

تأثير استخدام تقنية البودكاستنج والبلوج على التردد النفسي

ومستوى الأداء الفني والرقمى لسباق 200م عدو

* أ.م.د/ نشوة أحمد السيد كامل

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر المدخل التكنولوجى متمثل فى الحاسب الآلى والإنترنت ، وما يلحق بهما من وسائل متعددة من أنجح الوسائل لتوفير هذه البيئة التعليمية الثرية ، حيث يمكن للطلبة أن يطوروا معرفتهم بمواضيع تهمهم من خلال الإتصال بزملاء ، وخبراء لهم نفس الإهتمام ، وتقع على الطالب مسؤولية البحث على المعلومات ، وصياغتها مما ينمى مهارات التفكير لديهم ، وهنا بدأت تظهر فكرة إستخدام المدخل التكنولوجى بصورة تعمل على مواكبة التطورات التكنولوجية الحديثة للمساعدة فى إعداد جيل لديه القدرة على التعامل مع المستجدات التكنولوجية الحديثة بما يتوافق مع الوظيفة المستقبلية لهذا الجيل.

ويشير محمد السيد (2018) أن تكنولوجيا التعليم لها دور إيجابى فى تطوير التعليم العام والجامعى من خلال التوسع فى تقديم الخدمات التعليمية ، وتحسين نوعية التعليم ، وزيادة كفاءة العملية التعليمية ، وتنمية البحث العلمى. (16 : 38 ، 39)

ويذكر رمزى أحمد (2009) أن التعليم عن طريق الإنترنت مثال واقعى للقدرة على الحصول على المعلومات من مختلف أنحاء العالم ، والإتصال بالعالم الخارجى بأسرع وقت وأقل تكلفة كما يساعد على التعلم التعاونى الجماعى. (7 : 76)

وتعد تقنية البودكاست من التقنيات التي ظهرت في أواخر عام (2004) حيث انتشر استخدامها في العملية التعليمية من خلال تسجيل المحاضرات ، وإعادة بثها ، وغالباً ما تستخدم في تعليم المهارات التطبيقية ، والتدريب عليها بسبب إمكانية إعادة تشغيلها عدة مرات حسب رغبة الطالب.(27: 492)

ويتكون مصطلح البودكاست من مقطعين ، هما **Pod** بمعنى مشغل الوسائط ، و**Broadcast** الذي يعني النشر أو البث، ويعرف البودكاست اصطلاحياً بأنه :عبارة

* أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

عن ملفات صوتية ومرئية يتم إنتاجها وتسجيلها وإتاحتها رقمياً للاستماع إليها مباشرة على الإنترنت، أو تحميلها للاستماع إليها بعد ذلك في أي وقت، وفي أي مكان حسب الرغبة.

(38: 411)

ويضيف أوليفر Oliver (2019) أن تقنية البودكاست عبارة عن برامج مسموعة أو مرئية على الشبكة العنكبوتية في ملفات صوتية بامتداد MP3 تكون جاهزة للتحميل من قبل المتعلمين لحفظها على حواسيبهم الشخصية أو على أي مشغل (MP3) تجعل بالإمكان الاستماع إليها في أي وقت ، وفي أي مكان ، وتعد من التقنيات الحديثة التي تم تطبيقها في البيئة التعليمية (35: 9) ، وهذه التقنية لها العديد من الفوائد ، والتي نذكرها كل من : براون Brown (2014)(25) ، سولمانى Sulaimani (2017)(36) منها زيادة دافعية المتعلم ، وذلك لما تتضمنه الوسائط المتعددة من عناصر تشويق ، وتغيير في أنماط التعلم، وإمكانية تشغيل البودكاست للرجوع إلى المادة عدة مرات مما يسهل حفظ المعلومات ، وجذب انتباه الطلبة وتشويقهم للتعليم ، من خلال استخدام العديد من الأدوات الحديثة ، والتي من شأنها أن تدفع الطلبة في عملية التعلم ، والاحتفاظ بأثر التعلم لفترة طويلة من الزمن ، وإمكانية استخدامها بشكل فردي أو جماعي ، ومراعاة الفروق الفردية بين الطلبة ، والذي يمكن الطلبة من الاستماع ، والمشاهدة عدة مرات للمادة التعليمية.

وتعد تقنية البودكاست إحدى التطبيقات التي تستخدم سلسلة ملفات ووسائط متعددة صوتية أو مرئية منها، والتي تبث عبر قناة ثابتة للبث الصوتي - المرئي تمكن الأشخاص من الاشتراك في هذه القناة ، وتحميل الملفات أوتوماتيكياً بمجرد الاتصال بالإنترنت (التزامن عن طريق الويب). (12: 151)

ويذكر محمد السيد (2018) أن تقنية البودكاست لها دور إيجابي في تحسين الجوانب المعرفية والسلوكية والوجدانية والنفسية للمتعلم حيث يساهم في خفض درجة التردد النفسي وتعديل حالة المتعلم من التردد إلى الثقة بالنفس لما يمارسه وتعرضه للعديد من المواقف التعليمية والإختبارية أثناء التعلم بتقنية البودكاست. (16 : 75، 77)

ويرى صدقي نور الدين (2004) أن التردد النفسي هو حالة نفسية يوصف بها الفرد عندما لا يستطيع الأداء لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل. (10: 145)

ويتفق كل من : نزار الطالب وكامل لويس (2000) ، أسامة راتب (2007) على أن التردد النفسى هو حاله نفسية ذات تأثير مباشر على الأداء المهارى في أوقات معينة دون غيرها، ويؤدى إلى الفشل في تحقيق المستوى المطلوب مما يؤكد على أهمية معرفة مستوى التردد النفسى ، وذلك للمساعدة في توجيه الإعداد النفسى بشكل يجعل مستوى التردد النفسى أقل حده وتأثير. (20:15)(3:80)

ويذكر عبدالرحمن عبدالحميد (2009) أن سباق 200م عدو يتطلب قوة تحمل بجانب السرعة والقوة اللازمة لقطع المسافة ، وكثيراً ما نجد اللاعبين يشتركون فى سباق 100م /200م نظراً للتشابه على الرغم من وجود بعض الاختلافات البسيطة ، ولقد أثبتت التجارب أن زمن 200م هو أكثر من ضعف زمن 100م بحوالى 2 - 2.5 ثانية ، وذلك لأن المتسابق يفقد حوالى (0.2 - 0.3 ثانية) خلال العدو فى المنحنى نتيجة القوة الطاردة المركزية ، وإنخفاض السرعة خلال المائة متر الأخيرة نتيجة للتعب.(14:116، 117)

ويتفق كل من : عبدالحليم محمد وآخرون (2004) ، فراج عبدالحميد (2004) أن هناك عناصر ومتطلبات بدنية بجانب الأداء الفنى تعمل جميعاً على نجاح اللاعب فى العدو ، ومنها القوة وسرعة إنقباض ، وإرتخاء العضلات المستخدمة ، وأقصى حد من الإرتخاء مع أقصى حد من القوة فيعملان على توليد السرعة ، ويتوقف عدو 200 متر على قدرات وإمكانيات خاصة باللاعب تساعد فى توزيع الجهد على المسافة ، وعلى كيفية الجرى فى المنحنى حتى يستطيع المحافظة على سرعته خلال مسافة السباق.(13:34 - 37)(15:39 ، 40)

ولقد تبلورت فكرة البحث من خلال الخبرة العلمية والعملية للباحثة وقيامها بتدريس مقرر مسابقات الميدان والمضمار لطالبات المستوى الثامن بقسم علوم الرياضة والنشاط البدنى بكلية التربية - جامعة الطائف - المملكة العربية السعودية ، والمشاركة فى الإختبارات التطبيقية بالقسم لاحظت أن هناك بعض المشكلات التى تواجه القائمات على تدريس سباق (200م) ، وتتمثل هذه المشكلات فى الأسلوب التدريسى المتبع فى العملية التعليمية ، وهو أسلوب التعلم بالأمر، والذي يعتمد على شرح وتقديم النموذج العملى للمهارة المراد تعلمها ، وذلك من قبل المعلمة ، وتصحيحها لبعض الأخطاء الفنية ، وبالرغم من فاعلية الطريقة التقليدية فى مواقف وظروف معينة ، إلا أنها مع التطور العلمى وزيادة أعداد الطالبات ، وتطور أساليب التدريس لم تعد كافية لتحقيق أهداف

التعلم مما أدى إلى انخفاض مستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق (200م) ، كما أضح من خلال الدراسة الإستطلاعية الأولى التى قامت بها الباحثة للتعرف على مستوى التردد النفسى لطالبات المستوى الثامن بالقسم حيث تبين أن نسبة (39.50%) من مجموع الطالبات حاصلات على مستوى عال فى التردد النفسى.

