



الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية الإعلام
قسم الإعلام الإلكتروني

إنتاج بودكاست بعنوان:

حديث الأبطال

مشروع أعد لإستكمال الحصول على الإجازة في الإعلام

إعداد الطالب:

محمد وديع مصري

إشراف الدكتورة:

ندى الساعي

للعام الدراسي

٢٠٢٣ - ٢٠٢٤م

الفهرس

الصفحة	المحتوى	م
٣	الإهداء	١
٦	المقدمة	٢
٧	المدونات الإلكترونية	٣
٨	التدوين الصوتي (البودكاست)	٤
٩	البودكاست في الوطن العربي	٥
١٠	برامج بودكاست عربية	٦
١٢	فكرة بودكاست حديث الأبطال	٧
١٤	عناوين حلقات البودكاست	٨
١٥	التصوير والتسجيل (المعدات والمكان)	٩
١٨	منصات البودكاست على مواقع التواصل الإجتماعي	١٠
١٩	أهمية المشروع	١١
٢٠	أهداف المشروع	١٢
٢١	سيناريو الحلقة الأولى	١٣
٢٥	المصادر والمراجع	١٤

الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يرفع الله الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾

إلى من رافقوني طيلة دخولي الى قسم الإعلام الإلكتروني وكانوا قنطاراً من العلم والتعلم الى أساتذة قسم الاعلام الإلكتروني كافة بدون استثناء الى من جعلوا من العلم متعة وكانت نصائحهم بمكانها

د . ندى الساعي ، د . لؤي الزعبي ، د . تالة اليماني ، د . أحمد الشعراوي

إلى الرجل الحقيقي الذي دعمني وشجعني للدخول الى كلية الإعلام وحقق لي جزءاً من أحلامي ولم يتركني أي يوم تعجز الكلمات عن وصفك . . .

أبي الغالي سامر مصري

إلى من كانت دعواتها سبباً في نجاحاتي، إلى من سهرت الليالي لتتير دروب حياتي، ملاكي في هذه الحياة وبلسمي الشافي، من تستحق أن أهدبها فرحتي وحياتي كلها رهن ببيديها، أهدبها هذا النجاح قبل أن اهديه لنفسه

أمي الغالية منى

إلى سندي وقلبي ومن كبرت معهم وأكبر معهم وكانوا سنداً ودعماً لي في حياتي

أخوتي آدم و ليلي

إلى روح جدي الحبيب، الذي كان لي القدوة والمثل الأعلى، والذي أحمل اسمه بفخر واعتزاز، لقد كانت حكمتك ونصائحك دائماً دليلاً لي في الحياة ، وها انا اليوم أحقق الإنجاز بفضل إلهامك ودعمك الروحي الذي أشعر به حتى بعد رحيلك . رحمك الله واسكنك فسيح جناته . . .

جدي الغالي وديع مصري

إلى شقيق الروح أخي الصغير ، الذي رغم بعد المسافات كان دائماً قريباً مني بفضل قلوبنا المتصلة وأحاديثنا المستمرة، وكنت دائماً سند لي في كل الأوقات اعبر لك عن امتناني واعتزازي بصدقتنا التي تتخطى الحدود وتغلبت على المسافات، وكنت دائماً هنا وخلف الشاشة لأسمع صوتك واستمد منك القوة. . . .

ابن خالتي غيث زيدان

إلى صاحب القلب الطيب والوجه المبتهج ، لقد كنت دائماً مثلاً يحتذى به في الكرم والنبيل أشكرك على دعمك وسؤالك المستمر عني

صهري سامي باكير

إلى صديقة الروح والطفولة وشريكة الضحكة والمواقف الجميلة بعدها وقربها التي كانت بمثابة اخت وأكثر

ابنة خالتي عفاف زيدان

إلى أعز أصدقائي وأخوتي الذين كانوا دوماً بجانب كل لحظة وشاركوا معي كل تفاصيل الحياة مجلوها ومرها، أحبكم من أعماق قلبي أقدر صدقتكم التي تعد من أعظم نعم الله علي

محمد وايا شبيب

إلى أصدقاء المواقف لا السنين ، الى أصدقاء الدعم والضحك واللحظات الجميلة

يوسف عبد الحق ، عدنان طالب ، محمد شريتح ، اندريه عبود ،

يوسف يوزباشي ، أحمد عبد الحق ، براء أني ، عدنان تركماني .

إلى من جمعني بهم المقاعد الدراسية و أعطتني أوفى الأصدقاء في الكلية، الى من قضينا معا المرحلة الجامعية مشاركين الذكريات التي لا تنسى وستبقى دائماً في ذاكرتي

شرف كيلو ، ياسر عبيد ، كرم الحبال ، قيس العمري ، عدنان مصطفى،

علاء صاصيلا ، عمرو تركية ، رافي برازي ، مؤيد جانودي، رواد ديب ،

علاء رحروح ، بشار الحريري

إلى أصدقاء الضحك والدعم واللحظات الجميلة الى من يصفون لحياتي الفرح والمعنى

جودي الطباع ، غنى محمود ، لين عيسى ، جيسي عبد النور ، ميرا حمدان،

النجي أحمد ، اسراء منصور ، تالا عميرين

الى صاحبة الوجه الجميل والتي صنعت أيامي وكللتها بالجمال، فهي الوحيدة التي تحملت أنشغالي وارهاقني ...

ماسة

الى صاحبة القلب الطيب والتي أتمنى لو عرفتها من قبل ، كانت داعمة وصديقة وستاذة واخت عزيزة جداً بروحها الجميلة واخلاقها النبيلة... .

استاذتي آمنة ديب

إلى من وقفوا بجاني وساعدوني لإكمال مشروعي بنجاح

الدكتورة ندى الساعي ، الكوتش عمار

مقدمة

شهدت وسائل الإعلام تحولاً كبيراً مع تقدم التكنولوجيا الرقمية، مما أدى إلى ظهور أشكال جديدة من المحتوى الإعلامي مثل البودكاست والمدونات الصوتية. تعتبر هذه الوسائل جزءاً لا يتجزأ من الإعلام الإلكتروني الحديث، حيث تتيح للمستخدمين إمكانية الوصول إلى المحتوى الصوتي بشكل مرن وسهل، مما يعزز من تجربة الاستماع ويسهم في نشر المعرفة والترفيه بطرق مبتكرة.

