسين اداء الرجلين في سباحة الظهر	التعرف على الطرق الصحيحة للرجلين في السباحة على الظهر	الماسنجر جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات	أوراق عمل -
١٠ ، ٩	تحسين اداء الذراعين في سباحة الحرة	التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين في السباحة الحرة	الواتس أب جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات	-Power point
١٢ ، ١١	تحسين اداء الذراعين في سباحة الحرة	التعرف على الطرق الصحيحة لحركات الذراعين في السباحة الحرة	برنامج Stitcher أندرويد – آيفون	بطاقات بيضاء –
١٤ ، ١٣	تحسين اداء الذراعين في سباحة الظهر	التعرف على طرق الاداء الصحيحة لحركات الذراعين في سباحة الظهر	انستاجرام links	فيديو توضيحي
١٦ ، ١٥	تحسين اداء الذراعين في سباحة الظهر	التعرف على طرق الاداء الصحيحة لحركات الذراعين في سباحة الظهر	الماسنجر جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات	مطويات ارشادية
١٨ ، ١٧	تحسين التنفس و التوافق في السباحتين	التعرف على طرق الاداء الصحيحة للتنفس و التوافق في السباحتين	الماسنجر جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات	بطاقات بيضاء
	الجلسة الختامية و التقييم	تحديد مدى الاستفادة من التقنية		استمارة تقييم البرنامج



مرفق (٥) استمارة

التوزيع الزمني للبرنامج

جامعة بنها

كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائيه

..... السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / محمد حشاد بدراسة بعنوان تأثير استخدام تقنية البودكاستنج و البلوج كمعزز تعليمي على مستوى الأداء المهاري لذوي صعوبات التعلم في السباحة

ونظرا لما يطلبه العمل العلمي من الاستعانة بأراء ذوي الخبرة والمعرفة في مجال اختصاصهم، وإيماننا بالدور الذي يسهمون به في رفع شأن الرياضة والارتقاء بها في جميع مجالاتها، نأمل من سيادتكم التفضل بالاطلاع على الاستمارة المرفقة وإبداء الرأي في تحديد:

- الشكل العام للوحدة
- التوزيع الزمني للبرنامج

والباحث يشكر لسيادتكم حسن تعاونكم ومساهمتمكم الفعالة في إثراء البحث العلمي

الباحث

بيانات خاصة بالسيد الخبير:

الاسم :

الدرجة العلمية:

التخصص:

عدد سنوات الخبرة:

جهة العمل:

التوزيع الزمني

الشكل العام للوحدة

الزمن	طريقة التواصل	المحتوي	اجزاء الوحدة
٣٠	Whats app	يتضمن تحسين المستوى في الجانب المعلوماتي يمكن الاستفادة منه في تحسين الجانب المهاري	الجزء التحضيري
	massanger		
	Instagram		
	Stitcher		
٣٠	داخل حمام السباحة	يتضمن تحسين المستوى في الجانب المهاري	الجزء التطبيقي
٣٠	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

التوزيع الزمني للبرنامج

م	التقنية	الفترة	عدد الوحدات	زمن الوحدة
١	تحسين اداء الرجلين في السباحة الحرة	من ٢٠١٨/١٠/٣ حتى ٢٠١٨/١٠/١٠	٤	٩٠ ق
٢	تحسين اداء الرجلين في سباحة الظهر	من ٢٠١٨/١٠/١٢ حتى ٢٠١٨/١٠/١٩	٤	٩٠ ق
٣	تحسين اداء الذراعين في سباحة الحرة	من ٢٠١٨/١٠/٢١ حتى ٢٠١٨/١٠/٢٨	٤	٩٠ ق
٤	تحسين اداء الذراعين في سباحة الظهر	من ٢٠١٨/١٠/٣١ حتى ٢٠١٨/١١/٧	٤	٩٠ ق
٥	تحسين التنفس و التوافق في السباحتين	من ٢٠١٨/١١/٩ حتى ٢٠١٨/١١/١٤	٢	٩٠ ق

