



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Effect of an Educational Program Using Snorkels on Self-Confidence and Skill Performance Among Beginners in the Front Crawl Swimming

Authors: Raneen Ibrahim Al-Azama¹  
Physical Education / The University of Jordan^{1,2}

Mohammed Fayez Al-Dababseh²  

Article information

Article history:

Received 04/01/2026

Accepted 11/04/2026

Available online 15, July ,2026

Keywords:

Educational program, snorkels, skill performance, front crawl swimming.

DOI:

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i4.1427>

Journal of Studies and Researches
of Sport Education
<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index>

Online ISSN: 2789-6560
Volume 36, Issue 4, 2026
Pages:387-406

Abstract

This study aimed to identify the impact of an instructional program utilizing breathing tubes on the self-confidence levels and skill performance of beginners in the front crawl stroke. The researchers employed a quasi-experimental design, deemed appropriate for this study. The sample consisted of 16 female students—purposely selected from those enrolled in the swimming instruction course at the Hashemite University's Faculty of Physical Education and Sports Sciences—who were divided into control and experimental groups. A five-week front crawl instruction program was implemented, consisting of three 60-minute sessions per week. To gather data, the researchers used a questionnaire to measure self-confidence levels and a skill performance evaluation form. The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software was used to calculate arithmetic means, standard deviations, Cronbach's alpha reliability coefficients, Pearson correlation coefficients, the Wilcoxon test, and the Mann-Whitney test. The study results indicated that the use of snorkels in teaching the front crawl stroke contributed to improved skill performance and enhanced self-confidence; the researcher recommended using snorkels when teaching the front crawl to beginners.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير برنامج تعليمي باستخدام أنابيب التنفس على مستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري لدى المبتدئين في سباحة الزحف على البطن

محمد فايز الدبابسة²

رنين إبراهيم العظامات¹

تربية رياضية/الجامعة الأردنية

المخلص

هدفت هذه الدراسة التعرف الى تأثير برنامج تعليمي باستخدام أنابيب التنفس على مستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري لدى المبتدئين في سباحة الزحف على البطن؛ استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي وذلك لملائمته لهذه الدراسة، حيث بلغت العينة (16) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من المسجلات في مساق تعليم السباحة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وقد قامت الباحثة بتطبيق برنامج لتعليم سباحة الزحف على البطن مدته (5) اسابيع بواقع (3) مرات اسبوعيا مدة كل لقاء (60) دقيقة، وبغرض جمع بيانات الدراسة قام الباحثان باستخدام استبانة لقياس مستوى الثقة بالنفس واستمارة تقييم الاداء المهاري، ومن اجل الحصول على النتائج تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لاستخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، معامل الثبات كرونباخ ألفا، معامل الارتباط بيرسون، اختبار ولكوكسون، اختبار مان - ويتني، أظهرت نتائج الدراسة ان استخدام انابيب التنفس في تعليم سباحة الزحف على البطن أسهم في تحسين الاداء المهاري وتعزيز الثقة بالنفس، ووصت الباحثة باستخدام أنابيب التنفس اثناء تعليم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2026/01/04

القبول: 2026/04/11

التوفر على الانترنت: 15 تموز، 2026

الكلمات المفتاحية:

برنامج التعليمي، أنابيب التنفس (السنوركل)، الاداء المهاري، سباحة الزحف على البطن.

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home>

Online ISSN: 2789-6560

مجلة 36 – العدد 4 2026

الصفحات: 387-406

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تُسهّم البرامج التعليمية في مجال التربية الرياضية بدور جوهري في تحقيق الأهداف التربوية المتكاملة، من خلال تركيزها على تنمية الجوانب البدنية والمعرفية والاجتماعية لدى المتعلمين، مما يعزز من بناء شخصياتهم بصورة شاملة، حيث تكمن أهمية البرامج في تعزيز الفهم والإدراك لديهم، خاصة في مرحلة التعليم، حيث تشكل أداة فاعلة في دعم العملية التربوية (Tayaab et al., 2024).

ولتطبيق البرنامج التعليمي فإن المعلم يحتاج الى أدوات مساعدة تساعد المتعلم على التركيز بشكل أكبر على المهارات المستهدفة، حيث يرى (Abu Salama, 2016) أن الأدوات تساهم في التغلب على بعض العقبات التي تواجه العملية التعليمية، مما يجعلها عنصراً تربوياً مهماً، وتمكن المعلم من تنويع أساليب التعليم، مما يحفز دافعية المتعلم ويسهم في تحسين أدائه بشكل أفضل. وأضاف (Yusri, 2010) أن استخدام الأدوات المساعدة يتم في مراحل متقدمة أيضاً خلال التدريب لتحسين الإنجاز في الرياضات المختلفة، حيث تُوظف بهدف التطوير والتحسين، ويتم الاستفادة من هذه الأدوات في رياضة السباحة لتعزيز الصفات البدنية والمهارية لدى السباحين. ومن جهة أخرى يشير Abu Tami, (2015) أن الأدوات المساعدة ومنها انابيب التنفس تعد عنصراً أساسياً في تحسين العملية التعليمية لتعليم المهارات الحركية في السباحة، إذ تسهم في اكتساب الحركات بشكل صحيح وكامل، وتعزز تنمية المهارات الحركية، مما يساهم في تحقيق أداء مهاري مميز في السباحة.