البودكاست، المعروف أيضاً بالمدونات الصوتية، هو نوع من البرامج الإذاعية الرقمية التي يتم توزيعها عبر الإنترنت. يمكن الاستماع إلى البودكاست في أي وقت ومن أي مكان، مما يجعله وسيلة فعالة للوصول إلى جمهور واسع. تتوفر أنواع البودكاست لتشمل العديد من المجالات مثل الأخبار، التعليم، الترفيه، الثقافة، والرياضة.

في الوطن العربي، بدأ البودكاست يكتسب شعبية متزايدة في السنوات الأخيرة. تأثرت هذه الظاهرة بالنمو السريع لاستخدام الإنترنت والأجهزة الذكية، مما أتاح للمستخدمين العرب فرصة الوصول إلى محتوى متنوع يناسب اهتماماتهم المختلفة. من بين أبرز البودكاستات في العالم العربي، نجد "صوت" الذي يركز على القصص الإنسانية والاجتماعية، و"فنان" الذي يقدم حوارات معمقة مع شخصيات من مختلف المجالات.

تتمتع البودكاستات الرياضية بشعبية متزايدة في الوطن العربي، حيث توفر محتوى متخصص لعشاق الرياضة يغطي أخبار الفرق والتحليلات الرياضية. ورغم هذا الانتشار، يبقى إنتاج البودكاستات الرياضية في المجتمع السوري محدوداً نسبياً. هذا النقص يترك فجوة في تقديم محتوى رياضي موجه للجمهور السوري، مما يبرز الحاجة إلى تطوير المزيد من البودكاستات التي تركز على الرياضات المختلفة مثل كمال الأجسام، لتلبية اهتمامات الجمهور وتعزيز الثقافة الرياضية في سوريا.

هذا ما دفع إلى إنتاج بودكاست "حديث الأبطال".

المدونات الإلكترونية

المدونات الإلكترونية، أو ما يعرف بالـ "Blogs"، هي مواقع إلكترونية يتم فيها نشر محتوى بانتظام على شكل مقالات أو تدوينات، وغالباً ما تكون هذه المقالات مرتبة زمنياً بحيث تظهر التدوينات الأحدث أولاً. نشأت المدونات في أواخر التسعينيات كوسيلة سهلة للنشر على الإنترنت، وسرعان ما تطورت لتشمل مجموعة واسعة من الموضوعات مثل السياسة، التعليم، الترفيه، والأعمال. تُعتبر المدونات اليوم أداة قوية في التسويق الرقمي حيث تساعد في تحسين محركات البحث وزيادة الوعي بالعلامة التجارية، كما توفر منصة للأفراد للتعبير عن أنفسهم ومشاركة خبراتهم الشخصية. مع تطور التكنولوجيا، أصبحت منصات التدوين أكثر سهولة في الاستخدام، مما ساهم في زيادة عدد المدونين وانتشار المحتوى الرقمي. من أشهر منصات التدوين الحالية **WordPress** و **Blogger**. ومع ذلك، يواجه المدونون تحديات مثل الحفاظ على التفاعل المستمر مع الجمهور، وإنتاج محتوى عالي الجودة بانتظام، ومواجهة المنافسة المتزايدة في المجال الرقمي.



تُستخدم المدونات في مجموعة متنوعة من الأغراض

حيث يمكن للأفراد أو الشركات على حد سواء الاستفادة منها. توفر المدونات منصة للتعبير الشخصي، حيث يشارك الأفراد أفكارهم وتجاربهم حول موضوعات تهمهم. كما تُستخدم المدونات لأغراض تعليمية، حيث يمكن للمعلمين والطلاب نشر مقالات تعليمية ومشاركة الموارد. في مجال الأعمال، تُعتبر المدونات أداة تسويقية قوية تساعد في تحسين محركات البحث (SEO) وزيادة الوعي بالعلامة التجارية من خلال نشر محتوى ذي صلة وجذب الجمهور المستهدف. بالإضافة إلى ذلك، تُستخدم المدونات لعرض المنتجات والخدمات، وتقديم النصائح والإرشادات، ومشاركة الأخبار والتحديثات مع العملاء. (١)

بدأت المدونات الإلكترونية في أواخر التسعينيات كوسيلة بسيطة لنشر المحتوى الشخصي على الإنترنت. أول مدونة معروفة كانت "Links.net" التي أنشأها جاستن هول في عام ١٩٩٤، والتي اعتبرت واحدة من أولى مواقع الويب الشخصية. تطورت المدونات بسرعة خلال العقد الأول من الألفية الجديدة، مع إطلاق منصات تدوين مخصصة مثل **Blogger** في عام ١٩٩٩م و **WordPress** في عام ٢٠٠٣م، مما سهل على الأفراد إنشاء وإدارة مدوناتهم الخاصة دون الحاجة إلى معرفة تقنية عميقة. في العصر الحالي، أصبحت المدونات جزءاً لا يتجزأ من الإنترنت، حيث يستخدمها الأفراد والشركات على حد سواء للتعبير عن الذات، التسويق، التعليم، ومشاركة الأخبار. بالإضافة إلى ذلك، أضحت المدونات أداة قوية في تحسين محركات البحث (SEO) وزيادة الوعي بالعلامات التجارية، مما يعزز من أهميتها في العالم الرقمي اليوم.

التدوين الصوتي (البودكاست)

أوضح Siegel أن التدوين الصوتي Webcasting من أهم أدوات التعلم الإلكتروني وينقسم إلى التدوين الصوتي Podcasting والتدوين المرئي Video casting، حيث يتيح للأفراد التعبير عن أفكارهم آرائهم من خلال الصوت والصورة، فبدلاً من قراءة آلاف السطور من النصوص المكتوبة يمكن سماع أو مشاهدة التدوين في الوقت الذي يناسب المستخدم. (٢)

البودكاست كنظام إذاعي رقمي بدأ في الظهور في أوائل القرن الحادي والعشرين، تحديداً في عام ٢٠٠٤م. يعود الفضل في ابتكار المصطلح إلى الصحفي البريطاني "بن هامرلي" الذي استخدمه في مقال له في صحيفة الغارديان، حيث دمج كلمتي "iPod" و"broadcast" للإشارة إلى هذا النوع الجديد من المحتوى الرقمي. ساهم انتشار أجهزة iPod من شركة Apple والتطور السريع في تكنولوجيا الإنترنت في تسهيل الوصول إلى البودكاستات وجعلها أكثر شعبية.

