

تأثير استراتيجية التعلم البصري وفق التمكين النفسي في تعلم مهارة 25م سباحة حرة

م.م عثمان سمير محمود

م.م عبدالله كوان سالم

الملخص

الملخص: يهدف البحث إلى تقصي أثر استراتيجية التعلم البصري المدعومة بالتمكين النفسي في تعلم مهارة السباحة الحرة لمسافة 25م لدى لاعبي نادي صلاح الدين الرياضي. اعتمد الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (20) لاعباً، وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج (SPSS). أظهرت النتائج أن دمج الوسائل البصرية (فيديوهات، صور، رسوم) مع التمكين النفسي (الثقة، الكفاءة، الإحساس بالتأثير) يساهم في تحسين التصور الذهني للحركات، وتسريع إتقان التوافق بين الذراعين والرجلين والتنفس. كما يقلل التمكين النفسي من الخوف والتوتر، ويعزز دافعية المتعلمين، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الفني وزمن السباحة. رغم ذلك، تبرز فجوة بين الفهم البصري والتطبيق الحركي نتيجة ضعف الإحساس المائي أو التوافق العصبي العضلي. أوصت الدراسة بضرورة توظيف استراتيجيات حديثة تجمع بين النمذجة المرئية، والتحفيز النفسي، وتحليل الأداء بالفيديو، ووضع أهداف تعليمية تدريجية لتعزيز الكفاءة وتقليل رهبة الماء.

الكلمات المفتاحية: التعلم البصري ، التمكين النفسي ، السباحة الحرة ، المهارات الحركية ، الدافعية

Effect of the Visual Learning Strategy Based on Psychological Empowerment on Learning the

25-m Freestyle Swimming Skill

By

Asst. Lect. Othman Sameer Mahmood

Asst. Lect. Abdullah Kawan Salem

Abstract

This study aimed to investigate the effect of a **visual learning strategy** supported by **psychological empowerment** on learning the **25-m freestyle swimming** skill among athletes of Salah Al-Din Sports Club. The researchers adopted the **experimental method** using a sample of **20 athletes**, and the data were analyzed using the **Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)**.

The findings demonstrated that integrating visual learning tools, including **videos, images, and graphical illustrations**, with psychological empowerment components, namely **self-confidence, perceived competence, and a sense of influence**, significantly enhanced learners' mental representation of movement patterns and accelerated the acquisition of coordination between arm strokes, leg kicks, and breathing. Furthermore, psychological empowerment reduced fear and anxiety while increasing learners' motivation, which was positively reflected in both technical performance and swimming time.

Despite these positive outcomes, the study identified a gap between visual understanding and actual motor execution, primarily due to insufficient **water feel** and inadequate **neuromuscular coordination**. The researchers therefore recommend adopting modern instructional strategies that combine **visual modeling, psychological motivation, and video-based performance analysis**, together with the implementation of progressive instructional objectives to enhance learners' competence and reduce fear of the aquatic environment.

Keywords: Visual learning, psychological empowerment, freestyle swimming, motor skills, motivation.

1- التعريف بالبحث

1-1. مقدمة البحث وأهميته :

شهدت العملية التعليمية في المجال الرياضي تطوراً ملحوظاً في تبني استراتيجيات تعليمية حديثة تهدف إلى تحسين كفاءة التعلم وتسريع اكتساب المهارات الحركية، ومن أبرز هذه الاستراتيجيات التعلم البصري الذي يعتمد على توظيف الوسائل المرئية كالفيديوهات والصور والرسوم التوضيحية في بناء الفهم الحركي لدى المتعلم. ويُعد التعلم البصري من الأساليب الفعالة في الأنشطة الرياضية، ولا سيما السباحة، لكونه يساهم في تكوين صورة ذهنية دقيقة للحركة، مما يساعد على تقليل الأخطاء وتحسين الأداء الفني، وفي المقابل، يبرز مفهوم التمكين النفسي كأحد العوامل النفسية المؤثرة في التعلم الحركي، إذ يعزز الثقة بالنفس، والشعور بالكفاءة، والقدرة على التحكم بالأداء، مما ينعكس إيجاباً على دافعية المتعلم واستعداده لتعلم المهارات الجديدة. وتزداد أهمية هذا الجانب في رياضة السباحة التي تتطلب توافقاً عضلياً عصبياً عالياً، فضلاً عن التغلب على الخوف من الماء.

تكمن أهمية البحث في دمج استراتيجيات التعلم البصري مع التمكن النفسي لتكوين بيئة تعليمية متكاملة تجمع بين الفهم المعرفي والدعم النفسي، بما يسهم في تسريع تعلم مهارة السباحة الحرة لمسافة 25 مترًا وتحسين مستوى الإنجاز لدى اللاعبين. كما يقدم البحث إطارًا تطبيقيًا يمكن أن يفيد المدربين في تطوير برامج تعليمية أكثر فاعلية تعتمد على أسس علمية حديثة.