موفق (٦) استمارة اختبار نجوم السباحة

مرفق (٣) اختبار النجوم

النجمة الاولى : تقييم المهارات الفنية ٥٠ متر حرة

اجادة تامة = ٢

اجادة متوسطة = ١

لا يوجد المهارات = صفر

اسم النادي /

التاريخ /

المرحلة	الدرجة النهائية	مواليد		الدرجة النهائية	
		الذكوري	الانثوي		
١	٢	غطسة البداية		١	
		ضربات رجلين كروول مع أول ضربات ذراعين	١		
		أخذ أول تنفس بعد أول دورة بالذراعين	١		
		وضع الرأس (سطح الماء مع خط الشعر)	١		
		إخراج الزفير و الوجه في الماء	١		
		شهيق واحد في مرة للتنفس الواحدة	١		
		التنفس كل ثلاث ضربات ذراعين	١		
		انتظام إيقاع ضربات الرجلين	١		
		دخول الماء بالإصابع أما الكتف	١		
		سرعة الدخول على الحائط بداية من ٧,٥ متر	١		
		التقنية بعيدا ب ١ متر	١		
		الاحتفاظ بالوضع الانسيابي ٣ ثواني بعد الدخول	١		
		٣ ضربات رجلين دونفس	١		
		ضربات رجلين كروول مع أول ضربات التنفس بعد أول ضربتين بالذراعين	١		
		دوران الرأس للتنفس	١		
انتظام إيقاع الرجلين عند إدارة الرأس للتنفس	١				
الشد تحت الماء و تقاطع الساعد مع أسفل الجسم	١				
درجة الحوض تتخطى زاوية ٤٥ لكل ضربة	١				
نهاية الشد بخروج الذراع الإبهام يلامس الكتف	١				
رجوع الذراع بالمرفق العالي	١				
النهاية بسرعة و بدون تنفس و اللمس القاتوني	١				
المجموع	٥				
النسبة المئوية					

لجنة التقييم

اسم المقيم :

اسم المقيم :

رئيس اللجنة :

النجمة الأولى : تقييم المهارات الفنية ٥٠ متر ظهر

اجادة تامة = ٢
 اجادة متوسطة = ١
 لا يوجد المهاراة = صفر

اسم النادي /

التاريخ /

المراحل	٤	١	٢	غطسة البداية		أول ٢٥ متر		الدوران		ثاني ٢٥ متر		النهاية
				مواليد	النادي	الدرجة النهائية	م	م	م	م	م	
				أصابع القدمين قابضة تحت سطح الماء	٢			عكس وضع اليدين خلال دورتها	٢			
				قفز النزاعين للذراع لدخول الماء بالوضع الانسيابي	٢			دخول الماء بأصغر الأصابع خارج الكتف	٢			
				الاحتفاظ بوضع الرأس بين التارعين تحت الماء	٢			زاوية الساعد و العضد خلال مرحلة الشد	٢			
				بدء ضربات رجليين دولفين لحظة هيوط السرعة	٢			تسارع دفع الماء باليد بعد انتهاء الشد	٢			
				استمرار ضربات رجليين دولفين حتى ١٠ متر	٢			خروج اليد السبابة بجانب الفخذ	٢			
				التحول إلى ضربات الرجليين التبدلية قبل الوصول للسطح	٢			استمرارية حركة النزاعين و عدم الكائنش	٢			
				وضع الرأس	٢			النهاية بسرعة و بدون تنفس و لمس القاتوني	٢			
				دحرجة الكتفين و الحوض	٢			المجموع	٥			
				عدد ضربات الرجليين مع دورة ذراع (٤ : ٦)	٢			النسبة المئوية				
				كمية ثني الركبتين	٢			المجموع الكلي				
				اتجاه أصابع القدمين للداخل	٢			النسبة المئوية من المجموع الكلي				
				عودة الذراع مفرودة	٢							
				بداية الدوران بعد ثاني أو ثالث شدة بعد العلم	٢							
				تنفس السباح أثناء الدوران على البطن	٢							
				الشكلية للوضع الأفقي للظهر النزاعين خلفا	٢							
				دوران الجسم مع تكور الرجليين	٢							
				أداء ضربات الدولفين و التحول الى التبدلية	٢							
				بداية أداء النزاعين تحت الماء للوصول	٢							

لجنة التقييم

اسم المقيم :

اسم المقيم :

رئيس اللجنة :

الجزء النظري الخاص بطريقة البودكاست

ما هو البودكاست Podcast؟

"البودكاست" هو مزيج من الكلمتين "آي بود iPod" - " و "برودكاست Broadcast" - ". البودكاست يسمح لك بتلقي أحدث الحلقات الاذاعية و يسلط الضوء على برامج اس بي اس المفضلة لديك. يمكنك بعد ذلك الاستماع او مشاهدة الحلقة التي تم تنزيلها عبر الكمبيوتر، أو نقلها إلى مشغل mp3 محمول . mp3 player