وخدمة البودكاست هي سلسلة من ملفات الوسائط المتعددة (صوت، فيديو) يمكن من خلالها الحصول تلقائياً على أحدث حلقة من البرنامج و بدأ ظهور هذه التقنية عام ٢٠٠٤م ضمن الجيل الثاني للويب Web2.0 فمنذ عام ٢٠٠٥م ظهر الاهتمام والتطور السريع لهذه التقنية وقد أهتم العديد من المتدربين والمتعلمين بهذه التقنية لما لها من دور وإسهام ضخم في عملية التعلم والتعليم وبإمكان أي شخص يملك مهارات حاسوبية أولية أن ينشأ مدونة صوتية أو ملفات صوتية وينشرها بإمكانياته البسيطة. (٣)

الأنواع الشائعة للبودكاست:



١. الإخباري: يغطي الأخبار اليومية أو الأسبوعية، ويقدم تحليلات معمقة للأحداث.
٢. التعليمي: يهدف إلى تقديم محتوى تعليمي وثقفي في مجالات متعددة.
٣. الترفيهي: يركز على تقديم محتوى ترفيهي مثل الكوميديا، الحوارات مع المشاهير، وسرد القصص.
٤. الوثائقي: يعرض قصصاً حقيقية أو تحقيقات معمقة في مواضيع معينة.
٥. البودكاست الخاص بالأعمال: يتناول مواضيع تتعلق بالأعمال التجارية، ريادة الأعمال، والتسويق.
٦. البودكاست الرياضي: يركز على الصحة واللياقة البدنية، ويقدم نصائح ومعلومات حول العناية بالصحة العامة.
٧. البودكاست الخاص بالجرائم الحقيقية: يستعرض قضايا الجرائم الحقيقية والغامضة ويحلها.
٨. البودكاست الروائي: يقدم قصصاً خيالية على شكل حلقات متسلسلة.
٩. البودكاست التقني: يغطي مواضيع تتعلق بالتكنولوجيا والابتكارات الحديثة. (٤)

(٢) مرسى، أمين، علي، ٢٠١٨، ص ١٦١

(٣) هارون، ٢٠١٣، ص ٣٨٨

(٤) المهيري، ٢٠٢٠، ص ٣٢

البودكاست في الوطن العربي

شهدت برامج البودكاست في الوطن العربي تطورًا ملحوظًا منذ بداية ظهورها في عام ٢٠٠٦. في السنوات الأخيرة، أصبحت هذه الوسيلة الإعلامية خيارًا مفضلًا للكثير من المبدعين والجمهور على حد سواء، نظرًا لما توفره من مزايا تتفوق على الإعلام التقليدي.

بحلول عام ٢٠٢١، بلغ عدد البرامج النشطة في الوطن العربي حوالي ٤٩٩ برنامجًا، مع أكثر من ٥٠ ألف حلقة بودكاست، وفقًا لإحصائيات منصة "بودكاست العربي". يعكس هذا النمو الواسع الاهتمام المتزايد في هذا النوع من الإعلام، حيث يمثل البودكاست وسيلة فعالة لنشر المحتوى والمعلومات بطريقة مرنة ومبتكرة. (٥)

أحد أبرز الأسباب التي جعلت البودكاست يكتسب شعبية كبيرة في الوطن العربي هو تكلفته المنخفضة مقارنة بالإعلام التقليدي. تتطلب البودكاستات استثمارات أقل في الإنتاج والتوزيع، مما يجعلها خيارًا جذابًا للعديد من المبدعين الذين يسعون للوصول إلى جمهور واسع دون الحاجة إلى ميزانيات ضخمة.

التأثير على الإعلام التقليدي في الوطن العربي:

الانتشار الواسع للبودكاست في الوطن العربي يؤثر بشكل كبير على الإعلام التقليدي. يوفر البودكاست فرصة للمستمعين لاختيار المحتوى الذي يتناسب مع اهتماماتهم، والاستماع إليه في أوقات مختلفة، مثل أثناء العمل أو ممارسة الرياضة. هذا التوجه نحو حرية الاختيار والمرونة جعل البودكاست بديلًا مفضلًا للإعلام التقليدي، الذي غالبًا ما يتسم بالجمود والتقليدية. (٥)

اهتمام الشركات الكبرى:

بدأت العديد من الشركات الكبرى في تبني البودكاست كوسيلة للتواصل مع جمهورها. أصبحت منصات مثل "آبل بودكاست"، و"غوغل بودكاست"، و"أنغامي" من أبرز المنصات العربية التي تدعم نشر البودكاست، مما يعكس تزايد الاهتمام بهذا النوع من الإعلام. توفر هذه المنصات فرصًا للمبدعين والشركات لنشر محتوياتهم والتفاعل مع جمهورهم بطريقة أكثر تفاعلية. يستمر البودكاست في النمو والازدهار في الوطن العربي، حيث يظهر التوجه نحو الابتكار والتنوع في تقديم المحتوى. من المتوقع أن يشهد هذا المجال مزيدًا من التطورات، حيث يتمتع المبدعون بفرص أكبر للوصول إلى جمهور أوسع، ويواصلون استكشاف إمكانيات جديدة في عالم الإعلام الرقمي.

برامج بودكاست عربية

بودكاست شوط

بودكاست رياضي يعرض أسبوعياً يتحاور فيه خالد القحطاني وعبد الملك الضعيفان ويأسر الزهراني عن الكورة السعودية يطلون ويتحدثان بحوار ممتع عن الكورة السعودية ورياضة كرة القدم في المملكة عرض أول مرة: ١ آب ٢٠٢٤ ، نوع البودكاست: صوتي يعرض على: أبل بودكاست - سبوتيفاي - يوتيوب. لديه منصات تواصل اجتماعي على: اكس و تيك توك



بودكاست فنجان

هو بودكاست اجتماعي مشهور جداً في الوطن العربي يعرض ضمن حلقاته مختلف المواضيع وكافة جوانب الحياة ويقول مؤسس "فنجان" عبد الرحمن أبو مالح أن لا معايير ولا مواضيع محددة ضمن حلقات البودكاست لكن الأکید فيه الكثير من المتعة والفائدة عرض لأول مرة: ١١ نيسان ٢٠١٥ نوع البودكاست: صوتي ومرئي يعرض أسبوعياً على مختلف المنصات منها بشكل أساسي يوتيوب و سبوتيفاي وابل بودكاست لبودكاست فنجان شعبية كبيرة على يوتيوب اذ انه حظي بملايين المشاهدات على المنصة



بودكاست تحدي رمضان

هو بودكاست رياضي عربي يتكلم فيه المقدم عن الفتنس بطريقة حماسية هدفه إعطاء شرح مبسط لآخر الموضوعات (الترند) العالمية في الفتنس وآخر المعلومات العلمية في الفتنس وكيفية الإستفادة منها في الحياة، استضيف في البرنامج ضيوف مميزين يضعو بصمتهم في الفتنس او في الصحة والرياضة، عندهم قصص مثيرة وملهمة تشعل الحماس للاستمرار على حياة صحية عرض لأول مرة: ٧ حزيران ٢٠١٦ نوع البودكاست: صوتي ، اشتراكات البودكاست على ابل بودكاست وساوند كلاود.