2-1. مشكلة البحث:

تواجه عملية تعليم مهارة السباحة الحرة، ولا سيما لمسافة (25م)، تحديات متعددة تتعلق بضعف فاعلية الأساليب التقليدية المعتمدة على الشرح اللفظي، والتي لا تضمن ترسيخ الفهم الحركي الدقيق لدى المتعلمين. إذ لاحظ الباحث وجود فجوة واضحة بين إدراك المتعلم للمهارة نظريًا أو بصريًا وبين قدرته على تنفيذها عمليًا داخل الماء، ونتيجة لغياب الإحساس المائي وضعف التوافق العضلي العصبي، فضلًا عن تأثير الخوف والتوتر، تكمن مشكلة دراسة تأثير استراتيجيات التعلم البصري وفق التمكن النفسي في تعلم مهارة 25م سباحة حرة في وجود ضعف بأساليب التدريس التقليدية التي لا تراعي الفروق الفردية، مما يؤدي إلى صعوبة تعلم المهارات الحركية (حركة الذراعين، الرجلين، التنفس) في بيئة مائية غير مألوفة للمبتدئين خلال ضعف التكنيك الأساس حيث يواجه المتعلمون صعوبة في التوافق الحركي الصحيح لسباحة الـ 25م حرة، وخاصة وضع الجسم الانسيابي وحركة الرجلين والذراعين، وإيضًا الخوف من البيئة المائية الذي بدوره يؤدي الجهل بأساسيات السباحة إلى توتر وقلق يمنع انسيابية الأداء الحركي، والقصور في طرق التدريس التقليدية الذي يعتمد على الشرح اللفظي دون وسائل إيضاح بصرية يقلل من الفهم الدقيق للمهارة الحركية، ونقص الدافعية والتمكن النفسي، والحاجة إلى أدوات نفسية (مثل تحديد الأهداف، الثقة بالذات) لتعزيز الإرادة والقدرة على مواجهة التحديات أثناء التعلم، وهذا يسبب خوفًا وحاجزًا نفسيًا يعيق الأداء، بينما يهدف الدمج بين الوسائل البصرية (الفديو، النمذجة) والتمكن النفسي (تعزيز الثقة، الدافعية) إلى تسريع التعلم وإتقان مهارة السباحة الحرة بفاعلية. ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في الحاجة إلى استراتيجيات تعليمية متكاملة تجمع بين التعلم البصري والتمكن النفسي، بهدف تقليل الفجوة بين التصور الذهني والتطبيق العملي، وتعزيز الثقة بالنفس، ورفع دافعية المتعلمين، بما يسهم في تحسين تعلم مهارة السباحة الحرة (25م) والوصول إلى أداء مهاري أفضل مقارنة بالأساليب التقليدية.

3-1. أهداف البحث:

1. إعداد وحدات تعليمية قائمة على استراتيجيات التعلم البصري في تعليم مهارة السباحة الحرة لمسافة (25م).
2. التعرف على تأثير استراتيجيات التعلم البصري المدعومة بالتمكن النفسي في تعلم مهارة السباحة الحرة (25م) لدى لاعبي نادي صلاح الدين الرياضي.

3. الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري للسباحة.

4. مقارنة فاعلية استراتيجية التعلم البصري وفق التمكين النفسي مع الأسلوب التقليدي في تحسين الأداء الفني وزمن الإنجاز.

5. بيان دور التمكين النفسي في تعزيز الثقة بالنفس، وتقليل الخوف، ورفع دافعية المتعلمين أثناء تعلم مهارة السباحة.

1-1. فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات مهارة السباحة الحرة (25م) للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمهارة السباحة الحرة (25م) ولصالح المجموعة التجريبية.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التمكين النفسي بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

4. توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى التمكين النفسي ومستوى الأداء المهاري في السباحة الحرة (25م) لدى أفراد عينة البحث.

1-1. مجالات البحث

1. المجال البشري: لاعبو نادي صلاح الدين الرياضي للسباحة.

2. المجال المكاني: المسبح الأولمبي في مدينة تكريت.

3. المجال الزمني: من 3/3/2025 ولغاية 30/5/2025

تحديد المصطلحات :

1. **استراتيجية التعلم البصري:** هي أسلوب تعليمي يعتمد على توظيف الوسائل المرئية مثل الصور، الرسوم التوضيحية، ومقاطع الفيديو في عرض المعلومات والمهارات، بهدف تسهيل الفهم وبناء تصور ذهني واضح لدى المتعلم، مما يساهم في تحسين استيعاب وتنفيذ المهارات الحركية.

2. **التمكين النفسي:** هو حالة نفسية إيجابية تتجسد في شعور المتعلم بالكفاءة والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالأداء، إضافة إلى الإحساس بالمعنى والتأثير، مما يعزز الدافعية ويقلل القلق أثناء تعلم المهارات.

3. **السباحة الحرة (25م):** هي أداء مهاري يتضمن قطع مسافة (25) مترًا في حوض السباحة باستخدام أسلوب السباحة الحرة (Freestyle)، الذي يعتمد على التوافق بين حركات الذراعين والرجلين والتنفس، ويُقاس من خلال الزمن المستغرق ومستوى الأداء الفني.