أن مدربين السباحة بمختلف المستويات أكدوا أن أنبوب التنفس يعتبر أداة مهمة أثناء التدريب في السباحة، وذلك بفضل فوائده المتعددة، مثل تحسين تقنية التنفس، وتعزيز وضع الجسم والرأس، بالإضافة إلى مساعدته في معالجة مشكلات استقامة الجسم والرأس. كما يساهم الأنبوب في الحفاظ على استقامة الجسم خلال تدريبات ضربات الذراعين والرجلين (Stott, 2015). وفي السياق نفسه يذكر (Nasef et al., 2022) ان استخدام أنبوب التنفس في السباحة يعد أحد الوسائل العملية الداعمة التي تسهم في تعزيز الممارسة الإيجابية، مما يساعد على تحسين الأداء المهاري في السباحة وينعكس إيجابياً على مستوى أداء السباحين.

تلعب الثقة بالنفس دوراً هاماً في بناء تصور إيجابي عن الذات لدى الفرد الرياضي مما يعزز قدراته ومهاراته، حيث يشير (Allawi, 2018) إلى أن إيمان الفرد بقدرته على اكتساب المهارات البدنية والعقلية سوف تمكنه من تحقيق أقصى إمكاناته. كما أن امتلاكه لهذه القدرات يساعده في الوصول إلى النجاح في المجال الرياضي. كما يؤكد (Utami, 2024) أهمية العوامل النفسية في تحسين الأداء المهاري في السباحة، حيث ان الثقة بالنفس لها تأثير إيجابي كبير على أداء السباحين في سباحة الزحف على البطن.

يعد التركيز على التكنيك والأداء المهاري الصحيح لسباحة الزحف على البطن ضروري لدى المبتدئين، حيث يشير (Abu Al-Ela & Hazem, 2011) " أن عدم ترسيخ الأداء السليم في المراحل العمرية المبكرة قد يجعل من الصعب

تطوير مستوى الأداء المهاري لاحقاً. كما يؤكدان أن تنمية التكنيك تُعد من العوامل الأساسية التي يجب الاهتمام بها، لأنها تشكل الأساس الذي تُبنى عليه متطلبات المستويات العليا. ويرى (Havriluk, 2012) أن ضعف الأداء المهاري يعود إلى عدم فعالية حركة التنفس. إذ يؤدي الإفراط في حركة الرأس إلى تشويه وضع الجسم وزيادة المقاومة، مما يبطئ سرعة السباحة. وإن إتقان عملية التنفس يلعب دوراً كبيراً في تحسين الأداء، ويتطلب تحسين وضع التنفس اعتماد وضعية صحيحة للرأس دون تنفس، لتوجيه الجسم بشكل مثالي وضبط وضع بقية أجزاء الجسم.

ويرى الباحثان أن السباحة من الرياضات التي يمارسها الافراد على اختلاف أعمارهم واجناسهم وثقافتهم، ولهذا من الضروري أن يتم تقديم أفضل الطرق والأساليب وأفضل الأدوات التي تساهم في عملية تعليم مهاراتها، لمن لها من فوائد على الناحية البدنية والصحية، والعقلية، والاجتماعية، والنفسية.

مشكلة الدراسة

تهدف عملية تعليم مهارات السباحة المختلفة إلى الوصول بالمتعلم إلى اقصى درجات الإتقان المهاري، حيث أن طبيعة الوسط المائي تفرض نوعاً من الصعوبة وتثير نوعاً من المخاوف المرتبطة بالماء عند تعلم المهارات، وقد لاحظ الباحثان من خلال دراستهم والتدريس لمساق السباحة في كلية التربية الرياضية أن هذه المخاوف تزداد خاصة عندما يكون الرأس مغموراً بالماء، مما ينعكس سلباً على مستوى أداء المهارات أثناء عملية التعليم، حيث يعاني المبتدئين الذين يتعلمون سباحة الزحف على البطن من صعوبة في إتقان عملية توافق حركة الذراعين مع ضربات الرجلين والتنفس، فالخوف من دخول الماء الى الفم اثناء التنفس على الجانب قد يعوق اكتساب عملية التوافق، وقد لاحظوا ايضا أن ذلك يضعف مستوى الثقة بالنفس لدى المتعلمين مما يؤدي الى صعوبة في التحكم بالمهارات اللازمة للوصول الى اداء مهاري مميز.