بودكاست مع – Podcast With



هو بودكاست حوارى مع صناع السينما والفن الإعلام الفنى، يتكلم به المقدم والضيوف بكل عفوية، في كل حلقة مع صانع جديد عن السينما وعن قضايا حول الفن والمجتمع، وأيضاً سيتضيف نجوم في الحلقات ويتحدث معهم عن أعمالهم وتفاصيل لم تقال قبل في بودكاستات أخرى، تقديم المصري محمود عماد عرض لأول مرة: ٧ أيار ٢٠٢١ ، نوع البودكاست: صوت اشتراكات البودكاست حصرياً على منصة أنغامي

بودكاست جيمر



هو بودكاست ألعاب أسبوعي، يتكلم فيه المقدم عن التجارب في الألعاب الإلكترونية ويناقش ويحلل فيه أهم أخبار الأسبوع بدون رسمية أو تكلف، وهو من اقدم البودكاست في الوطن العربي عرض لأول مرة: ٩ كانون ثاني ٢٠٠٩ ، نوع البودكاست: صوتي اشتراكات البودكاست على أبل بودكاست وساوند كلاود فقط

بودكاست رحلة المصارعة – Werstling Ride



هو بودكاست رياضي يتحدث فيه عن أضخم الجولات في عالم المصارعة وأعظم المصارعين على مر التاريخ، انضموا الى أول معلق WWE بالعربية فيصل مغنصب ويوسف كالوي في حلبة المصارعة الشيقة وما يحدث خلف الكواليس عرض لأول مرة: ١ آب ٢٠٢٠ ، نوع البودكاست: صوتي اشتراكات البودكاست على أبل بودكاست حصرياً

فكرة بودكاست حديث الأبطال

بودكاست "حديث الأبطال" هو بودكاست رياضي حواري مرئي (باللهجة السورية المحكية) يعرض أسبوعياً يتم تصويره في نادي المالكي الرياضي بدمشق. يقدمه وديع مصري، خريج كلية الإعلام، الذي يتميز بخبرته وشغفه بالرياضة والتغذية الصحية. يستضيف البودكاست عددًا من الأبطال وخبراء التغذية الرياضية، ويعرض قصصاً عن الأبطال وتحولاتهم الجسمانية.

يُركّز البرنامج على تقديم تجارب وخبرات الرياضيين في مجال كمال الأجسام، وهو مجال ذو تمثيل محدود في الوطن العربي وخاصة في سوريا.

يعرض كل حلقة قصص نجاح وتحولات ملهمة للاعبين، بالإضافة إلى نصائح وخبرات من خبراء التغذية والتدريب. يتميز البودكاست بطرح مواضيع بأسلوب بسيط ومفهوم، مما يتيح للمشاهدين التعلم والاستفادة من خبرات الأبطال بطريقة قريبة وشاملة.

ينشر البودكاست على منصة يوتيوب



رابط قناة بودكاست حديث الأبطال

https://www.youtube.com/@Alabtal_podcast

دلالات تسمية البودكاست باسم حديث الأبطال:

1. **إلهام وتشجيع:** "حديث الأبطال" يمكن أن يوحي بأن المحتوى ملهم ويتناول قصص نجاح وتجارب الأفراد الذين حققوا إنجازات كبيرة. هذا يمكن أن يكون مصدر تحفيز للمستمعين لتحقيق أهدافهم الخاصة.
2. **قصص نجاح:** الاسم يشير إلى أن البودكاست قد يستضيف أشخاصاً بارزين في مجالات مختلفة، سواء كانت رياضية، علمية، فنية، أو مهنية، ويشارك قصصهم وتجاربهم.
3. **قوة وشجاعة:** كلمة "الأبطال" ترتبط بالشجاعة والقوة، ما يعكس موضوعات تتعلق بتحدي الصعاب وتجاوز العقبات.
4. **تميز:** "الأبطال" يحمل دلالة التميز والتفوق، مما يمكن أن يعني أن الضيوف أو الموضوعات التي تُناقش في البودكاست تتعلق بأشخاص تميزوا في مجالاتهم.



شعار بودكاست "حديث الأبطال" يتضمن العديد من العناصر والدلالات التي تعكس مضمون البودكاست وطبيعته:

➤ **الأثقال (دمبل):** وجود الأثقال يرمز إلى الرياضة وبناء العضلات، مما يشير إلى أن البودكاست يركز على المواضيع الرياضية، اللياقة البدنية، وبناء الجسم.

➤ **الميكروفون:** يرمز الميكروفون إلى البودكاست، والذي هو عبارة عن سلسلة من الحلقات الصوتية التي يتم تسجيلها ونشرها للاستماع.

➤ **الموجات الصوتية:** تشير الموجات الصوتية إلى التسجيلات الصوتية والبيث، مما يعزز فكرة أن المحتوى المقدم هو محتوى صوتي يتم تداوله عبر الإنترنت.

➤ **النص (بودكاست حديث الأبطال):** النص المكتوب يوضح اسم البودكاست ومضمونه بشكل مباشر، مما يسهل على الجمهور فهم نوعية المحتوى المقدم.

ألوان الشعار ودلالاتها:

➤ اللون الأسود:

- غالبًا ما يرتبط بالقوة والصمود، وهو مناسب جدًا لموضوع كمال الأجسام.

- يعبر عن الجدية والاحترافية، مما يعكس أن البودكاست يقدم محتوى جاد ومهني.

➤ اللون الأزرق:

- الأزرق عادة ما يرتبط بالثقة والهدوء، مما قد يشير إلى ثقة المقدمين في معلوماتهم وهدوءهم أثناء تقديم الحلقات.

- يمكن أن يعكس أيضًا الصفاء والتركيز، وهو أمر مهم للرياضيين في تحقيق أهدافهم.

من خلال مزج هذه الألوان، يتم تقديم صورة متوازنة تجمع بين القوة والاحترافية من جهة، والثقة والهدوء من جهة أخرى، مما يجعل الشعار جذابًا وملائمًا لمحتوى البودكاست.