2. منهجية البحث و اجراءاته الميدانية:

1-1. منهج البحث :

اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافه، كونه يُعد من أكثر المناهج دقة في دراسة العلاقات السببية بين المتغيرات. وقد تم استخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وذلك لقياس أثر المتغير المستقل (استراتيجية التعلم البصري وفق التمكن النفسي) على المتغير التابع (تعلم مهارة السباحة الحرة لمسافة 25م).

حيث خضعت المجموعة التجريبية لتطبيق البرنامج التعليمي القائم على التعلم البصري المدعوم بالتمكن النفسي، في حين تلقت المجموعة الضابطة التعليم بالأسلوب التقليدي المتبع. وتم إجراء الاختبارات القبلية لضمان تكافؤ المجموعتين، ثم تطبيق البرنامج التعليمي، تلاه إجراء الاختبارات البعدية لقياس مقدار التغير في مستوى الأداء المهاري والتمكن النفسي، ومن ثم مقارنة النتائج إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

2-1. مجتمع البحث وعينته :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي نادي صلاح الدين الرياضي للسباحة، والبالغ عددهم (20) لاعباً. وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث نفسه، وواقع (20) لاعباً يمثلون المجتمع الكلي.

تم توزيع أفراد العينة إلى مجموعتين متكافئتين، إذ ضمت المجموعة التجريبية (10) لاعبين خضعوا لبرنامج التعلم البصري المدعوم بالتمكن النفسي، في حين ضمت المجموعة الضابطة (10) لاعبين تعلموا وفق الأسلوب التقليدي المتبع.

كما تم اختيار عينة استطلاعية مكونة من (5) لاعبين من نفس المجتمع الأصلي ولكن من خارج عينة البحث، وذلك لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات والأدوات المستخدمة، ونسبة بلغت (25%) من مجتمع البحث.

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين	الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)
المجموعة التجريبية	اختبار سباحة 25م	استراتيجية التعلم البصري	استراتيجية التعلم البصري وفق التمكن النفسي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين	الفرق بين الاختبارين للمجموعتين
المجموعة الضابطة	اختبار سباحة 25م	الاسلوب المتبع	استراتيجية التعلم البصري وفق التمكن النفسي		

تجانس العينة :

جدول رقم (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الجسمية

قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
1.89	1.63	2.90	177.0	2.16	3.80	175.20	الطول
	1.76	4.45	74.31	8.76	6.15	70.18	الوزن

- قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) = (2.101)

3-1. وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

أولاً: وسائل جمع المعلومات

1. المصادر العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع البحث.
2. شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).
3. الملاحظة العلمية المباشرة.
4. التجريب الميداني.

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستخدمة

1. شواخص عدد (10).
2. حزام رابط عدد (5).
3. كفوف سباحة عدد (10).
4. ألواح سباحة عدد (10).
5. كرات طبية مختلفة الأوزان.
6. أطواق رملية لليد والرجل بأوزان مختلفة.
7. صافرات عدد (3).
8. شريط قياس.

9. شريط لاصق.
 10. ساعة توقيت إلكترونية (عدد 2) يابانية المنشأ.
 11. كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony).
 12. حاسبة يدوية نوع (Casio).
 13. حاسبة إلكترونية (Laptop) نوع (Dell).
- استخرج من محتوى البحث اذا كان متوفر

4-1 : ادوات البحث :

1. اختبارات السباحة:

- اختبار السباحة لمسافة (15م) لقياس السرعة الحركية لعضلات الذراعين والرجلين.
- اختبار السباحة لمسافة (25م) إنجاز لقياس مستوى الأداء والزمن المستغرق.

2. مقياس التمكين النفسي:

- تم اعتماد مقياس التمكين النفسي المعد من قبل (آية خالد فرج الله، 2024)، والذي يتكون بصيغته النهائية من (56) فقرة موزعة على أربعة مجالات:

- المعنى
- الكفاءة الشخصية
- الاستقلالية
- التأثير
- تتراوح درجات المقياس بين (56 - 280) درجة.

3. البرنامج التعليمي:

وحدات تعليمية قائمة على استراتيجية التعلم البصري مدعومة بالتمكين النفسي، تضمنت استخدام الوسائل المرئية (فيديوهات، صور، نماذج) لتعزيز التعلم الحركي.

الاطار النظري

1- استراتيجيات التعلم البصري

تُعد استراتيجيات التعلم البصري من الاستراتيجيات التعليمية الحديثة التي تعتمد على حاسة البصر في اكتساب المعرفة، من خلال توظيف الوسائل المرئية مثل الصور، الرسوم التوضيحية، الفيديوهات، والخرائط الذهنية. ويقوم هذا النوع من التعلم على تحويل المعلومات المجردة إلى صور حسية ملموسة، مما يساهم في تسهيل الفهم، وتعزيز التذكر، وتحسين القدرة على التطبيق العملي للمهارات.