إعداد بودكاست

(دليل شامل للمبتدئين)

يوجد حالياً العديد من صيغ المحتوى المتوفرة للمستخدمين، ويمكنهم اختيار هذه الصيغ حسب حاجاتهم وتفضيلاتهم. لهذا عمل الكثير من رواد الأعمال على الاستثمار في أكثر من خيار لتوسيع وصول أعمالهم التسويقية. وهنا جاء أسلوب إعداد بودكاست كإحدى الصيغ الموجودة التي جذبت اهتمام الجمهور بشكل متزايد، وخصوصاً الأشخاص الذين يقضون وقتاً طويلاً في أماكن الازدحام المرورية ، أو يستمعون إلى الموسيقى أو إلى شيء ما أثناء السير وبشكل متكرر. وهذا لأنه طريقة بسيطة تحافظ بها على معلوماتك، أو تعرف المزيد حول موضوع معين، دون ضرورة التوقف للقيام بنشاط معين كنت تمارسه في السابق كالقيادة على سبيل المثال.

ما هو البودكاست ؟

البودكاست هو ملفات سماعية يتم بثها على الإنترنت، وتعمل بشكل أساسي كراديو رقمي. على عكس صيغ أخرى من المحتويات، والتي تُستخدم النصوص، الصور والفيديوهات، يتم إعداد البودكاست فقط بصيغة أوديو ليتم سماعهم، مما يجعلها خياراً رائعاً لمن يرغب في استهلاك المحتوى بينما يقوم بنشاط آخر. في أغلب الأحيان يتم استخدام هذه الصيغة لنقل المحاضرات، المناقشات والبرامج. لكن أيضاً يمكن إعداد بودكاست للتحدث عن الموضوعات التي تتقنها والتي يمكن أن تكون جذابة وتعلم جمهورك. هناك أساتذة يستثمرون في إعداد بودكاست لإعطاء دروس أونلاين على سبيل المثال، بسبب تمتع هذه الصيغة بالعملية والسهولة. إذا فكرنا في نوعية الأشخاص الذين يعترضون قائلين أن لديهم وقت قليل متاح، تخيل نجاح محتوى معين يمكن أن يتم سماعه بينما يقوم المستخدم بتنظيف الأطباق في المطبخ، أو خلال الازدحام في طريقه إلى العمل، أثناء تناوله لطعام الغداء، أو في قاعة الانتظار عند الطبيب، أو حتى أثناء ممارسته للتمارين الرياضية.

كيف يتم إعداد بودكاست ؟

بعد أن تعرفت على معنى بودكاست، بالتأكيد قد لاحظت مدى فائدته للمستخدمين. لا داعي لأن يكون إعداد بودكاست معقداً، خصوصاً إذا كنت تعلم بالتفصيل كيف يكون المحتوى متكاملًا واحترافياً.

تعرف على الدليل الشامل بـ ٨ خطوات قد حضرنا لك:

١- اختر موضوعاً من أجل إعداد بودكاست

الخطوة الأولى هي اختيار الموضوع الذي سوف نتحدث عنه في البودكاست. بالإضافة إلى المعرفة التي لديك عن الموضوعات المختلفة، وترغب في مشاركة كل ما تعرفه، من المفيد التركيز على موضوع محدد لتتمكن من التوسع فيه وتقديم محتوى يضيف فائدة وقيمة حقاً إلى الجمهور. اختيار موضوعات كثيرة للحديث ضمن بودكاست وحيد يمكن أن يجعل المستمعين يشعرون بالثقت والارهاق. في هذه الحالة من الأفضل وضع أكثر من ملف وفصلها حسب فئات.

٢- حدد المشاركين في البودكاست

لجعل البودكاست أكثر ديناميكية وفائدة، يمكنك دعوة أشخاص آخرين للمشاركة. إذا كنت تتبع منتجات طبيعية مثلاً، وتعتقد أن مشاركة المحتويات عن الاستدامة ستجذب انتباه الجمهور، يمكنك دعوة مستشارين، باحثين أو أي أشخاص آخرين يعتبرون سلطة في الموضوع لمشاركة معارفهم مع المستمعين. في هذه الحالة، يمكنك إعداد بودكاست على شكل مقابلة، مناقشات أو بودكاست تعليمي، ليقوم المدعو بإعطاء درس حول الموضوع الذي يتم اختياره.