عناوين حلقات البودكاست

البودكاست مقسم الى ١٠ حلقات، تنشر أسبوعياً كل خميس الساعة الثامنة مساءً بتوقيت دمشق على يوتيوب
 المدة لا تتجاوز ٣٠ دقيقة لكل حلقة ، يغطي البودكاست كافة الجوانب المتضمنة لعنوان الحلقات.
 تم تصوير وعرض الحلقة الأولى بعنوان: اساسيات كمال الأجسام: التغذية، التمرين والمكملات مع الكوتش عمار

❖ الحلقة الأولى	اساسيات كمال الأجسام: التغذية، التمرين والمكملات مع الكوتش وخبير التغذية الرياضية عمار
❖ الحلقة الثانية	كيفية تصميم برنامج تدريبي شخصي يناسب اهدافك مع البطل العالمي فؤاد أسعد
❖ الحلقة الثالثة	"التمارين المنزلية": كيفية تحقيق نتائج مبهرة بدون معدات مع الخبيرة الرياضية ماسة فهد
❖ الحلقة الرابعة	كيف تختار المكملات الغذائية الصحيحة وتجنب المغشوش منها مع خبير التغذية جاك
❖ الحلقة الخامسة	أساسيات التمرين: كيف تتجنب الإصابات والحفاظ على السلامة مع الكوتش فادي شريقي
❖ الحلقة السادسة	أهمية النوم والراحة للاستشفاء وبناء العضلات وتحسين الأداء مع الدكتور عامر حمود
❖ الحلقة السابعة	التغذية النباتية وكمال الأجسام: هل يمكن تحقيق نتائج مع الكوتش سامر لحدود
❖ الحلقة الثامنة	الحمية الغذائية: كيفية تحقيق التوازن بين الصحة والأداء الرياضي مع خبير التغذية الرياضية علاء الزعبي
❖ الحلقة التاسعة	أفضل التمارين لزيادة القوة والتحمل العضلي مع الكوتش عمار (للمرة الثانية)
❖ الحلقة العاشرة	اللياقة البدنية للنساء: نصائح وتدريبات لبناء القوة والرشاقة مع الكوتش حنان سلامة

التصوير والتسجيل (المعدات والمكان)

المعدات:

أولاً: الكاميرات

٣ كاميرات رئيسية بدقة 4k

الكاميرا الثانية موجهة على الضيف



(٢)

الكاميرا الأولى موجهة على مقدم البرنامج



(١)

نوع اللقطة: متوسطة (Medium Shot)

وهي مناسبة للمقابلات والبودكاست لأنها تعرض تفاعل الشخص بشكل جيد مع الكاميرا والمشاهد.

الكاميرا الثالثة كاميرا عامة تظهر المقدم والضيف



(٣)

نوع اللقطة: طويلة أو واسعة (Wide Shot):

وجود الكاميرا العامة أثناء تصوير البودكاست له عدة أسباب:

✚ توفير السياق: اللقطة الواسعة تُظهر البيئة التي يُجرى فيها البودكاست، مما يعطي المشاهدين فكرة عن مكان التصوير، وهو هنا يبدو صالة رياضية.

✚ تنوع الزوايا: تنوع زوايا التصوير يضيف ديناميكية على الحلقة، ويمنع الملل الذي قد ينشأ من اللقطات الثابتة والمستمرة.

✚ إظهار الديكور والأجواء: هذا النوع من اللقطات يسمح بعرض التصميم الداخلي والترتيب، مما يُعزز من جاذبية البودكاست بصرياً.

استخدام اللقطات الواسعة يعزز من تجربة المشاهدين ويضيف المزيد من العمق والتنوع البصري للحلقة.

ثانياً: المايكات



تعتبر المايكات من المعدات الرئيسية لتسجيل البودكاست واختيار مايك احترافي يعزز من جودة البودكاست

المايك المستخدم هو **RODE** من فئة **PODMIC**

وهو من أجود المايكات بين المحترفين في مجال البودكاست والتسجيلات الصوتية

بسبب عدة ميزات رئيسية:

✚ **تصميم مخصص للبودكاست:** PodMic مصمم خصيصاً لتلبية احتياجات البودكاسترز، مما يعني أنه يوفر صوتاً واضحاً وناقياً، ويقلل من الضوضاء الخلفية.

✚ **جودة البناء:** يتميز الميكروفون بجودة بناء متينة، وهو مصنوع من المعدن الصلب، مما يجعله متيناً وقادراً على تحمل الاستخدام المكثف.

✚ **ميزة العزل الجيد:** يحتوي على نمط التقاط غير موجه (Cardioid)، مما يساعد على تقليل الأصوات المحيطة ويعزز التركيز على الصوت الذي يتم تسجيله مباشرةً أمام الميكروفون.

✚ **سعر معقول:** مقارنة بجودته، فإن سعره يعتبر معقولاً، مما يجعله خياراً جذاباً للمبتدئين والمحترفين على حد سواء.

✚ **توافق مع معدات البودكاست:** يتوافق بسهولة مع معظم معدات البودكاست والتسجيل، بما في ذلك الحوامل والمخارج الصوتية.

ثالثاً: الإضاءة

لم يتم الاعتماد على اضاءة النادي، قمنا بإستخدام اضاءة خارجية من نوع RGB

ضوئين من اللون الأبيض الشمسي موجهان على المقدم وعلى الضيف

وأضواء داخل الصالة الرياضة باللون الأزرق

اختيار اللون الأزرق في الإضاءة يمكن أن يكون له عدة أسباب تتعلق بالتأثير البصري منها:

✚ **إبراز الجو الاحترافي والمريح:** اللون الأزرق عادة ما يرتبط بالهدوء، الثقة، والاحترافية.

استخدامه في الإضاءة يمكن أن يساعد في خلق جو مريح وغير متوتر أثناء التصوير.

✚ **تباين مع العناصر الأخرى:** الأزرق يمكن أن يخلق تبايناً قوياً مع الألوان الدافئة أو العناصر البيضاء في المشهد، مما يجعل الأشخاص أو الأشياء في الإطار أكثر بروزاً.

✚ **تحسين جودة الصورة:** في بعض الأحيان، يستخدم الضوء الأزرق لتحسين جودة الصورة من خلال تقليل الظلال القاسية وإبراز التفاصيل.