وبالرغم مميزات تقنية البودكاستنج **Podcasting** والبلوج **Blog** على النحو المذكور آنفاً ، وبالرغم من المردود الإيجابى الذى يمكن أن تحققه هذه التقنية عند توظيفها فى التعليم ، والذى أكدته دراسات أكاديمية عديدة مثل دراسة كل من : أبوس وآخرين **Abdous, et., al., (2017) (24)** ، تشان ليو وآخرون **Tchin lio,et.,al (2018) (37)** ، نشيمة الحارثى **(2018) (21)** ، هايدى محمد **(2018) (22)** ، دوريس وآخرون **Doris, et., al, (2020) (26)** ، محمد أبو جميل **(2020) (18)** ، أحمد رجب **(2022) (1)** إلا أن هذه التقنية لم تتل أي اهتمام – على المستوى الأكاديمى – من الباحثين فى مسابقات الميدان والمضمار للكشف عن فاعلية استخدامها فى تدريس أي من مقرراته التطبيقية ، وهو ما تحاول الدراسة الحالية استرداكه فى محاولة التعرف على فاعلية استخدام تقنية البودكاست والبلوج فى تدريس سباق (200) م عدو.

ومما سبق ترى الباحثة أنه بالرغم من تعدد طرق وأساليب التدريس ، وأيضاً الوسائل المعينة ، وما طرأ عليها من تقدم كبير ، والتى راعت فيه تجنب مشكلات التعلم بالتلقين (الشرح وأداء النموذج) إلا أن تعليم مهارات الأنشطة الرياضية مازال يعتمد على هذا النوع من التعليم ، فالعملية التعليمية تتطلب خلق مناخ تعليمى مناسب يعى الإمكانيات الحديثة لأساليب التعليم وتكنولوجيا الوسائط المتعددة ، لهذا أصبح إستخدام الإنترنت فى التعليم نوعاً من أنواع التحدى ، وأيضاً التجديد فى عملية التعليم والتعلم.

ومما تقدم جاءت فكرة البحث الحالى للتعرف على تأثير استخدام تقنية البودكاستنج **Podcasting** والبلوج **Blog** على التردد النفسى ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو لطالبات المستوى الثامن بقسم علوم الرياضة والنشاط البدنى بكلية التربية – جامعة الطائف – المملكة العربية السعودية.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

1. تأثير البرنامج التعليمي القائم على استخدام تقنية البودكاستنج والبلوج على التردد النفسي ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو لطالبات المستوى الثامن بقسم علوم الرياضة والنشاط البدنى بكلية التربية - جامعة الطائف.
2. تأثير إستخدام أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة التقليدية) على التردد النفسي ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو لطالبات المستوى الثامن بقسم علوم الرياضة والنشاط البدنى بكلية التربية - جامعة الطائف.
3. الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى التردد النفسي ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو.

فروض البحث :

4. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى التردد النفسي ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو لصالح القياس البعدى.
5. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى التردد النفسي ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو لصالح القياس البعدى.
6. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التردد النفسي ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

التعليم الإلكتروني **Electronic Learning** :

هو "التعلم باستخدام الحاسبات الآلية وبرمجياتها المختلفة سواء على شبكات مغلقة أو شبكات مشتركة أو شبكة الإنترنت وهو تعلم مرن ومفتوح وعن بعد". (5:23)

البودكاستنج **Podcasting** :

هو "ملف وسائط متعددة أو مجموعة من هذه الملفات يتم نشره عبر الانترنت عن طريق تطبيقات المزامنة المختلفة وتشغيله علي مشغلات المتعددة المحمولة أو علي الحاسب الشخصي

وهو عبارة عن دمج بين كلمتي " pod | مشغل الوسائط المتعددة المشهورة من شركة آبل و podcast أي البث". (34 : 502)

البلوج Blog :

هي "مجلة على الإنترنت يمكن أن توفر بيئة متعددة الوسائط غنية بالموارد وهو عبارة عن سجل منتظم لأفكارك أو آرائك أو تجاربك التي تضعها على الإنترنت ليقراها أشخاص آخرون". (33 : 27)

المعزز التعليمي The educational booster:

هو " وسيلة علمية عملية منهجية منظمة لتحسين التعليم الإنساني تقوم على توظيف التفاعل البشري مع مصادر التعلم المتنوعة من المواد التعليمية والأجهزة والأدوات التعليمية ، وذلك لحل مشكلات تعليمية وتحقيق أهداف محددة". (35 : 10)

التردد النفسي Psychological tension:

هو " حالة نفسية تتصف بها الطالبة وهي ذات تأثير مباشر على الأداء ، وتؤدي إلى الفشل في تحقيق المستوى المطلوب نتيجة لأسباب مختلفة كالخوف من الفشل أو الخوف من حدوث نتيجة معاكسة والحذر المبالغ فيه من الوقوع في الخطأ أو عدم الثقة في النفس أو غياب الرغبة الحقيقية في الوصول إلى الأهداف المرسومة ، وتحقيق الغايات المطلوبة أو الاتجاه السلبي نحو النشاط أو التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة أو عدم توفير عناصر الأمن النفسي". (تعريف إجرائي)

الدراسات المرجعية :

أجرى أبدووس وآخرين ، **Abdous, et., al., (2017) (24)** دراسة أستهدفتم التعرف على تأثير استخدام البودكاست على عمليات التعلم للغة الأجنبية الثانية ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (100) طالباً ، وأشارت النتائج إلى : تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في تعلم اللغة الأجنبية.

وأجرى تشان ليو وآخرون **Tchin lio,et.,al (2018)(37)** دراسة أستهدفتم التعرف على اثر استخدام طريقة البودكاستج داخل الحرم الجامعي على عملية التعلم ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (60) طالباً بقسم التعليم الصناعي والتكنولوجيا جامعة تشانجوا الوطنية للتعليم في السنوات الأخيرة ، ومن أهم النتائج: أن نظام التعلم القائم على

البودكاست كان أكثر فعالية من نظام التعلم التقليدي.

وأجرت **نشيمة الحارثي (2018)(21)** دراسة أستهذفت التعرف على أثر استخدام البودكاست فى التعليم على التحصيل الدراسي لمقرر الأحياء ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (27) طالبة بالصف الأول من المرحلة الثانوية ، ومن أهم النتائج : ارتفاع درجات المجموعة التجريبية مقارنة بدرجات المجموعة الضابطة على مستويات التذكر ، والفهم ، والتطبيق كل على حدة ، فضلا عن التحصيل الدراسي ككل.