٣- خطط للمحتوى الذي سيتم التطرق له

قبل البدء بالتسجيل، ننصحك بوضع سيناريو بسيط لما سوف نتحدث عنه. سواء بسبب الرهبة، الحماس أو بسبب النسيان الذي قد يحدث، من الشائع جداً أن نمر بلحظات ننسى خلالها كل شيء أثناء حديثنا. وقد يؤثر ذلك على جودة المحتوى. يمكن للسيناريو أن يتضمن النقاط الرئيسية فقط وبعض الملاحظات التي تتضمن بيانات إحصائية من الصعب تذكرها، ومعلومات لا يجب نسيانها مثل أسماء الكتب، المؤلفين أو حتى المؤسسات التي سيتم ذكرها.

٤- حضر صوتك

نذكر أن البودكاست هو ملف رقمي عبارة عن أудиو فقط، مما يجعلنا نرى أنه من الضروري أن يفهم المستخدمون بوضوح ما يُقال. يجب أن تتمتع أنت أو من سيقوم بالتسجيل بأداء جيد، وتتمكن من إتقان نبرة الصوت لكي لا تكون مرتفعة جداً ولا منخفضة أيضاً. لضمان نوعية جيدة في المواد، يمكنك إجراء بعض التمارين الصوتية قبل التسجيل. توجد على الإنترنت العديد من الأمثلة والنصائح التي تفيد في ذلك. نصيحة أخرى جيدة، وهي التمرن قبل التسجيل. من خلال وجود سيناريو البودكاست في متناول الأيدي، تدرّب على كل ما تنوي الحديث عنه، لكي تتمكن من التحدث بمرونة، هدوء وأمان! يمكنك إجراء تسجيل صوتي بشكل مسبق للاستماع له وتصحيح ما تراه ضرورياً.

٥- جَهْزُ أَدَاةِ التَّسْجِيلِ

يتطلب إعداد بودكاست القليل من المواد والأدوات، وبالتالي القليل من الموارد المالية. إحدى النصائح الضرورية هنا هي وجود ميكروفون ، لكي تكون قوة الصوت ملائمة ، وتتمكن من نقل الرسالة بكل جودة ونوعية إلى المستمعين. تعثر في السوق على العديد من الخيارات، وكل خيار يتمتع بالعديد من الخصائص والأسعار المختلفة. يمكنك استخدام ميكروفونات من نوع USB ، أو ميكروفون يتم تثبيته في الياقة، أو حتى في الهاتف الذكي لديك. بالإضافة إلى الاهتمام باختيار الميكروفون، من المهم أيضاً الانتباه إلى بعض التفاصيل عن مكان التسجيل. يجب على الوسط المحيط أن يكون هادئاً، ولا يحتوي على مصادر ضجيج خارجية، أو أية أمور أخرى تعرقل صفاء التسجيل. تجنب الأماكن المفتوحة، والتي تحتوي على العديد من مصادر الضجيج، لأنه إذا كان الضجيج كثيفاً قد لا يكون ممكناً تغيير ذلك فيما بعد من دون أن يؤثر على جودة المواد المُسجَلة. يمكنك تسجيل البودكاست في المنزل. تأكد فقط من إخبار عائلتك ومَن يسكن معك بذلك. اختر غرفة تكون بعيدة عن الشارع. قبل التسجيل، جهز كل المواد التي ستحتاج لها لكي لا يكون ضرورياً التوقف كثيراً أثناء التسجيل. هكذا تضمن تتابعاً واستمرارية في البودكاست وتقلل الجهد عليك أثناء أعمال التعديل والتغيير فيما بعد.

٦- قِم بِتَحْرِيرِ الْبُودَكَاسْتِ

من الضروري تحرير البودكاست بعد التسجيل، ليصل إلى الجمهور بطابع احترافي قدر الإمكان. بالإضافة إلى اختيار وسط هادئ، من الشائع ظهور بعض الأصوات غير المرغوبة أثناء التسجيل، أو تدني مستويات الصوت. في هذه المرحلة، يجب تصحيح هذه التفاصيل لتكون المواد مفهومة بالكامل.