المكان

يصور البودكاست في نادي المالكي الرياضي في دمشق، يعد من افخم النوادي في المنطقة

ومن أسباب اختيار النادي الرياضي للتصوير:

✚ **بيئة فريدة ومميزة:** النوادي الرياضية توفر خلفيات غير تقليدية وجذابة بصرياً، مما يمكن أن يجعل الفيديو أكثر جاذبية ويشد انتباه المشاهدين.

✚ **موضوع البودكاست:** إذا كان البودكاست يتناول مواضيع تتعلق بالصحة، اللياقة البدنية، الرياضة، أو أسلوب الحياة الصحي، فإن تصويره في نادي رياضي يكون ملائماً تماماً ويوفر السياق المناسب للمحتوى.

✚ **إلهام وتحفيز المشاهدين:** البيئة الرياضية يمكن أن تكون محفزة وتشجع المشاهدين على تبني أسلوب حياة نشط وصحي، خاصة إذا كانوا يرون الأشخاص يعملون بجد ويهتمون بلياقتهم.

✚ **توفير المساحة والمعدات:** النوادي الرياضية توفر مساحات واسعة ومجهزة بمعدات جيدة، مما يسهل إعدادات التصوير ويتيح استخدام معدات التصوير الكبيرة بسهولة.

✚ **التفاعل مع الضيوف:** قد يكون لبعض الضيوف ارتباط قوي بعالم الرياضة، لذا قد يشعرون براحة أكبر ويتفاعلون بشكل أفضل في بيئة مألوفة لهم مثل النادي الرياضي.

✚ **جذب جمهور مستهدف:** إذا كان جمهور البودكاست مهتماً بالرياضة واللياقة البدنية، فإن تصوير الحلقات في نادي رياضي يمكن أن يكون عنصر جذب إضافي لهم.



منصات البودكاست على مواقع التواصل الاجتماعي

انستغرام: instagram



- نشر مقاطع ريلز Reels

- إضافة صندوق الأسئلة في ال story

لرجع صدى الجماهير والإجابة على أسئلتهم والمناقشة فيها بالحلقات القادمة

اختيار إنستغرام لنشر مقاطع ريلز للبودكاست يعود لعدة أسباب:

- 1- القاعدة الجماهيرية الكبيرة والمتنوعة.
- 2- شعبية محتوى الفيديو القصير وزيادة التفاعل معه.
- 3- إمكانية الانتشار السريع وإمكانية أن يصبح المحتوى "فيرال".
- 4- أدوات التفاعل المباشر مع الجمهور.
- 5- إمكانية استهداف الجمهور المهتم عبر الهاشتاغات والمواقع الجغرافية.
- 6- تكامل إنستغرام مع منصات أخرى مثل فيسبوك.
- 7- التركيز على التسويق البصري الجذاب.

حساب البودكاست على انستغرام: @alabtal_podcast

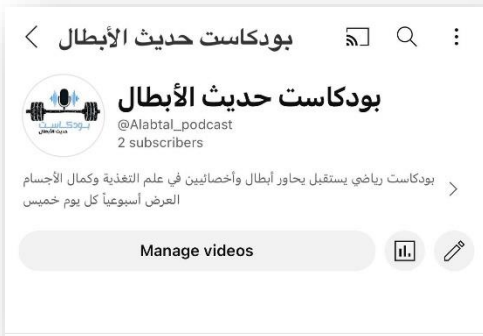
الرابط: https://www.instagram.com/alabtal_podcast?igsh=ZHN2a29uMzVs2I1

يوتيوب YouTube

يتم الاعتماد على يوتيوب بشكل رئيسي لنشر الحلقات كاملةً وهو من أشهر وأفضل المنصات لنشر البودكاست المرئي ويحقق تفاعل ومشاهدات كبيرة

اسم القناة: بودكاست حديث الأبطال

الرابط: https://www.youtube.com/@Alabtal_podcast



أهمية المشروع

- ١- نشر الوعي الرياضي والصحي في المجتمع السوري في ظل الظروف الحالية، حيث يمكن تحميله وسماعه في أي وقت.
- ٢- إمكانية الاستماع إليه مع أداء التمارين الرياضية أو خلال فترات الاستراحة، مما يجعله مرناً ومناسباً لنمط حياة مشغول.
- ٣- إمكانية الاستماع إليه بشكل جماعي في الصالات الرياضية أو بشكل فردي في المنزل أو أثناء التنقل.
- ٤- إمكانية وصوله إلى شريحة واسعة من المهتمين بالرياضة وكمال الأجسام عبر مشاركته على مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٥- أهمية المواضيع المطروحة التي تتناول تقنيات التدريب، التغذية السليمة، والنصائح الصحية التي تفيد الفرد والمجتمع الرياضي.
- ٦- أهمية التوعية بمخاطر المنشطات وسوء استخدام المكملات الغذائية، وتقديم بدائل صحية وآمنة.
- ٧- تشجيع الشباب على تبني نمط حياة صحي ونشط في ظل التطور الرقمي والوسائل الإعلامية الحديثة.

أهداف المشروع

- ١- تثقيف الشباب: تقديم معلومات دقيقة عن كمال الأجسام لرفع الوعي الصحي بين الشباب السوري.
- ٢- تحفيز النشاط البدني: تشجيع ممارسة رياضة كمال الأجسام كجزء من نمط حياة نشط وصحي.
- ٣- نصائح محلية: تقديم إرشادات تناسب احتياجات وتحديات الشباب السوري في ممارسة كمال الأجسام.
- ٤- دعم الرياضيين المحليين: تسليط الضوء على قصص نجاح رياضيين سوريين وتعزيز تقديرهم في المجتمع.
- ٥- توفير معلومات عن الموارد المحلية: توجيه المستمعين إلى الأندية والمراكز الرياضية المتاحة في سوريا.
- ٦- تعزيز التواصل الاجتماعي: إنشاء منصة للتفاعل والنقاش بين الشباب المهتمين برياضة كمال الأجسام في سوريا.