وأجرت **هايدى محمد (2018) (22)** دراسة أستهذفت التعرف على تأثير إستخدام الجيل الثانى للويب على بعض نواتج التعلم للمبتدئات فى الكرة الطائرة ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (40) طالبة بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان ، ومن أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى نواتج التعلم للمبتدئات فى الكرة الطائرة لصالح القياس البعدى.

وأجرى **دوريس وآخرون, Doris, et., al (2020)(26)** دراسة أستهذفت التعرف على فاعلية استخدام البودكاست فى تنمية دافعية المتعلمين نحو التعليم عبر الويب ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (110) طالباً احدى الجامعات البحثية فى الولايات المتحدة ، ومن أهم النتائج : فاعلية البودكاست فى الإرتقاء بمستوى دافعية المتعلمين ومهاراتهم فى الحاسب الآلى.

وأجرى **محمد أبو جميل (2020)(18)** دراسة أستهذفت التعرف على تأثير استخدام تقنية البودكاستج والبلوج كمعزز تعليمي على مستوى الأداء المهاري لذوى صعوبات التعلم فى السباحة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (80) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها ، ومن أهم النتائج : أن لتقنية البودكاستج والبلوج تأثيراً إيجابياً وفعالاً فى تحسين مستوى الأداء المهاري لذوى صعوبات التعلم فى السباحة.

وأجرى **أحمد رجب (2022)(1)** دراسة أستهذفت التعرف على أثر استخدام تقنية البودكاست فى تدريس مقرر التكشيف والاستخلاص على التحصيل الدراسي ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (30) طالبة بالفرقة الثالثة بقسم المكتبات والمعلومات بكلية الآداب ، جامعة طنطا، ومن أهم النتائج : فاعلية استخدام تقنية البودكاست فى التدريس ،

وجود أثر إيجابي كبير لهذه التقنية - كأسلوب تدريس - على التحصيل الدراسي بمستوياته :
التذكر، والفهم ، والتطبيق.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وبتصميم تجريبي لمجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مستخدمة القياسين القبلي البعدي لمجموعتي البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المستوى الثامن بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني بكلية التربية - جامعة الطائف - المملكة العربية السعودية في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2023/2022، والبالغ عددهن (74) طالبة ، وقد بلغ عدد عينة البحث (52) طالبة تم الإستعانة منهن بعدد (20) طالبة كعينة إستطلاعية للتأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (32) طالبة بنسبة مئوية قدرها (43.24%) تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية (تقنية البودكاستج والبلوج) ، والأخرى مجموعة ضابطة (التعلم بالأمر) قوام كل منهما (16) طالبة.

تكافؤ مجموعتي البحث:

لتحقيق التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قامت الباحثة بإيجاد الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي لبعض المتغيرات المختارة التالية (معدلات النمو - الذكاء - التردد النفسي - القدرات البدنية الخاصة - مستوى الأداء المهاري والرقمي في سباق 200م عدو)، والجدولين رقمي (1)(2) يوضحان ذلك :

جدول (1)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والذكاء والتردد

النفسي قيد البحث ن=1 ن=2 =16

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
السن	سنة	0.72	21.35	0.66	21.50	0.59
الطول	سم	6.04	162.50	5.98	163.00	0.23

0.41	5.25	60.00	5.11	60.75	كجم	الوزن
0.35	4.82	45.38	4.96	46.00	الدرجة	الذكاء
0.44	5.01	76.00	5.18	76.81	الدرجة	التردد النفسي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.042$

يتضح من الجدول (1) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السن والطول والوزن والذكاء والتردد النفسي مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو ن=1 ن=2 =16

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإختبارات	المتغيرات
	ع	م	ع	م			
0.52	5.41	90.00	5.12	91.00	كجم	جهاز الديناموميتر	القوة العضلية للرجلين
0.41	5.03	87.50	4.86	88.25	كجم	جهاز الديناموميتر	قوة عضلات الظهر
0.63	0.11	1.37	0.15	1.40	متر	الوثب العريض	القدرة العضلية للرجلين
0.26	0.57	8.99	0.69	8.93	ثانية	50م عدو	السرعة الانتقالية
0.52	2.69	8.00	2.54	8.50	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	مرونة الجذع والفخذ
0.49	1.03	2.00	1.11	2.19	درجة	مستوى الأداء المهارى فى 200م عدو	
0.77	0.54	29.71	0.48	29.64	ثانية	المستوى الرقمى فى 200م عدو	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.042$

يتضح من الجدول (2) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً : الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (1)

من خلال إطلاع الباحثة على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مسابقات الميدان والمضمار والقياس (6)،(8)،(9)،(13)،(17) تم تحديد القدرات البدنية الخاصة بسباق (200م) عدو ، وفى ضوء ذلك تم تحديد الإختبارات البدنية المناسبة لها كما يلي :

1. إختبار قوة عضلات الرجلين.

2. إختبار قوة عضلات الظهر .

3. إختبار الوثب العريض من الثبات.

4. إختبار العدو 50 م من البدء المنخفض.

5. إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.

ثانياً : تقييم مستوى الأداء المهارى فى سباق 200م عدو :

قامت الباحثة بتقييم مستوى الأداء المهارى فى سباق 200م عدو بواسطة (3) محكمات* (ملحق 2) ممن لهن خبرة فى تدريس وتدريب مسابقات الميدان والمضمار لا تقل عن (10) سنوات ، وكل واحدة منهن تعطى درجة للطالبة ، ثم تحتسب الدرجة من متوسط الدرجات الثلاث ، وقد تم تقييم السباق من (10) درجات موزعة كما يلي :

1. مرحلة البدء (درجتان). 2. مرحلة الإنسياب (ثلاث درجات).

3. فنية العدو فى المنحنى (ثلاث درجات). 4. مرحلة النهاية (درجتان).

ثالثاً : قياس المستوى الرقى فى سباق 200م عدو:

تم قياس المستوى الرقى فى سباق 200م عدو طبقاً للقواعد والشروط الخاصة التى حددها قانون الإتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة لسباق 200م عدو.

رابعاً : مقياس التردد النفسى : ملحق (3)

أعد هذا المقياس إكرام السيد ودعاء محمد (2018)(4) لقياس مستوى ودرجة التردد النفسى لطلاب كليات التربية الرياضية ، وقد تضمن عدد (45) عبارة ، ويجب المختبر على عبارات المقياس وفق ميزان تقدير ثلاثى (نعم - أحياناً - مطلقاً)، وبذلك تكون درجة المقياس العظمى (135) درجة ، والدرجة الصغرى للمقياس (45) درجة ، وكلما زادت الدرجة كلما أرتفعت درجة التردد النفسى.

خامساً: إختبار الذكاء المصور إعداد / أحمد زكى صالح (1989)(2): ملحق (4)

يهدف هذا الإختبار إلى تقدير القدرة العقلية العامة لدى الأفراد، ويعتمد على إدراك العلاقة بين مجموعة من الأشكال والصور وإنتقاء الشكل المختلف من بين وحدات المجموعة، ويتكون الإختبار من (60) سؤالاً والمدة الزمنية للإجابة عن الأسئلة (10) دقائق.

* أساتذة بقسم علوم الرياضة والنشاط البدنى - بكلية التربية - جامعة الطائف.

سادساً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم .
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن .
- أجهزة لاب توب وموبايلات .
- ساعات إيقاف .
- شريط قياس .
- مسطرة مدرجة .
- مضمار قانوني وأدواته .