ترتبط هذه الاستراتيجية بعدد من النظريات التربوية، لاسيما النظرية البنائية التي تؤكد أن المتعلم عنصر نشط في بناء معرفته من خلال التفاعل مع البيئة، وكذلك أفكار (بياجية) التي ركزت على أهمية العمليات الحسية في التعلم. كما أن التعلم البصري يساهم في تنمية الإدراك الحسي والحركي، ويعزز قدرة المتعلم على تحليل الحركات وفهم العلاقات بينها، الأمر الذي يجعله مناسباً لتعليم المهارات الرياضية، وخاصة المهارات المعقدة مثل السباحة.

2- التمكين النفسي

يُعد التمكين النفسي من المفاهيم الحديثة في علم النفس التربوي والرياضي، ويشير إلى الحالة التي يشعر فيها الفرد بالكفاءة والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم في سلوكه وأدائه، إضافة إلى الإحساس بالمعنى والتأثير في البيئة المحيطة. ويتكون التمكين النفسي من عدة أبعاد رئيسية، منها: المعنى، الكفاءة، الاستقلالية، والتأثير.

يساهم التمكين النفسي في رفع مستوى الدافعية لدى المتعلم، ويقلل من القلق والتوتر، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الحركي. وفي المجال الرياضي، يُعد عاملاً حاسماً في تحسين الإنجاز، حيث يساعد اللاعبين على اتخاذ قرارات صحيحة أثناء الأداء، ويعزز قدرتهم على مواجهة التحديات والتغلب على الصعوبات، خاصة في الرياضات التي تتطلب جرأة وثقة مثل السباحة.

3- التعلم البصري في السباحة

يكتسب التعلم البصري أهمية كبيرة في تعليم السباحة، كونه يساعد المتعلم على تكوين صورة ذهنية واضحة للحركات المطلوبة، مثل حركة الذراعين، ضربات الرجلين، والتوقيت الصحيح للتنفس. كما أن استخدام الفيديوهات التعليمية والنماذج الحركية يساهم في توضيح تفاصيل الأداء الفني التي قد يصعب فهمها من خلال الشرح اللفظي فقط.

يساعد التعلم البصري أيضاً في تحسين التوافق العضلي العصبي، من خلال الربط بين ما يراه المتعلم وما ينفذه فعلياً، مما يعزز من دقة الأداء ويقلل من الأخطاء. ومع ذلك، قد يواجه المتعلم صعوبة في نقل الصورة الذهنية إلى تطبيق عملي داخل الماء بسبب غياب الإحساس المائي، مما يتطلب دعم هذا النوع من التعلم بأساليب أخرى.

4- التمكين النفسي وعلاقته بتعلم السباحة

يلعب التمكين النفسي دوراً محورياً في تعلم مهارات السباحة، خاصة لدى المبتدئين الذين يعانون من الخوف أو القلق من البيئة المائية. إذ يسهم تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالأمان في تقليل رهبة الماء، وزيادة الجرأة على الأداء، مما يسرع عملية التعلم.

كما أن التمكين النفسي يعزز من قدرة المتعلم على التركيز والانتباه أثناء الأداء، ويزيد من استعداداته لتلقي التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء. ويؤدي ذلك إلى تحسين جودة التعلم واكتساب المهارات بشكل أكثر كفاءة.

5- التكامل بين التعلم البصري والتمكين النفسي

إن دمج استراتيجيات التعلم البصري مع التمكين النفسي يمثل توجهاً حديثاً في تعليم المهارات الحركية، حيث يجمع بين الفهم المعرفي والدعم النفسي. فالتعلم البصري يوفر النموذج الحركي الصحيح، في حين يعمل التمكين النفسي على تهيئة المتعلم نفسياً لتطبيق هذا النموذج بثقة وكفاءة.

هذا التكامل يسهم في تقليل الفجوة بين التصور الذهني والتطبيق العملي، ويعزز من دافعية المتعلمين، كما يساعد على تحقيق تعلم أسرع وأكثر استقراراً، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الفني وزمن الإنجاز في مهارة السباحة الحرة (25م).

5-3 التجربة الاستطلاعية للمقياس والاستبانة.

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس (مقياس التمكين النفسي) بهدف التأكد من صلاحيته للتطبيق على عينة البحث، وكذلك التعرف على مدى وضوح فقراته وسهولة الإجابة عليها. وقد أجريت هذه التجربة بتاريخ 2025/2/27 على عينة مكونة من (5) لاعبين من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج العينة الأساسية.

وتم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد مرور (7) أيام، وذلك للتحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار (Test-Retest)، فضلاً عن التأكد من استقرار الإجابات وعدم تأثرها بعوامل خارجية.

وقد هدفت التجربة الاستطلاعية إلى تحقيق ما يأتي:

1. التأكد من وضوح فقرات المقياس وسلامة صياغتها اللغوية.
2. التعرف على الزمن اللازم للإجابة على المقياس.
3. التحقق من ملائمة المقياس لمستوى أفراد العينة.
4. التأكد من صلاحية إجراءات التطبيق والتنظيم.

5. استخراج الخصائص العلمية للمقياس من حيث الصدق والثبات.