السيناريو (الحلقة الأولى): عنوان الحلقة: أساسيات كمال الأجسام: التغذية، التمرين والمكملات مع الكوتش عمار

المدة الزمنية	المؤثرات الصوتية	النص/ الأسئلة (الصورة - الصوت)	الشخصيات
0:05	موسيقى البداية	الانترو يبدأ ب شعار البودكاست مع مؤثرات انتقالية	
0:22	-	المقدمة/الترحيب: يسعد أوقاتكم وأهلاً وسهلاً فيكن بالحلقة الأولى من بودكاست حديث الأبطال أنا وديع ورح كون معكن كل أسبوع بحلقة جديدة ومعلومات جديدة عن رياضة كمال الأجسام معي الآن ضيفي الكوتش عمار الخبير واخصائي التغذية الرياضية بنادي المالكي الرياضي، برحب فيك بداية كوتش وبيسعدني اني عم افتتح أولى حلقات بودكاست حديث الأبطال بحضرتك. - حبيبي شكراً كثير لحضرتك	المذيع/وديع الضيف/عمار
0:44	-	- بداية كوتش في سؤال الكل ببسأله انو أنا اذا بدي انزل اول فترة كيف بدي أضعف او كيف بدي نزل وزني بوقت كثير قصير وجهد كثير قصير، شو الوصفة السحرية؟ - ماهي المشكلة بوقت قصير.....	المذيع/وديع الضيف/عمار
0:31	-	- وفي سؤال عكسه تماماً أنو انا اذا بدي انزل عالنادي كيف فيني أضخم بالفترة القصيرة - نفس ال process بالضببط.....	المذيع/وديع الضيف/عمار
2:08	-	- كوتش بالنسبة لموضوع حساب السرعات الحرارية دايماً أي حدا بدو ينزل وزنو بقلولك لازم تعمل عجز سرعات، هاد الموضوع انا بحسو شخصياً هو موضوع كثير متعب وبدو وقت وجهد، ف انت بتتصح بهي العملية بالفتترات الأولى مشان المتدرب ما يمل اول فترة؟.. وشو الآلية يلي انا احسب سرعاتي الحرارية بدون وقت وجهد؟ - هلا موضوع السرعات الحرارية.....	المذيع/وديع الضيف/عمار
1:21	-	- كوتش في سؤال كثير مهم ويمكن معلومة شائعة عند بعض الناس انو انا اذا بدي اضعف هاد الموضوع بدو يكلفني اكثر ما اني عيش حياتي مع الناس واكل طبيعي... ف كيف فيني حدد انا هي المزانة واكل صحي بدون ما تكلفني ميزانية عالية بظل ظروف الغلاء يلي نحن فيها ... يعني لاعب كمال الاجسام بده اكثر من ٢٠٠ الف لحتى ياخذ وجباته كلها - طيب هلا شوف لو انت بدك تتحف حالك.....	المذيع/وديع الضيف/عمار

0:43	-	<p>- كوتش في معلومة بنفس النقطة مابعرف اذا المعلومة صحيحة او ممكن تعدلنا ياها يلي هي انو ال cheat meal بيصدم الجسم ف بصير الوزن بينزل اسرع بصير عجز للسعرات.. يعني في عالم بتقلك مثلا انا اخدت وجبة مفتوحة نزلت عالنادي وزني كان نازل شي ٢ كيلو او ٣ كيلو ف مابعرف في خرافة بهاد الموضوع؟</p> <p>- لا لا مافي هيك شي ابداً.....</p>	<p>المذيع/ وديع</p> <p>الضيف/ اعمار</p>
1:59	-	<p>- كوتش في بعض المطاعم او بعض الجهات يلي هي مختصة بالأكل الصحي السناكات، البروتين بار وهالقصاص هي بتحتلك مثلاً كمية البروتين، الكربوهيدرات الالياف الخ.. وتحتها السعرات الحرارية.. وفي ناس مشتركة مع هي الجهات بنظام دايت محدد على أساس انو هن سعراتن الحرارية تمام ... ولكن في ناس عم تقول رغم انو نحن ملتزمين بعدد سعرات معين ماعم نحصل أي نتائج.. يعني ممكن تكون هي الجهات عم تتلاعب او عم ما عم تحسب صح.. ف انت شو رأيك بهيدا الموضوع دون ذكر اسم هي الجهات؟</p> <p>- هلا شوف هنن وجبة شو بدن.....</p>	<p>المذيع/ وديع</p> <p>الضيف/ اعمار</p>
1:04	-	<p>- كوتش بخصوص أنظمة التمرين شو النظام يلي بتحبذ اول فترة يلعبه لاعب كمال الاجسام، في ناس اول فترة بتقلك لعاب دائري حرك كل عضلات جسمك هيك بتلاقي نتيجة اكثر بتتحرك كل العضلات</p> <p>- لا ماني مع هالكلام.....</p>	<p>المذيع/ وديع</p> <p>الضيف/ اعمار</p>
1:32	-	<p>- كوتش في ناس بتبلش جديد بالجيم شهر شهرين بملو بيتركو ويبرجعو، وانت بصراحة حكييت بنفس النقطة بأحد فيديوهاتك على انستغرام، شو نصيحتك للأشخاص يلي مبلشين جيم جديد شو الدافع للاستمرارية بشكل عام يعني</p> <p>- هلا الدافع للاستمرارية هي انك.....</p>	<p>المذيع/ وديع</p> <p>الضيف/ اعمار</p>
0:51	-	<p>- منجي على موضوع المكملات كوتش ويلي هو شاغل بال كثير من الشباب بفكروا انو هي ممكن تضخمن زيادة وتعملن عضلات اكثر حتى بيعتمدوا عليها اكثر من الاكل انا هيك بشوف كثير من الشباب شو مدى صحة وفعالية المكملات ل لاعب كمال الاجسام؟</p> <p>- هلا اول شي المكملات.....</p>	<p>المذيع/ وديع</p> <p>الضيف/ اعمار</p>
0:29		<p>في أنواع محددة انت بتصح الشباب تاخذها .. ماتكون مكلفة كثير وصحية على كلاونا</p> <p>- الكرياتين رقم واحد.....</p>	<p>المذيع/ وديع</p>