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق :

أستخدمت الباحثة صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية ، ومقياس التردد النفسي ، وإختبار الذكاء المصور على مجموعة مميزة مهاريًا (عينة الدراسة الاستطلاعية) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعددهن (20) طالبة ، ومجموعة غير مميزة مهاريًا وعددهن (20) طالبة من طالبات المستوى السادس بقسم علوم الرياضة والنشاط البدنى بالكلية ، ثم تم إيجاد دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين في المتغيرات قيد البحث ، والجدول رقم (3) يوضح ذلك :

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والذكاء والتردد

النفسي قيد البحث ن=1 ن=2 = 20

قيمة "ت"	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	الإختبارات	المتغيرات
	ع	م	ع	م			
*3.43	4.11	86.50	4.36	91.20	كجم	جهاز الديناموميتر	القوة العضلية للرجلين
*2.99	3.49	85.00	3.71	88.50	كجم	جهاز الديناموميتر	قوة عضلات الظهر
*3.85	0.10	1.35	0.05	1.45	متر	الوثب العريض	القدرة العضلية للرجلين
*2.82	0.43	9.24	0.49	8.82	ثانية	50م عدو	السرعة الإنتقالية
*3.11	1.96	7.00	2.02	9.00	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	مرونة الجذع والفخذ
*2.87	2.58	43.50	2.75	46.00	الدرجة	الذكاء المصور	الذكاء
*3.53	3.93	76.80	4.41	72.00	الدرجة	مقياس التردد النفسي	التردد النفسي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.042 * دال عند مستوي 0.05

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية وإختبار الذكاء المصور ومقياس التردد النفسي قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الإختبارات فيما تقيس.

ثانياً: معامل الثبات:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بإجراء تطبيق الإختبارات قيد البحث علي أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق علي نفس العينة ، وبفاصل زمني قدره (7) أيام من التطبيق الأول للإختبارات البدنية وإختبار الذكاء المصور ومقياس التردد النفسي ، وقد أستخدمت الباحثة بيانات الصدق للمجموعة المميزة (العينة الإستطلاعية) كتطبيق أول للثبات ، وتم حساب معامل الإرتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معامل الثبات للإختبارات البدنية والذكاء ومقياس التردد النفسي قيد البحث ن = 20

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			ع	م	ع	م	
القوة العضلية للرجلين	جهاز الديناموميتر	كجم	4.36	91.20	4.11	92.00	*0.606
قوة عضلات الظهر	جهاز الديناموميتر	كجم	3.71	88.50	3.59	89.25	*0.611
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض	متر	0.05	1.45	0.10	1.50	*0.694
السرعة الإنتقالية	50م عدو	ثانية	0.49	8.82	0.44	8.79	*0.777
مرونة الجذع والفخذ	تثي الجذع للأمام من الوقوف	سم	2.02	9.00	2.18	9.50	*0.635
الذكاء	الذكاء المصور	الدرجة	2.75	46.00	3.03	46.70	*0.619
التردد النفسي	مقياس التردد النفسي	الدرجة	4.41	72.00	4.16	70.25	*0.624

قيمة " ر " عند مستوي 0.05 = 0.444 * دال عند مستوي 0.05

يتضح من الجدول رقم (4) وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية وإختبار الذكاء المصور ومقياس التردد النفسي مما يشير إلي ثبات الإختبارات عند التطبيق.

البرنامج التعليمي القائم على تقنية البودكاستنج والبلوج:

أولاً: الهدف من البرنامج التعليمي:

- الهدف المهاري : يتمثل في إكساب الأداء المهاري الصحيح لسباق 200م عدو لطالبات المستوى الثامن بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني بكلية التربية - جامعة الطائف.
- الهدف المعرفي: يتمثل في إكساب الطالبات المعلومات والمعارف والحقائق المرتبطة بسباق 200م عدو.

– **الهدف الوجدانى:** يتمثل فى إكساب الطالبات الثقة بالنفس وعدم التردد النفسى ، والآراء والإنبطاعات الإيجابية نحو إستخدام تقنية البودكاستنج والبلوج.

– **صياغة الأهداف العامة فى صورة سلوكية:**

تم صياغة الأهداف العامة للبرنامج التعليمى بإستخدام تقنية البودكاستنج والبلوج فى صورة أهداف سلوكية يمكن ملاحظتها وقياسها ووصفها وصفا دقيقا يوضح أشكال الأداء المختلفة والمتوقعة من الطالبات وتمثلت فيما يلى:

أ- **الأهداف المعرفية:**

1. أن تفهم الطالبة النواحي القانونية المرتبطة بسباق 200 متر عدو.
2. أن تتعرف الطالبة على المراحل الفنية بسباق 200 متر عدو.
3. أن تذكر الطالبة أهمية المراحل الفنية لسباق 200 متر عدو.
4. أن تفهم الطالبة المراحل الفنية للأداء الحركى لسباق 200 متر عدو.

ب- **الأهداف المهارية:**

1. أن تؤدى الطالبة سباق 200 متر عدو بالطريقة الصحيحة.
2. أن تؤدى الطالبة مراحل أداء سباق 200 متر عدو وفقا لشروط الأداء الصحيح.
3. أن تؤدى الطالبة تدريبات سباق 200 متر عدو بصورة متدرجة فى الصعوبة.
4. أن تحقق الطالبة أقل زمن ممكن فى سباق 200 متر عدو.

ج- **الأهداف الوجدانية:**

1. أن تشعر الطالبة بالتشويق أثناء أداء سباق 200 متر عدو.
2. أن تفضل الطالبة طريقة التعلم باستخدام تقنية البودكاستنج والبلوج.
3. أن تبدى الطالبة إعجابها بتقنية البودكاستنج والبلوج.
4. أن تشارك الطالبة بايجابية وتتخلى عن التردد النفسى أثناء تعلم سباق 200 متر عدو.
5. أن تتجه الطالبة إلى الاعتماد على النفس وتتمى القدرة على إتخاذ القرار وعدم التردد.

ثانياً: أسس بناء البرنامج التعليمى المقترح:

– أن يتناسب التسلسل المنطقى لمحتويات البرنامج التعليمى المقترح مع أهدافه ومع خصائص وقدرات المرحلة السنية قيد البحث.

– أن يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج التعليمي المقترح في إطار متكامل ومترابط وفعال يستخدم جميع حواس المتعلمة.

– مراعاة التدرج بمحتوى البرنامج من السهل إلى الصعب بما يناسب مستوى الطالبات.

– مراعاة أن يتم عرض جميع الرسوم والصور ومقاطع الفيديو بجانب النص المعرفي.

– أن تقوم المتعلمة بالاختيار من قائمة المحتويات والتفرع داخل البرنامج التعليمي المقترح بنفسها بما يتناسب مع مستوى التعلم المطلوب تحقيقه.

ثالثاً: تحديد محتوى البرنامج التعليمي المقترح:

تعتبر عملية اختيار التطبيقات التكنولوجية الخاصة مثل **Whats app** جروب

links Instagram ، **(podcast team)** جروب **Messenger** ، **(podcast team)**

من أصعب خطوات تصميم البرنامج التعليمي باستخدام تقنية البودكاستنج والبلوج ، بالإضافة إلى الصعوبة في اختيار الحقائق والمفاهيم والمعلومات المرتبطة بسباق 200 متر عدو ، وكذلك تحديد مقاطع شرائط الفيديو ، والصور التوضيحية ، والمقاطع الموسيقية ، والأدوات التعليمية المستخدمة التي وقع الاختيار عليها، وتنظيمها على نحو تربوي ، وتحديد طريقة السير فيها ، بما يسهم في تحقيق أهداف البرنامج التعليمي باستخدام تقنية البودكاستنج والبلوج.