لا ننصح بأن يقوم المستخدم بزيادة أو تخفيض معدل الصوت لكي تتمكن من سماع الأشخاص الآخرين. لهذا من المهم جداً الانتباه إلى مستويات الصوت وإعداد ذلك بشكل جيد. استغل عنصر التحرير لاقتطاع الأجزاء غير الضرورية، مثل مواطن الوقوف الطويلة، واللحظات التي أخطأ فيها المتحدث أو اختلطت عليه الأمور على سبيل المثال. يجب على البودكاست أن يكون هادفاً، لكي لا يشعر المستمعين بأنه متعب وممل، ويترجعون عن الاستماع له حتى النهاية. أثناء التحرير، يمكنك إضافة بعض نماذج الموسيقى التصويرية، الستائر التي تعلن افتتاح أو إنهاء الفقرات أو حتى الفواصل الصوتية. انتبه إلى اختيار الموسيقى التي تتعلق بالموضوع الذي ستحدث عنه، لإعداد سياق موحد ومتناسق للمستمع، احذر من التأثيرات الصوتية المستخدمة! تفيد هذه المؤثرات في جعل البودكاست يبدو أكثر سلاسة و أقل إرهاقاً. لكن في حال حدوث مبالغة قد ينجم عن ذلك التأثير العكسي.

٧- انشر البودكاست لديك

بعد التحرير، أصبح البودكاست جاهزاً ليتم نشره. لهذا يكفي اختيار المنصة المثالية. توجد منصات محددة لاستضافة الملفات السماعية، والكثير منها مجانية سواء للعامل الاحترافي أو للمستمعين. إن المنصة SoundCloud هي واحدة من هذه المنصات. بالإضافة إلى أنها تقدم الأدوات الضرورية لكي تنشر وتشارك البودكاست، تضم أيضاً خدمة تحليل للإحصائيات. تفيد هذه الوظيفة في مساعدتك على فهم الخصائص الرئيسية لجمهورك والطريقة التي يتفاعلون فيها مع الملفات المنشورة. لاستخدام المنصة تحتاج إلى إنشاء حساب يتضمن عنوان بريد إلكتروني فعال، ملء البروفايل بمعلوماتك، إعداد المحتوى الذي يتضمن المعلومات مثل الفئة، اللغة وإرسال feed..وكل ذلك مجاناً.

٨- روج للبودكاست

توجد العديد من القنوات التي يمكن استخدامها للترويج للبودكاست الذي قمت بإعداده، ويجب عليك أن تأخذ في عين الاعتبار البودكاست الذي يتم الدخول إليه أكثر من قبل الجمهور، لكي تصل الملفات إلى الجمهور المرغوب. يمكن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، المدونة، قناتك على اليوتيوب ليتمتع المزيد من الناس بالدخول إلى المحتوى الصوتي الذي قمت بإدخاله. قم بإعداد دعوات جذابة، والتي تُظهر المزايا التي سوف يتمتع بها المستخدمون عند الاستماع للبودكاست لديك. الترويج لمقتطفات من المحتوى يمكن أن يجعل المستمع يشعر بالفضول ليستمع إلى البودكاست إلى النهاية. بشكل يختلف عن الطريقة التي ستروج من خلالها للبودكاست لديك، من المهم أن تبدأ بإعداده بأسلوب يلاحظ من خلاله الجمهور بأنه جذاب حقاً. هكذا يمكنك جعل الناس يتعرفون على أعمالك التجارية و يفهمون بشكل أفضل المجال الذي تتحدث عنه. بالإضافة إلى إعداد بودكاست ، توجد هناك الكثير من الطرق الأخرى لإعداد محتويات مفيدة وممتعة لاجتذاب جمهورك، إحدى هذه الطرق تكمن في إعداد المواد الزاخرة والغنية بالمعلومات. rich material

مرفق (٧)

البرنامج المقترح لتقنية البودكاستنج

الوحدة الاولى و الثانية و الثالثة و الرابعة
الهدف :- تحسين اداء الرجلين في السباحة الحرة

الوسيلة	المحتوي	
الواتس أب جروب podcast) team) الخاص بتنفيذ الوحدات - فيديو توضيحي برنامج Stitcher أندرويد - آيفون Power -point	- التعرف بين الباحث والطلاب - تعريف الطلاب بمحتوى البرنامج	الجزء التحضيري