0:51		<p>- هلا بما انو حكينا عن الكرياتين فينك بس تعطينا نصيحة على بدايتنا بالكرياتين.. نحمل لا نحمل</p> <p>- لا حدا يحمل</p>	<p>المذيع/وديع</p> <p>الضيف/عمار</p>
2:32	-	<p>- كوتش على سيرة المكملات الغذائية من سنة تقريباً صارت حادثة لشابين بمحافضة اللاذقية توفوا من ورا تعاطيون كما يقال احد انواع البروتين، مارح نذكر اسم الشركة يلي اخدوا</p> <p>- هلا اول شي مو تعاطيون لانو هو مكمل.....</p>	<p>المذيع/وديع</p> <p>الضيف/عمار</p>
0:38		<p>- طيب مشان نأفل موضوع المكملات مشان نطمئن الأمهات العالم انو المكملات امنة ١٠٠٪ بس نتأكد من المصدر</p> <p>- كل المكملات امنة.....</p>	<p>المذيع/وديع</p> <p>الضيف/عمار</p>
1:21	-	<p>- كوتش عمار منجي عالسؤال يلي شاغل بال ٩٠٪ من الشباب ولعبة الحديد ويلي هو المنشطات والهرمونات، شو مدى خطورة هي المواد يلي عم تدخل على جسمنا؟</p> <p>- كثير والهرمونات مانا مزحة.....</p>	<p>المذيع/وديع</p> <p>الضيف/عمار</p>
0:41		<p>- طب كوتش اغلب الشباب بوصولو لمرحلة معينة من التطور قد ما لعبو خلص الجسم عمل بلوك ما بقا يتطور</p> <p>- بالضبط نفس الشي صار معي.....</p>	<p>المذيع/وديع</p> <p>الضيف/عمار</p>
2:16	-	<p>- طيب ممكن نحن اذا اخدنا هي الهرمونات او الستيرويد مع خبراء واجرينا تحاليل مع دكاترة ومع مختصين بهلمجال، وعملنا بعدا كورسات تنضيف وطلعنا هي المواد من جسمنا بعد ما ندخل فيا.. يعني هلا بتختلف في عالم بتاخذ هرمون لانو هي بتحب تبين ضخمة وفي عالم بتقلك انا بدني اطلع ستيج مثلا بدني اخذ بطولات بدني اشتغل بهي القصة</p> <p>- خليني جاوبك وحدة وحدة.....</p>	<p>المذيع/وديع</p> <p>الضيف/عمار</p>
0:52	-	<p>- كوتش في اعمار محددة لتاخذ هرمون .. يعني بقلولك من ١٨ ل ٣٠ هي خلقة الهرمونات مرتفعة عند التيست مثلا(تستسترون) بكون كثير مرتفع بهاد العمر فبقولك مافي داعي انت خلقة بتوزع هرمون عالبلد كلياتا ف مافي داعي تاخذ..</p> <p>- مافي شي اسمو.....</p>	<p>المذيع/وديع</p> <p>الضيف/عمار</p>
0:08		<p>- هلا مشان نقفل موضوع الهرمونات ونعطي الزيدة.. بتتصح ولا ما بتتصح؟</p> <p>- اكيد لا.....</p>	<p>المذيع/وديع</p> <p>الضيف/عمار</p>

1:25	-	<p>- كوتش هاد السؤال حاسو كثير كثير مهم ولازم نضوي عليه، بالنسبة للبنات بقلولك انا ما بجب انزل العب حديد ح اضخم ح يطلعلي عضلات كتلة ، لهيك بتمرن تمارين صغيرة كارديو بس او هوائي يعني انا كشاب وقت بسمع هيك جواب بتجيني الضحكة لانو انا شاب بهرموناتي الذكورية وكل الأمور يلي انا باخدا بتعذب ليطلعلي كيلو واحد عضل</p> <p>- مثل ما قلت الشب دوبو.....</p>	<p>المذيع/وديع</p> <p>الضيف/عمار</p>
0:33		<p>- يعني شو النصيحة يلي انت بتقدما للبنات يلي فايته عالجم سواء كبيرة او صغيرة؟</p> <p>- لعبو الجزء العلوي.....</p>	<p>المذيع/وديع</p> <p>الضيف/عمار</p>
0:57	-	<p>- هلا الاستروجين عند البنات بيلعب دور لهاد الموضوع ل هن ما ينشفو ما يتحسنو زيادة يعني بقلولك البنات اول فترة بركزو كثير على موضوع مثلاً عضلة الغلوتس بس عضلات تانية بيهملوها</p> <p>- الاستروجين مالو تاثير سلبى علىعضلات.....</p>	<p>المذيع/وديع</p> <p>الضيف/عمار</p>
0:15		<p>- هلا في بنات كثير بتسألنك عن المكملات انا فيني اخذ مكملات فيني ما اخذ</p> <p>- فينا تاخذ كلشي.....</p>	<p>المذيع/وديع</p> <p>الضيف/عمار</p>
0:12	-	<p>طبعاً معلومات قيمة يعني ماشاء الله عليك غطيت كل الجوانب واغلب الجوانب قدمت نصائح مهمة لكل حدا حابب يعيش بنمط صحي ورياضي ..</p> <p>بدي ياك تختم بودكاست حديث الابطال بأهم نصيحة بالتدريب والتغذية؟</p>	<p>المذيع/وديع</p>
1:00		<p>اهم نصيحة بالتدريب والتغذية انك تربط ال mentality تبعك</p>	<p>الضيف/عمار</p>
0:13		<p>حقيقة ما قصرت كوتش عمار معلومات كانت جداً غنية كوتش عمار مدرب واخصائي تغذية رياضية بنادي المالكي الرياضي شكراً كثير على تلبيتك للدعوة.. انا جداً مبسوط شخصياً .. حبيبي</p> <p>- العفو</p>	<p>المذيع/وديع</p> <p>الضيف/عمار</p>
0:12	-	<p>(الختام): مستمعين بودكاست حديث الأبطال زورونا على مواقع التواصل الاجتماعي وتفاعلو على منصاتنا وكمان لمعلومات رياضية اكثر زوروا منصة الكوتش عمار على مواقع التواصل الاجتماعي..</p> <p>دمتم بأمان الله</p>	<p>المذيع/وديع</p>
0:05	موسيقى النهاية	<p>الاورتو ينتهي بشعار البودكاست مع مؤثرات انتقالية</p>	

المصادر والمراجع

شريطي، فوزي. (٢٠١٤). التدوين الإلكتروني والإعلام الجديد. ط١، عمان، الأردن. دار أسامة للنشر

علي، أمين، مرسى. (٢٠١٨). فاعلية المدونات الصوتية في تنمية مهارات إنتاجها لدى طلاب كلية التربية النوعية. مجلة بحوث التربية النوعية عدد ١٧، القاهرة، مصر

هارون، الطيب. (٢٠٢٢، كانون الثاني). أثر استخدام تقنية البودكاست في تدريس مقرر التكشيف والاستخلاص على التحصيل الدراسي لدى طلاب مرحلة الثانوية. مجلة بحوث التربية النوعية عدد: ٢٢

المهيري، عدنان. (٢٠٢٠). كيفية انشاء بودكاست ناجح ط١، الرياض، السعودية. دار أسفار للنشر

الشريف، حسين. مبادرات البودكاست في الوطن العربي، مؤسسة مهارات،

١٦/آب/٢٠٢٣ https://maharatfoundation.org/podcast_initiatives_arabworld