4- تجريب البرنامج التعليمي باستخدام تقنية البودكاستنج والبلوج:

تم عرض محتوى البرنامج التعليمي باستخدام تقنية البودكاستنج والبلوج على مجموعة من أساتذة تكنولوجيا التعليم ومسابقات الميدان والمضمار بالجامعات العربية (ملحق 5) وذلك بهدف استطلاع رأيهم في الهدف العام للبرنامج ، وأسس ومحتوى البرنامج ، الدقة العلمية وأسلوب العرض داخل البرنامج ، حيث تم تجريب البرنامج بقاعة كمبيوتر خاصة مجهزة داخل القسم في الدراسة الاستطلاعية الثانية على عدد (20) طالبة خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع عينة البحث الأساسية ، بتطبيق بوحدة تعليمية ، وذلك في الفترة من 2022/9/11 إلى 2022/9/15.

5- المراجعة والتعديل والتطوير:

وفي ضوء ما توصلت إليه الباحثة من آراء السادة الخبراء ، ومن خلال نتائج التجريب العملي للبرنامج على عينة الدراسة الاستطلاعية تم تعديل وتطوير بعض الأجزاء الخاطئة في البرنامج التعليمي باستخدام تقنية البودكاستنج والبلوج ليصبح جاهز في شكله النهائي. (ملحق 6)

6- تحديد الإطار العام لتنفيذ البرنامج التعليمي:

يحتوى البرنامج التعليمي بإستخدام تقنية البودكاستج والبلوج على (12) وحدة تعليمية ، ويستغرق (6) أسابيع ، ويتم تطبيق الوحدة مرتين فى الأسبوع ، وبزمن قدره (90) دقيقة للوحدة التعليمية ، والجدول رقم (5) يوضح ذلك :

جدول (5)

الإطار العام لتنفيذ البرنامج التعليمي

الوحدات	الهدف من الوحدة	الأهداف	التقنيات المستخدمة	الوسائل التكنولوجية
الأولى	تعلم مرحلة البدء فى السباق وأشكال البدء (قصير التوزيع ، متوسط التوزيع ، طويل التوزيع)	التعرف على الطرق الصحيحة للبدء فى سباق 200م عدو	الواتس أب جروب (podcast team)	لقطات فيديو تعليمية
الثانية	إتقان مرحلة البدء وأشكاله فى السباق	التعرف على الطرق الصحيحة للبدء فى سباق 200م عدو	انستجرام links	Power point
الثالثة إلى الرابعة	تعلم أداء مرحلة الإنسياب فى سباق 200م عدو	التعرف على الطرق الصحيحة لأداء مرحلة الإنسياب وهى تلى مرحلة الإنطلاق	الواتس أب جروب (podcast team)	لقطات فيديو تعليمية
الخامسة إلى الثامنة	تعلم فنية العدو فى المنحنى فى سباق 200م عدو	التعرف على الأداء الفنى الصحيح لفنية العدو فى المنحنى فى سباق 200م عدو	الماسنجر جروب (podcast team)	Power point
التاسعة والعاشرة	تحسين أداء مرحلة النهاية	التعرف على الأداء الفنى الصحيح لمرحلة النهاية فى سباق 200م عدو	الواتس أب جروب (podcast team)	لقطات فيديو تعليمية
الحادية عشر والثانية عشر	منافسات فى عدو 200 م	منافسات فى عدو 200 م	-	-

القياسات القبلية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى التردد النفسى ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو ، وذلك فى الفترة من 2022/9/18 وحتى 2022/9/20.

تطبيق البرنامج التعليمي بإستخدام تقنية البودكاستج والبلوج:

تم تطبيق محتوى البرنامج التعليمي بإستخدام تقنية البودكاستج والبلوج على أفراد المجموعة التجريبية فى الفترة من 2022/9/22 حتى 2022/11/2 لمدة (6) أسابيع متصلة ، بواقع وحدتين أسبوعياً مدة الوحدة التعليمية (90) دقيقة ، بينما أتبعَت المجموعة الضابطة أسلوب التعلم بالأمر (ملحق 7).

القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدى لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى التردد النفسى ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو فى الفترة من 2022/11/5 ، وحتى 2022/11/7 بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة قيد البحث:

قامت الباحثة بمعالجات البيانات إحصائياً، بإستخدام أساليب التحليل الإحصائى التالية:

- المتوسط الحسابى
- الانحراف المعيارى
- الوسيط
- معامل الارتباط البسيط
- معامل الإلتواء
- إختبار "ت"
- إختبار النسب والمعدلات

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التردد النفسى ومستوى

الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو ن = 16

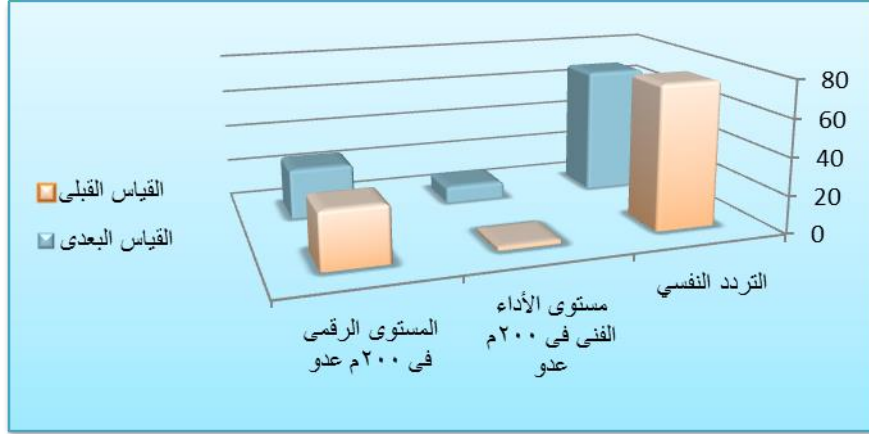
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
التردد النفسى	الدرجة	5.18	76.81	5.42	68.50	8.31	*4.19
مستوى الأداء المهارى فى 200م عدو	درجة	1.11	2.19	0.96	9.00	6.81	*16.27
المستوى الرقمى فى 200م عدو	ثانية	0.48	29.64	0.53	26.71	2.93	*20.41

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.131$ * دال عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى

والبعدى للمجموعة التجريبية فى التردد النفسى ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو

لصالح القياس البعدى.



الشكل رقم (1)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التردد النفسى ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى التردد النفسى ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو ن = 16

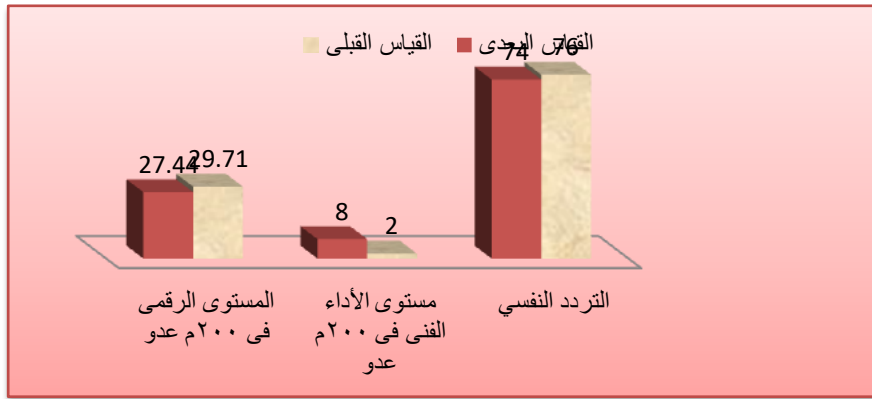
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
التردد النفسى	الدرجة	5.01	76.00	6.12	74.00	2.00	1.15
مستوى الأداء المهارى فى 200 م عدو	درجة	1.03	2.00	0.90	8.00	6.00	*14.82
المستوى الرقمى فى 200 م عدو	ثانية	0.54	29.71	0.61	27.44	2.27	*17.11

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.131$ * دال عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى

والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو لصالح القياس

البعدى فى حين لا توجد فروق دالة إحصائية فى التردد النفسى.