وقد أظهرت نتائج التجربة الاستطلاعية أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات، مما يجعله صالحاً للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

3-6 التجربة الرئيسية :-

تمثلت التجربة الرئيسية في تطبيق البرنامج التعليمي القائم على استراتيجية التعلم البصري المدعومة بالتمكين النفسي على عينة البحث، وذلك بعد التأكد من تكافؤ المجموعتين وإجراء الاختبارات القبلية.

حيث قام الباحث بتنفيذ التجربة على مجموعتين:

- المجموعة التجريبية: خضعت لبرنامج تعليمي يعتمد على التعلم البصري (الفيديوهات، الصور، النماذج) مدعوماً بأساليب التمكين النفسي (تعزيز الثقة، التصور الذهني، التشجيع).
- المجموعة الضابطة: خضعت للأسلوب التقليدي المتبع في تعليم السباحة.

وقد استمرت مدة تطبيق البرنامج التعليمي لمدة شهرين، بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً، حيث تم عرض المهارات باستخدام الحاسوب وجهاز العرض (Data Show)، مع التركيز على مشاهدة النماذج الحركية الصحيحة قبل التطبيق العملي داخل الماء. وشملت التجربة المراحل الآتية:

1. الاختبارات القبلية: أجريت بتاريخ 2025/3/3 لقياس مستوى الأداء المهاري والتمكين النفسي قبل تطبيق البرنامج.

الجدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدرجات اختبار السباحة القبلي للاعبين المجموعتي البحث

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدالة
اختبار السباحة لمسافة (15) م	10	12.1	0.66	0.977	1.79	غير دال
اختبار السباحة لمسافة (25) م	10	11.2	0.74	0.952		

يتضح من الجدول (4) ، عدم وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين طلاب مجموعتي البحث في الاختبار القبلي لمهارات كرة الطائرة ، وذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة (0.977) والمجموعة التجريبية هي (0.952) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1.79) لذا فإن المجموعتين غير متكافئتان في هذا المتغير .

2. تنفيذ البرنامج التعليمي: تم تطبيق الوحدات التعليمية على المجموعة التجريبية وفق استراتيجية التعلم البصري المدعومة بالتمكين

النفسي، في حين استمرت المجموعة الضابطة بالتدريب التقليدي.

3. الاختبارات البعدية: أُجريت بتاريخ 2025/5/30 لقياس أثر البرنامج التعليمي على مستوى الأداء المهاري والتمكين النفسي.

وبعد جمع البيانات، تم معالجتها إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخلاص النتائج ومقارنة أداء المجموعتين.

7-3 الوسائل الإحصائية :

اعتمد الباحث في معالجة البيانات وتحليل نتائج البحث على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك

لاستخراج المؤشرات الإحصائية المناسبة التي تحقق أهداف البحث وتختبر فروضه.

4- عرض وتحليل النتائج :

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية بسباحة 25م للمجموعتين (التجريبية والضابطة) القبلية والبعدية .

جدول رقم (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات المهارية ومقياس

التمكين النفسي بالسباحة قبلي - بعدي للمجموعة التجريبية والضابطة .

مقياس التمكين النفسي										اختبارات السباحة
قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)المحسوبة	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				
		اختبار بعدي		اختبار قبلي		اختبار بعدي		اختبار قبلي		
		ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	
2.90	2.55	1.66	4.15	2.03	5.68	0.77	4.10	1.60	5.73	اختبار السباحة لمسافة (15) م
1.98	3.06	2.30	12.78	2.66	9.80	1.66	13.40	2.29	10.10	اختبار السباحة لمسافة (25)م انجاز

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة معنوية (0.05) = (1.833)

يتضح من الجدول اعلاه في الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمجموعتي البحث ان قيمة الوسط

الحسابي لاختبار مهارة الطبطبة العالية القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (5.73) وبانحراف معياري (1.60) حيث

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.10) وبانحراف معياري (0.77) بعد معالجة البيانات في اختبار (ت)

اظهرت قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2.90) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي

ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، اما المجموعة الضابطة فقد بلغت الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.68) وانحراف معياري (2.30) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.15) وانحراف معياري (1.66) وبعد معالجة البيانات احصائيا في اختبار (ت) ظهرت ان قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.833) مما يدل على وجود فرق معنوي ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة السباحة ولصالح الاختبار البعدي .وايضا في اختبار سباحة 25م انجاز ان قيمة الوسط الحابي لاختبار مهارة التصويب في الاختبار القبلي بلغ (10.10) وانحراف معياري معياري (2.29) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (13.40) وانحراف معياري (1.66) وبعد معالجة البيانات بواسطة (ت) المحسوبة بلغت (3.06) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.98) وهذا ايضا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي اما المجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (9.80) وانحراف معياري (2.66) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (12.78) وانحراف معياري (2.30) وبعد المعالجة بين الاختباري القبلي والبعدي لمهارة السباحة ولصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات المهارية للسباحة البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