المكان	المحتوي	
حمام السباحة	تحسين اداء الرجلين في السباحة الحرة وضع الجسم التوافق الطفو التبادلية الادوات المساعدة الايخطاء الشائعة	الجزء التطبيقي

المكان	المحتوي	
حمام السباحة	تقويم اداء الرجلين في السباحة الحرة وضع الجسم التوافق الطفو التبادلية الادوات المساعدة الايخطاء الشائعة	الجزء الختامي

الوحدة الخامسة و السادسة و السابعة و الثامنة
الهدف :- تحسين اداء الرجلين في سباحة الظهر

الوسيلة	المحتوي	
الواتس أب جروب podcast) team (الخاص بتنفيذ الوحدات - فيديو توضيحي برنامج Stitcher أندرويد - آيفون Power -point	مقدمة تحسين اداء الرجلين في سباحة الظهر	الجزء التحضيري

المكان	المحتوي	
حمام السباحة	تحسين اداء الرجلين في سباحة الظهر وضع الجسم التوافق الطفو التبادلية الادوات المساعدة الاطفاء الشائعة	الجزء التطبيقي

المكان	المحتوي	
حمام السباحة	تقييم تحسين اداء الرجلين في سباحة الظهر وضع الجسم التوافق الطفو التبادلية الادوات المساعدة الاطفاء الشائعة	الجزء الختامي

الوحدة التاسعة و العاشرة و الحادية عشرة و الثانية عشرة
الهدف :- تحسين اداء الذراعين في سباحة الحرة

الوسيلة	المحتوي	
الواتس أب جروب podcast) team (الخاص بتنفيذ الوحدات - فيديو توضيحي برنامج Stitcher أندرويد - آيفون Power -point	تحسين اداء الذراعين في السباحة الحرة	الجزء التحضيري

المكان	المحتوي	
حمام السباحة	تحسين اداء الذراعين في السباحة الحرة الرجلين وضع الجسم التوافق الطفو التبادلية الادوات المساعدة الاخطاء الشائعة حركات الذراعين (دخول - شد - دفع - تخلص - رجوع) التنفس التوافق البدء الدوران	الجزء التطبيقي

المكان	المحتوي	
حمام السباحة	تقييم تاداء الذراعين في السباحة الحرة الرجلين وضع الجسم التوافق الطفو التبادلية الادوات المساعدة الاخطاء الشائعة حركات الذراعين (دخول - شد - دفع - تخلص - رجوع) التنفس التوافق البدء الدوران	الجزء الختامي

الوحدة الثالثة عشرة و الرابعة عشرة و الخامسة عشرة و السادسة عشرة
الهدف :- تحسين اداء الذراعين في سباحة الظهر

المكان	المحتوي	
الواتس أب جروب (podcast team) الخاص بتنفيذ الوحدات - فيديو توضيحي برنامج Stitcher أندرويد - آيفون Power -point	تمهيد تحسين اداء الذراعين في سباحة الظهر	الجزء التحضيري

المكان	المحتوي	
حمام السباحة	تحسين اداء الذراعين في سباحة الظهر الرجلين وضع الجسم التوافق الطفو التبادلية الادوات المساعدة الاخطاء الشائعة حركات الذراعين (دخول - شد - دفع - تخلص - رجوع) التوافق البدء الدوران	الجزء التطبيقي

المكان	المحتوي	
حمام السباحة	تقييم اداء الذراعين في سباحة الظهر الرجلين وضع الجسم التوافق الطفو التبادلية الادوات المساعدة الايخطاء الشائعة حركات الذراعين (دخول - شد - دفع - تخلص - رجوع) التوافق البدء الدوران	الجزء الختامي

الوحدة السابعة عشرة و الثامنة عشرة
الهدف :- تحسين التنفس و التوافق في السباحتين

المكان	المحتوي	
الواتس أب جروب podcast) team (الخاص بتفريد الوحدات - فيديو توضيحي برنامج Stitcher أندرويد - آيفون Power -point	التعرف على طرق الاداء الصحيحة للتنفس و التوافق في السباحتين	الجزء التحضيري

المكان	المحتوي	
حمام السباحة	تصحيح طرق الاداء الصحيحة للتنفس و التوافق في السباحتين	الجزء التطبيقي

المكان	المحتوي	
حمام السباحة	تقويم طرق الاداء الصحيحة للتنفس و التوافق في السباحتين	الجزء الختامي