الشكل رقم (2)

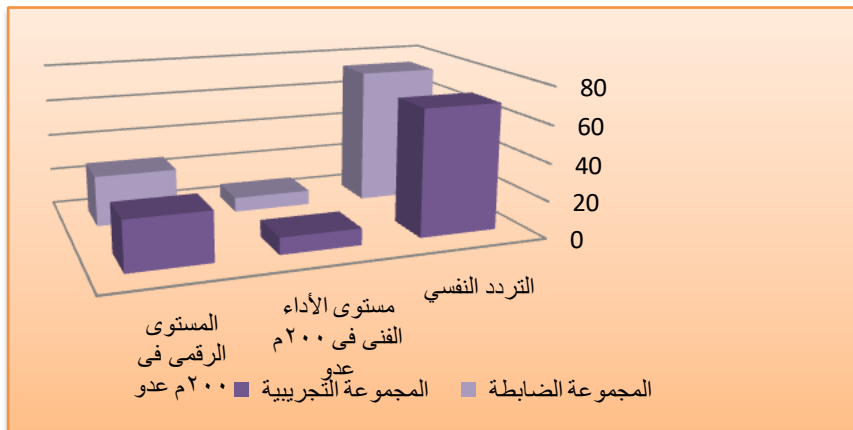
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التردد النفسي ومستوى الأداء المهاري والرقمي في سباق 200 م عدو

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في التردد النفسي ومستوى الأداء المهاري والرقمي في سباق 200 م عدو ن=1 ن=2 = 16

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
التردد النفسي	الدرجة	5.42	68.50	6.12	74.00	*2.61
مستوى الأداء المهاري في 200 م عدو	درجة	0.96	9.00	0.90	8.00	*2.95
المستوى الرقمي في 200 م عدو	ثانية	0.53	26.71	0.61	27.44	*3.48

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.042$ * دال عند مستوى معنوية (0.05) يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في التردد النفسي ومستوى الأداء المهاري والرقمي في سباق 200 م عدو لصالح المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (3)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التردد النفسى ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو

جدول (9)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التردد النفسى ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو ن=1 ن=2 =16

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			المتغيرات	
نسب التحسن	بعدي	قبلي	نسب التحسن	بعدي		قبلي
%2.70	74.00	76.00	%12.13	68.50	76.81	التردد النفسى
%300.00	8.00	2.00	%310.96	9.00	2.19	مستوى الاداء المهارى فى 200م عدو
%8.27	27.44	29.71	%10.97	26.71	29.64	المستوى الرقمى فى 200م عدو

يتضح من الجدول رقم (9) وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التردد النفسى ومستوى الاداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو، حيث كانت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (10.97% - 310.96%)، بينما كانت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (2.70% - 300.00%).

ثانياً : مناقشة النتائج :

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التردد النفسى ومستوى الاداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو لصالح القياس البعدى".

أسفرت نتائج الجدول رقم (6) والشكل رقم (1) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التردد النفسى ومستوى الاداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة هذا التحسن فى التردد النفسى ومستوى الاداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو إلى التأثير الإيجابى الفعال للبرنامج التعليمى بإستخدام تقنية البودكاستنج والبلوج عن طريق عرض المحاضرات التطبيقية من خلال مقاطع صوتية ومرئية وفيديوهات تعليمية مما أدى إلى جذبهم وتشويقهم لدراسة البرنامج وتحقيق أهدافه ، إضافة إلى دور تقنية البودكاست فى توصيل المادة التعليمية للطلبة بطريقة سهلة ، وممتعة، وإثارة حماس ودافعية الطالبات نحو التعلم ، وكذلك

الخطوات التعليمية ، والتدريبات المتدرجة للوصول إلى الأداء النموذجي للمهارة المراد تعلمها من خلال تقديم مجموعة من التدريبات العملية التي من شأنها الوصول إلى الأداء السليم مع مراعاة الشروط الفنية لأداء المهارة ، وكذلك تقديم التغذية الراجعة للأداء الصحيح ، الأمر الذي إنعكس على قدرتهن على إتخاذ القرار وعدم التردد النفسي ، ومن ثم تحسن مستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من : **جولدن Goldman (2018)(28)**، **لانج Laing (2020)(32)** بأن أهمية استخدام البودكاست في العملية التعليمية ، والتي تمكن الطلبة من إمكانية الاستماع والمشاهدة في أي زمان وأي مكان ، فهي أداة فعالة في عملية التعلم ، إضافة إلى سهولة فهم واستذكار المواد الصوتية والمرئية ، ومن الممكن أن تكون بديلاً لكتابة الملاحظات داخل المحاضرة.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **هايدى محمد (2018) (22)** ، **دوريس وآخرون, al, Doris, et., (2020)(26)** ، **محمد أبو جميل (2020)(18)**، **أحمد رجب (2022)(1)** على فاعلية البرامج التعليمية بإستخدام فى تعلم المقررات التطبيقية.

ويؤكد على ذلك كل من: **عبد الحافظ سلامة (2015)(11)**، **هارس وبارك Harris & Park (2018)(29)** أن استخدام تطبيق البودكاست يعد ذات فائدة كبيرة للبيئة التعليمية لمختلف المستويات التعليمية ، لأنها تحتوي على الكثير من الفوائد التي تسهم ، وتساعد الطلبة والمعلمين على تجاوز الكثير من العقبات في تعلم بعض المهارات ، والتعرف على بعض المصطلحات ، فإن تطبيق البودكاست أسهم في فهم الطلبة للكثير من المهارات التطبيقية ، والمعاني والمفاهيم والجوانب المعرفية للمقررات الدراسية، وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثانى والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى التردد النفسي ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو لصالح القياس البعدي".

أشارت نتائج الجدول رقم (7) والشكل رقم (2) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو لصالح القياس البعدي فى حين لا توجد فروق دالة إحصائياً فى التردد النفسي.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة التقليدية) المتبع والمتمثل في الشرح اللفظي ، وأداء النموذج له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء الفنى والرقمى فى سباق 200م عدو فمن خلال الشرح ، وأداء نموذج ، وإعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء السليم ، وأداء نموذج للطالبات ثم تأتى الممارسة ، والتكرار من جانب الطالبة ، والتغذية الراجعة من جانب المعلمة ، وتصحيح الأخطاء أدى بدوره إلى الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو بالإضافة إلى أن التعلم بشكل جماعى أثار دافعية الطالبات للتنافس فيما بينهن لإبراز تفوق كل منهن على الأخرى مما جعلهن يؤدين السباق بأفضل ما يمكن ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **وفيقة مصطفى (2007)(23)**، **مهدي محمود (2012) (19)** أن أسلوب التعلم بالأمر فى التعليم تعود عليه المتعلمين خلال مراحل التعليم المختلفة، ومن خلاله يسهل عليهم تحصيل المهارات الحركية لقيام المعلم بهذه المهمة ، وفيه يتم تعديل سلوك المتعلم بالممارسة والتمرين حتى يحدث التكيف فى المواقف الجديدة.

كما ترجع الباحثة عدم تحسن التردد النفسى لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى جمود أسلوب التعلم بالأمر ، والذي لا يعطى للطالبة قدراً من المشاركة الإيجابية فى الموقف التعليمى ، والنقاش مع المعلمة علي ما يجب تحقيقه من أهداف تعليمية ، ومن ثم تتحسن الثقة بالنفس ، وتقل درجة التردد النفسى ، الأمر الذى يسهم فى زيادة دافعية التعلم للطالبات ، كما يخلو أسلوب التعلم بالأمر من الجاذبية والتشويق فى عرض محتوى المهارة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **لازارى Lazzari (2018)(33)** أنه بالرغم من فعالية الطريقة التقليدية فى الشرح والايضاح إلا أننا نكتشف أن هناك دور فعلا للتعلم الالكتروني على حساب الطريقة التقليدية حيث يقدم التعليم الإلكتروني تعليماً أفضل مما يقدم فى الطريقة التقليدية ، لابتعاده عن الروتين والرتابة والملل ، حيث تهينى عملية التعليم عن بعد أو داخل الصفوف الإلكترونية الجو التفاعلي للطالب حسب المادة ، والعمر والثقافة فهي منظومة تعليمية متكاملة ، مشيراً إلى أن التدريب شيء أساسى للمعلمين ، حتى يلم المتدرب إماماً كاملاً بالتقنيات ، والتعامل مع الدروس التي يقوم بإعدادها، وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث جزئياً.

ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في التردد النفسي ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو لصالح المجموعة التجريبية".

أظهرت نتائج الجدول رقم (8) والشكل رقم (3) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التردد النفسي ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة تقدم المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى التردد النفسي ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو إلى أن تقنية البودكاست تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين ، حيث توفر لهم التعلم خارج الدرس وذلك من خلال إمكانية تشغيل ملفات البودكاست مراراً وتكراراً لمراجعة المحاضرة باستخدام أي جهاز محمول أو الهاتف المتنقل في أي زمان ومكان وإعادته عدة مرات ، والذي أدى إلى إزالة الشعور بالملل والسلبية ، والتي تشعر بها الطالبة أثناء تعلمها بالطريقة المعتادة ، بالإضافة إلى المشاركة الإيجابية من جانب المتعلمة من خلال التفاعل مع محتوى البرنامج التعليمي ، كما تعمل هذه التقنية على جذب الانتباه ، وإثارة دافعية الطالبات نحو التعلم الذاتي مما أدى إلى تحسين التردد النفسي ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : كارير **Karrer (2017)(31)**، هوانج وآخرون **Huang, et.,al (2020) (30)** أن تقنية البودكاست والبلوج كأحد أدوات التعلم الإلكتروني تجذب إنتباه المتعلم من خلال توفير مجموعة من الدروس النموذجية المصورة بالوسائط المتعددة ، وتتضمن نصوص معرفية ولقطات تعليمية يتفاعل معها المتعلم فى أى مكان وزمان يحدده بما يتناسب مع احتياجاته وقدراته ، خاصة بعد وصول الإنترنت لمعظم أرجاء العالم ، وما تتميز به من مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : أبدوس وآخرين **Abdous, et., al., (2017) (24)** ، تشان ليو وآخرون **Tchin lio,et.,al (2018)(37)** ، نشيمة الحارثي **(2018)(21)** على فاعلية استخدام تقنية البودكاست والبلوج فى تعلم وإتقان المقررات التطبيقية مقارنة بأسلوب التعلم بالأمر .

وأسفرت نتائج الجدول رقم (9) عن وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التردد النفسي ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق

200م عدو، حيث كانت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (10.97% - 310.96%)، بينما كانت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (2.70% - 300.00%).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه لينج وآخرون (Laing, et., al., 2020) (32) 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 ، وفعالة يتأثر بها المتعلم بشكل كبير حيث تعمل على زيادة الحصيلة المعرفية للمتعلمين، وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث.

الإستخلاصات :

فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائى تمكنت الباحثة من التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

1. يؤثر البرنامج التعليمى القائم على استخدام تقنية البودكاستج والبلوج تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على التردد النفسى ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو لطالبات المستوى الثامن بقسم علوم الرياضة والنشاط البدنى بكلية التربية - جامعة الطائف.

2. يؤثر إستخدام أسلوب التعلم بالأمر (الشرح اللفظى والنموذج العملى) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على مستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو لطالبات المستوى الثامن بقسم علوم الرياضة والنشاط البدنى بكلية التربية - جامعة الطائف فى حين توجد فروق غير دالة إحصائياً فى التردد النفسى.

3. زيادة فاعلية البرنامج التعليمى القائم على استخدام تقنية البودكاستج والبلوج على أسلوب التعلم بالأمر فى التردد النفسى ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو.

4. توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التردد النفسى ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200م عدو، حيث كانت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (10.97% - 310.96%)، بينما كانت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (2.70% - 300.00%).

التوصيات:

- بناءً على ما أسفرت عنه نتائج وإستخلاصات البحث توصى الباحثة بما يلي:
1. إستخدام البرنامج التعليمى القائم على استخدام تقنية البودكاستنج والبلوج لتحسين التردد النفسى ومستوى الأداء المهارى والرقمى فى سباق 200 م عدو لطالبات المستوى الثامن بقسم علوم الرياضة والنشاط البدنى بكلية التربية - جامعة الطائف.
 2. توفير البيئة التعليمية الملائمة لتطبيق هذا النوع من التعليم لتخفيف العبء التدريسي عن أعضاء هيئة التدريس بقسم علوم الرياضة والنشاط البدنى بكلية التربية - جامعة الطائف.
 3. عقد دورات تدريبية لأعضاء هيئة التدريس بالقسم على كيفية صياغة مقرراتهم باستخدام تقنية البودكاستنج والبلوج ورفعها على شبكة الأنترنت لمواكبة التطور الحديث في العملية التعليمية.
 4. الإنتقال التدريجى وفق خطة محكمة لتحويل قسم علوم الرياضة والنشاط البدنى إلكترونياً للإستفادة من الدورات والمؤتمرات الخاصة بها وعمل نوع من الإتصال الفعال بين الكليات بالجامعات المختلفة.
 5. إجراء دراسات مماثلة على مسابقات أخرى مختلفة لمواكبة التطور الحادث بالدول المتقدمة ورفع كفاءة العملية التعليمية فى مقررات مسابقات الميدان والمضمار لطالبات كليات التربية الرياضية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد رجب شاهين (2022م) : "أثر استخدام تقنية البودكاست فى تدريس مقرر التكشيف والاستخلاص على التحصيل الدراسي " دراسة تجريبية على طالبات قسم المكتبات والمعلومات بكلية الآداب ، جامعة طنطا"، المجلة العلمية للمكتبات والوثائق والمعلومات ، المجلد(4)، العدد (9)، كلية الآداب ، جامعة طنطا.
2. أحمد زكى صالح (1989م) : إختبار الذكاء المصور وكراسة تعليمات الإختبار، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة.
3. أسامة كامل راتب (2007م) : علم نفس الرياضة والمفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربى، القاهرة.
4. اكرام السيد السيد ، دعاء محمد : "أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسى وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر"، مجلة بحوث التربية الشاملة ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة

- الزقازيق.
5. إيمان محمد الغراب (2010م) : التعليم الإلكتروني مدخل إلى التدريب غير التقليدي ، المنظمة العربية للتربية الإدارية ، القاهرة.
 6. بسطويسي أحمد بسطويسي (1997م) : سباقات الميدان ومسابقات المضمار ، تعليم - تكنيك - تدريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
 7. رمزي أحمد عبد الحى (2009م) : الوسائل التعليمية والتقنيات التربوية (تكنولوجيا التعليم) ، مكتبة زهراء للطباعة والتوزيع والنشر ، القاهرة.
 8. ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمن مصطفى الأنصارى (2002م) : ألعاب القوى ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
 9. سلوى موسى عسل وآخرون (2010م) : مسابقات الميدان والمضمار بين النظرية والتطبيق ، مؤسسة الطوبجى للتجارة والطباعة والنشر ، القاهرة.
 10. صدقى نور الدين محمد (2004م) : علم نفس الرياضة ، المكتب الجامعى الحديث ، القاهرة.
 11. عبد الحافظ سلامة (2015م) : وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم ، دار الفكر ، عمان ، الأردن.
 12. عبد الحافظ سلامة (2018م) : الوسائط المتعددة في الإعلام والتعليم ، دار البداية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
 13. عبد الحلیم محمد عبد الحلیم ، آخرون (2004م) : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار ، الجزء الثانى ، دار الوفاء لندى الطباعة والنشر ، الإسكندرية.
 14. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2009م) : ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
 15. فراج عبد الحميد توفيق (2004م) : النواحي الفنية لمسابقات العدو والجرى والحوارز والموانع تكنيك ، العمل العضلى ، الإصابات الشائعة ، القانون الدولى ، موسوعة 7 ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
 16. محمد السيد على (2018م) : تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية ، ط2 ، دار مكتبة الإسراء للطبع والنشر والتوزيع ، القاهرة.
 17. محمد صبغى حسانين (2003م) : القياس والتقييم فى التربية البدنية والرياضة ، ج1 ، ط5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
 18. محمد محمد أبو جميل (2020م) : " تأثير استخدام تقنية البودكاستج والبلوج كعزز تعليمي على مستوى الأداء المهاري لذوي صعوبات التعلم في السباحة" ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .
 19. مهدي محمود سالم (2012م) : تقنيات ووسائل التعليم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