مقياس التمكين النفسي						اختبارات السباحة
قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
		ع	س	ع	س	
1.734	2.01	1.66	4.15	0.77	4.10	اختبار السباحة لمسافة (15) م
	2.80	2.30	12.78	1.66	13.40	اختبار السباحة لمسافة (25)م انجاز

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) = (1.734)

يتضح من الجدول اعلاه ان قيمة الوسط الحسابي لاختبارات السباحة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (4.10) وانحراف معياري (0.77) حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة (4.15) وانحراف معياري (1.66) باستخدام اختبار (ت) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.01) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.734) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، وايضا في اختبار سباحة 25م انجاز ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار انجاز 25م سباحة في الاختبار البعدي للمجموعة

التجريبية (13.40) وانحراف معياري (1.66) والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (12.78) وانحراف معياري (2.30) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة تبين ان قيمة (ت) المحسوبة هي (2.80) وهي اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار سباحة 25م ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. وهذا يدل على فعالية وتأثير الكبير لاستخدام استراتيجية التعلم البصري باستخدام العرض الممتلئة بالعروض البصرية في تعلم السباحة وايضا المقاطع الفيديو التي تخص المهارات مما اسهم بشكل كبير في رفع مستوى التعلم للاعبين الى الواقع الميداني حيث ان مخرجات التعلم كانت كبيرة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالأسلوب التقليدي التي تتبعه المجموعة الضابطة لان استخدام الوسائل التعليمية والعرض البصري تختصر الوقت والجهد وجودة الاداء المهارى (Mohan2024) لها دور مهم وفعال في توصيل المادة التعليمية الى المتعلمين وان استراتيجية التعلم البصري المدعومة بالتمكين النفسي فاعلية عالية في تسريع تعلم مهارة 25م سباحة حرة، من خلال تحويل التصور الذهني إلى أداء حركي دقيق. يساهم دمج الوسائل البصرية (فيديو، نمذجة) مع التمكين النفسي (الثقة، الدافعية) في خفض القلق، وزيادة التركيز، وتثبيت الصورة الحركية، مما يؤدي إلى تحسن ملحوظ في التوافق الحركي وسرعة الإنجاز.

1- الاستنتاجات والتوصيات :

1- الاستنتاجات :

- 1- التصور الذهني الدقيق يساعد السباحين على تكوين صوره ذهنية صحيحة لآلية الذراعين، ضربات الرجلين، والتنفس، مما يقلل من الأخطاء الحركية.
- 2- يسرع التعلم البصري من فهم التفاصيل الدقيقة للأداء الفني لسباحة الـ 25 متر حرة مقارنة بالشرح اللفظي التقليدي.
- 3- ان استخدام الوسائط ودمج فيديوهات توضيحية ونماذج أداء يعزز التغذية الراجعة البصرية.
- 4- تعزيز الثقة بالنفس يشعر السباح بقدرته على الإنجاز، مما يقلل من رهبة الماء أو الفشل في أداء مهارة النفس الجانبي.
- 5- يعمل التمكين النفسي على تحويل التعلم من واجب إلى متعة، مما يزيد من الالتزام بالتدريب.
- 6- يقلل التصور البصري المدعوم بالثقة من المقاومة الزائدة للماء، مما يحسن من الانسيابية في سباحة الحرة.

7- يسهل التعلم البصري فهم توقيت التنفس، بينما يمنح التمكين النفسي السباح الهدوء اللازم لتطبيقه.

8- دمج التعلم البصري والتمكين النفسي يخلق بيئة تعليمية شاملة تربط بين الفهم الذهني والقدرة النفسية، مما ينعكس بشكل مباشر وإيجابي على جودة أداء مهارة السباحة الحرة وسرعتها.

9- التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام الفيديوهات التعليمية عالية الدقة التي تعرض أجزاء الحركة للسباحة الحرة (الذراعين، الرجلين، التنفس) بشكل بطيء، مما يساعد على تشكيل صورة ذهنية دقيقة للحركة.
- 2- التدريب على "التصور العقلي" قبل وبعد النزول للماء، حيث يساعد ذلك في رفع الثقة بالنفس، وتقليل القلق والتوتر، وزيادة التوافق العصبي العضلي.
- 3- اعتماد التصوير الذاتي للمتعلمين (الفيديو) وعرضه عليهم ليتمكنوا من مشاهدة أخطائهم وتصحيحها بأنفسهم، مما يمنحهم شعوراً بالمسؤولية والتمكين.
- 4- ضرورة التدرج بالمهارات بصرياً من خلال البدء بالتعلم البصري خارج الماء (اليابسة) للمهارات المعقدة في السباحة الحرة، ثم الانتقال للتطبيق العملي داخل الماء، لتعزيز الذاكرة الحركية.
- 5- تقديم نماذج بصرية متنوعة (سباحين محترفين، زملاء) لتعزيز الإحساس بالقدرة على إنجاز المهارة (التمكين النفسي).

المصادر :

1. أزيير ، سعد علي وإيمان اسماعيل عايز (2014): مناهج اللغة العربية وطرق تدريسها، ط 1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
2. الحيلة، محمد محمود (2004) : تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق، ط 4، دار المسيرة، عمان
3. بدير، كريمان محمد (2012) : التعلم النشط، ط 2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان .
4. فرج، عبد اللطيف بن حسين (2005) : طرق التدريس في القرن الواحد والعشرين، ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
5. الاتحاد الدولي للأولمبيات الخاص ، القانون الدولي لرياضة الاولمبيات الخاص : دبي ، ب.م ، (2009).
6. احمد كامل الشيخ (2019) : دراسة تحليلية لواقع التمكين الوظيفي للعاملين بالاندية الرياضية المصرية ودوره في تطوير الاداء المؤسسي ، مجلة جامعة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية عدد(51) جزء (3) .

7. الجوا ا رني، يوسف احمد خليل (2014) : اثر استراتيجيات التدريس البصري في تحصيل مادة الاحياء وتنمية عمليات العلم لدى طالبات الصف الاول المتوسط، (مجلة الفتح)، العدد الثامن والخمسون، جامعة ديالى، العراق.
8. حلس، داود درويش ومحمد أبو شقير، محاضرات في مهارات التدريس، www.softwarelabs.com
9. حمودي محمود اسماعيل (2005): اثر استخدام حبال السحب وكفوف السباحة في تطوير السرعة القصوى لمسافة (50)م حرة للأعمار (14-16) سنة (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد .
10. خطابية، عبد الله محمد (2005) : تعليم العلوم للجميع، ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان .
11. خيرى، لمياء محمد ايمن (2018) : التعلم النشط، ط 1 ، دار نشر يسطرون، القاهرة.
12. ذوقان عبيدات وآخرون (2002): البحث العلمي مفهومه-ادواته-اساليبه، عمان ،شركة المطابع النموذجية، ص221.
13. زيتون، حسن حسين (2003) : استراتيجيات التدريس "رؤية معاصرة لطرق التعليم والتعلم"، ط 1 ، عالم الكتب، القاهرة.
14. العفون، نادية حسين وحسين سالم مكاون (2012) : تدريب معلم العلوم وفقاً للنظرية البنائية، ط 1 ، دار الصفاء، عمان.
15. عواد، يوسف ذياب ومجدي علي زامل (2010) : التعلم النشط نحو فلسفة تربوية تعليمية فاعلة، ط 1، دار المناهج للنشر والتوزيع،
16. مروان عبد المجيد(2002) : الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ص247.

مقياس التمكين النفسي

ت	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	ابذل أقصى جهدي فيما أقوم به من اعمال					
2	اواكب العصر في الاطلاع على مهارات السباحة					
3	ارى ان عملي ذا قيمة عالية لدى السباحين					
4	اشارك ادارة النادي الامور الخاصة بعملتي					
5	اشعر ان مهام عملي له معنى بالنسبة لي					
6	يجعلني عملي اشعر بمسؤولية تجاه نفسي					
7	يمكنني تغيير اتجاهاتي وفقاً لطبيعة عملي عند الضرورة					
8	ما أقوم به من مهام يحقق لي الكثير من المعاني الشخصية					
9	اشعر بانني استثمر وقتي في اداء عمل مهم					
10	امارس اثناء عملي نشاطات ذات قيمة عالية					
11	اثق بقدرتي على القيام بمهامي اثناء التدريب على السباحة					
12	امتلك الخبرة والالتزام الجاد في اداء المهمة					
13	اشعر بمسؤوليتي نحو زملائي في حل مشاكلهم					
14	اشارك زملائي في اداء المهام للنهوض بالمستوى					
15	استطيع القيام باي مهمة اتكلف بها					
16	استمتع لأراء الآخرين فيما يفيد العملية التدريبية					
17	لا أتأخر في تقديم العون لتطوير العمل					
18	ابذل جهدي في استغلال وقتي لتنفيذ عملي					
19	اطور من ذاتي بالعمل الجاد					