20. نزار الطالب ، كامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد ، العراق. (2000م)
21. نشيمة عبد الله الحارثي : " أثر توظيف تقنية البودكاستج في بيئة التعلم النقال على التحصيل الدراسي في مقرر الأحياء لدى طالبات المرحلة الثانوية"، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية"، العدد (10)، (2018م)
22. هايدى محمد علاء الدين : " تأثير إستخدام الجيل الثانى للويب على بعض نواتج التعلم للمبتدئات في الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ، جامعة بورسعيد. (2018م)
23. وفيقة مصطفى سالم (2007م) : "تكنولوجيا التعليم والتعلم فى التربية الرياضية"، الكتاب الأول، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

24. **Abdous, et., al (2017)** : A comparative study on the integration of using podcasts with the learning processes of a second foreign language classroom, Journal of Euro call. Vol.,21, No.,1. p., 76-95.
25. **Brown, H., (2014)** : Teachers Attitudes and Confidence in Technology Integration, (unpublished master thesis), Marshall University, USA.
26. **Doris, et., al (2010)** : The effectiveness of using podcasts in developing learners' motivation towards education via the web.
27. **Evans, C. (2008)** : The effectiveness of m-learning in the form of podcast revision lectures in higher education. Computers & Education, 50, 491-498.
28. **Goldman, T. (2018)** : The Impact of Podcasts in Education Advanced Writing: Pop Culture Intersections. 29. https://scholarcommons.scu.edu/engl_176/29.
29. **Harris, H., & Park, S., (2018)** : Educational usages of podcasting. British Journal of Educational Technology, 39,(3),p., 548-551.
30. **Huang, et.,al., (2020)** : Social Learning Networks: Build Mobile Learning Networks Based on Collaborative Services. Educational

- Technology & Society, 13,(3),p., 78-92.
31. **Karrer, T., (2017)** : Leaning and networkmg with a blog , vol.6 1 issue, 9, p.,20-23.
 32. **Laing, C., & Wootton, A., (2020)** : Using podcasts in higher education. He@lth Information on the Internet, 60(1), 7-9. <http://hii.rsmjournals.com/cgi/reprint/60/1/7>.
 33. **Lazzari, M., (2018)** : Creative use of podcasting in higher education and its effect on competitive agency. Computers & Education, 52,(1),p., 27-34.
 34. **Lee, M., McLoughlin, C., & Chan, A., (2020)** : Talk the talk: Learner-generated podcasts as catalysts for knowledge creation. British Journal of Educational Technology, 39(3), 501-521.
 35. **Oliver McGarr, (2019)** : review of podcasting in higher education:Its influence on the traditional lecture University of Limeric Australasian Journal of Educational Technology25(3), 09- 321A.
 36. **Sulaiman, O., (2017)** : The Attitudes of English Teachers toward Educational Technology in Teaching English and their Relation to the Degree of its Utilization in Primary Schools in the Governorate of Baghdad, (Unpublished master thesis), Middle East University, Jordan.
 37. **Tchin lio- tchi hoi tchin (2018)** : Presenting a podcast for Learning Everywhere: Campus.
 38. **Wilczak, D., (2019)** : The effects of blogging and podcasting on student achievement and attitude in the sixth grade science classroom (master thesis). science education. Montana state university.

ملخص البحث: أهدف البحث التعرف على تأثير البرنامج التعليمي القائم على استخدام تقنية البودكاستج والبلوج على التردد النفسي ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق 200 م عدو ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (32) طالبة بالمستوى الثامن بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني بكلية التربية - جامعة الطائف - المملكة العربية السعودية تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (16) طالبة ، ومن أدوات البحث : مقياس التردد النفسي - إختبارات بدنية - إختبار الذكاء المصور - تقييم مستوى الأداء المهاري والرقمي في سباق 200 م عدو - البرنامج التعليمي باستخدام تقنية البودكاستج والبلوج ، ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة : المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - معامل الإرتباط البسيط - إختبار "ت" - نسب التحسن .

ومن أهم النتائج :

1. يؤثر البرنامج التعليمي القائم على استخدام تقنية البودكاستج والبلوج تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على التردد النفسي ومستوى الأداء المهاري والرقمي في سباق 200 م عدو لطالبات المستوى الثامن بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني بكلية التربية - جامعة الطائف.
2. يؤثر استخدام أسلوب التعلم بالأمر (الشرح اللفظي والنموذج العملي) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على مستوى الأداء المهاري والرقمي في سباق 200 م عدو في حين توجد فروق غير دالة إحصائياً في التردد النفسي.
3. زيادة فاعلية البرنامج التعليمي القائم على استخدام تقنية البودكاستج والبلوج على أسلوب التعلم بالأوامر في التردد النفسي ومستوى الأداء المهاري والرقمي في سباق 200 م عدو.
4. توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في التردد النفسي ومستوى الأداء المهاري والرقمي في سباق 200 م عدو، حيث كانت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (10.97% - 310.96%)، بينما كانت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (2.70% - 300.00%).

Abstract

The research aimed to identify the impact of the educational program based on the use of podcasting technology and blog on the psychological frequency and the level of technical and digital performance in the 200 m sprint race, and the researcher used the experimental approach on a sample of (32) female students at the eighth level in the Department of Sports Sciences, Faculty of Education - Taif University - Saudi Arabia were divided into two groups, one experimental and the other a control strength of each (16) students, and research tools: Scale Psychological frequency - physical tests - Illustrated intelligence test - Evaluation of the level of technical and digital performance in the 200 m sprint race - Educational program using podcasting and blog technology, and the statistical methods used: arithmetic mean - standard deviation - median - torsion coefficient - simple correlation coefficient - test "T" - improvement rates.

Among the most important results:

1. The educational program based on the use of podcasting technology and blogging has a positive effect statistically at the level of (0.05) on the psychological frequency and the level of technical and digital performance in the 200 m sprint race for students of the eighth level in the Department of Sports Science and Physical Activity, Faculty of Education - Taif University.
2. The use of the learning method affects the command (verbal explanation and practical model) a positive effect statistically significant at the level of (0.05) on the level of technical and digital performance in the 200 m sprint while there are non-statistically significant differences in frequency Psychological hesitation.
3. Increasing the effectiveness of the educational program based on the use of podcasting technology and blogs on the method of learning by commands in psychological frequency and the level of technical and digital performance in the 200 m sprint.
4. There are improvement rates for the dimensional measurement of the tribal for the experimental and control groups in the psychological frequency and the level of technical and digital performance in the 200-meter sprint, where the improvement rates for the experimental group were (10.97% - 310.96%), while the improvement rates for the control group were (2.70% -300.00%).