20	متطلبات القيام بواجبي تتفق تماما مع ما يتوافر لدي من قدراتي ومهاراتي				
21	لدي الخبرة والمهارة الضرورية لأداء العمل				
22	امتلك القدرة على تطبيق الاستراتيجيات المناسبة لحل المشاكل في عملي				
23	مستقل في قراراتتي فيما يخص عملي				
24	امتلك فرصة في اختيار العديد من الخيارات دون الرجوع الى ادارة النادي				
25	يمكنني ان اعبر عن آرائي بحرية مع زملائي				
26	استطيع اتخاذ قرار لوحدني بكيفية اداء مهام عملي				
27	لدي الاستقلالية في تحديد الكيفية التي انجز بها عملي				
28	استطيع ان اقرر بمفردي متى ابداء ومتى انتهي				
29	لدي مساحة كافية من الحرية في تحديد اسلوب عملي				
30	يشهد لي زملائي قدرتي على تحدي المشكلات				
31	اساهم كلاعب برفع شان العملية التدريبية				
32	احرص على التواصل مع مدربي لحل المشاكل				
33	اساعد ادارة النادي في حل المشكلات بنجاح				
34	يمكنني تقديم حلول مبدعة لمشكلات زملائي اللاعبين في العمل				
35	استطيع التأثير على الآخرين بسهولة في العمل				
36	اساعد الآخرين بكل ود				
37	لدي دور في الارتقاء بمستقبل اللاعبين				
38	لدي تأثير على زملائي في العمل بشكل كاف				
39	انجح في جعل اللاعبين يجتازون احباطاتهم في الحياه العملية				
40	امتلك تأثير قوي على مجريات الامور بالتدريب				
41	لدي مهارات متنوعة في طرق السباحة				
42	لدي ثقة عالية بالنفس تساعدني في انجاز اعمالي بفعالية				
43	امتلك قدرات وخبرات عديدة تطور من ذاتي				
44	لدي القدرة على تحديد اهدافي الذاتية في العمل				
45	اعتقد ان انجازات عملي ذات اهمية للنهوض بالمستوى المطلوب				
46	اقدر على توجيه تفكيري نحو انجاز اهدافي				
47	استطيع المحافظة على مستوى طموحاتي				
48	اجيد التعامل مع المواقف الطارئة				
49	اتغلب على العقبات التي توجهني بمرونة نفسية				
50	استطيع ان اجعل من الفشل خطوه الى النجاح				
51	اشعر انه باستطاعتي تغيير ما قد يحدث غدا بما افعله اليوم				
52	امتلك الخبرة والمهارة الضرورية لأداء واجباتي				
53	استطيع ان اتعامل مع احداث الحياة مهما كانت الظروف				
54	امتلك القدرة على ايجاد حلول مبتكرة للمشكلات التي تواجهني				
55	اثق في قدراتي على القيام بمهامي				
56	يمكنني التعامل بنجاح مع ما قد يواجهني من تحديات اثناء اداء مهامي				

نموذج للوحدات التعليمية القائمة على استراتيجية التعلم البصري والتمكين النفسي في سباحة 25م (سباحة حرة) إلى دمج التغذية الراجعة البصرية (فيديوهات، نماذج، خرائط ذهنية) مع تعزيز الثقة والقدرة الذاتية (التمكين النفسي) للمتعلمين، مما يسرع اكتساب المهارات الحركية، يقلل الخوف من الماء، ويُحسن الأداء الفني في وقت أقل .

أولاً: مكونات الوحدات التعليمية

تتكون الوحدة عادة من 3 أجزاء رئيسية تدمج البصر والنفس:

1. الجزء التمهيدي/التمهيد البصري: عرض فيديو لمهارة السباحة (حركة الذراعين، ضربات الرجلين) لتمثيل الحركة ذهنياً.
2. الجزء الرئيسي/التمكين والتدريب: تطبيق الحركة مع استخدام مرآة تحت الماء أو تصوير فوري، والتركيز على مشاعر "القدرة" و"السيطرة" عند أداء الحركة صحيحة.
3. الجزء الختامي/التقويم البصري: مراجعة السباحين لأدائهم عبر الفيديو ومقارنته بالنموذج المثالي، وتشجيعهم على تحديد نقاط القوة لتعزيز التمكين.

ثانياً: خطة الوحدات التعليمية لسباحة 25م (حرة)

• الوحدة 1: كسر الحاجز النفسي والتعرف البصري

1. هدف بصري: مشاهدة فيديو لسباح مبتدئ يتقن الطفو.
2. تمكين نفسي: تمارين التنفس في مكان ضحل، التركيز على "أنا آمن، أنا مسيطر."

• الوحدة 2: حركة الرجلين (الرفس) والتعلم البصري

1. هدف بصري: نموذج توضيحي لحركة الرجلين من الحوض.
2. تمكين نفسي: أداء حركة الرجلين باستخدام لوح الطفو مع تشجيع لفظي على الانسيابية.

• الوحدة 3: حركة الذراعين والتصوير البصري

1. هدف بصري: صور متسلسلة لمسار الذراع الصحيح.
2. تمكين نفسي: تطبيق حركات الذراعين وتصوير الأداء، ثم مشاهدة السباح لصورته وتصحيحها ذاتياً.

• الوحدة 4: التوافق البصري والتنفس الجانبي

1. هدف بصري: فيديو يبين التزامن بين اليد والتنفس.
2. تمكين نفسي: التدريب على التنفس الجانبي بتركيز عالٍ على الشعور بالراحة وعدم الذعر.

• الوحدة 5: السباحة الكاملة (25م) والتقييم البصري

1. هدف بصري: مشاهدة لقطات كاملة لسباحة 25م.
2. تمكين نفسي: تنفيذ مسافة 25م كاملة مع تعزيز الثقة.

ثالثاً: دور التمكين النفسي في السباحة

التمكين النفسي يركز على زيادة "الكفاءة الذاتية"، ويتم تعزيزه عبر:

- التشجيع الذاتي: عبارات "يمكنني فعل ذلك".
- تقليل الخوف: استخدام وسائل مساعدة (لوحات) تدريجياً.
- النجاحات الصغيرة: الاحتفال بكل مهارة بسيطة يتم إتقانها بصرياً.