ومع تطور الوسائل والادوات المستخدمة في تعليم السباحة ومراجعة الادب النظري والدراسات السابقة حول هذا الموضوع، وبناءً على ما لاحظته الباحثان ارتأيا القيام بتصميم برنامج تعليمي باستخدام أنابيب التنفس (السنوركل) لتعليم سباحة الزحف على البطن للتعرف على أثره في تحسين مستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري لدى المبتدئين.

أهمية الدراسة: تبرز أهمية الدراسة فيما يلي:

1- تُعزز الفهم لكيفية دمج الأدوات المساعدة في برامج تعليم السباحة مما يُساهم في تحسين الاداء المهاري، وتحسين تجربة المبتدئين في سباحة الزحف على البطن من خلال توفير أساليب تعليمية تُقلل من صعوبات التنفس والتنسيق الحركي.

2- تأتي هذه الدراسة كخطوة مهمة لتطوير استراتيجيات تعليمية تُراعي احتياجات المبتدئين وتُساعدهم على تجاوز العقبات النفسية والمهارية، مما يُعزز الثقة بالنفس وتحسين الاداء في تعلم سباحة الزحف على البطن.

أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة التعرف إلى:

1-أثر البرنامج الاعتيادي على مستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

2- أثر برنامج تعليمي باستخدام أنابيب التنفس على مستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن لدى افراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

3- الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري في سباحة الزحف على البطن ولصالح المجموعة التجريبية.

فرضيات الدراسة

1-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر البرنامج الاعتيادي على مستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن لدى افراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

2-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر البرنامج التعليمي باستخدام أنابيب التنفس على مستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن لدى افراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

3- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات الدراسة

المجال البشري: الطالبات المسجلات في مساق سباحة (1) حسب كشوفات التسجيل الرسمية في الجامعة الهاشمية.

المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية.

المجال الزمني: الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2025/2024.

مصطلحات الدراسة

البرنامج التعليمي: خطة منظمة تتضمن مجموعة من الأنشطة والخبرات التعليمية المصممة مسبقاً، تهدف إلى تحقيق أهداف تعليمية محددة، وتُبنى وفق أسس علمية تتوافق مع خصائص المتعلمين واحتياجاتهم (Al-Damani & Al-Subhiyin, 2021).

الأداء المهاري: مستوى عالٍ من الأداء والتمكن، يصل إليه المتعلم بعد ممارسة مجموعة من التدريبات في استخدام الأدوات الفنية بطرق معينة وصحيحة، ينتج عنها عمل فني متميز (Al-Sharijah, 2024).

الثقة بالنفس: هي وعي الشخص بمهاراته وكفاءاته وقدراته الجسدية والنفسية والاجتماعية واللغوية، والتي تمكنه من التفاعل بفعالية مع مختلف المواقف التي يواجهها في حياته (Mohammed, 2019).

أنبوب التنفس: هو أنبوب هوائي مصمم خصيصًا يُثبت على رأس السباح، ويُوضع طرفه في الفم، مما يتيح للسباح القدرة على الشهيق والزفير أثناء وجود وجهه مغمورًا في الماء، دون الحاجة إلى رفع الرأس (الشلبي، 2013). والشكل (1) يوضح أنبوب التنفس.



الشكل (1): أنبوب التنفس (عزب، 2016).

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية والمسجلات في مساق سباحة (1) والبالغ عددهم (23) طالبة على الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2024_2025، وذلك حسب سجلات القبول والتسجيل.

عينة الدراسة: بلغت العينة (16) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة وممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة وقد تم الحصول على موافقتهم على الاشتراك في الدراسة بناءً على نموذج تم تخصيصه لهذه الغاية.

الجدول 1. يبين وصف أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الديموغرافية.

المجموعة	العدد	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضابطة	8	الطول (م)	160.5	3.22
		الكتلة (كغم)	57.1	3.20
التجريبية	8	الطول (م)	161.2	4.55
		الكتلة (كغم)	58.6	3.60

شروط اختيار العينة:

1- الموافقة على الاشتراك في التجربة.

2- الانتظام في الحضور .

3- عدم إجادة مهارات السباحة، وللتأكد من ذلك قام الباحثان بإجراء مجموعة من الاختبارات هدفت التعرف على مستوى الخبرات السابقة بمهارات السباحة وهي:

- الطلب من الطالبات المشاركات في الدراسة النزول إلى الماء بأية طريقة سواء القفز بالرأس أو النزول من الدرج أو القفز العمودي، وبناء على ذلك تم استبعاد أية طالبة قفزت بالرأس.
- محاولة السباحة وعليه تم استبعاد أية طالبة لديها القدرة على السباحة بأية طريقة.

تكافؤ العينة: للتعرف على التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية) لمستوى الثقة بالنفس للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن. تم تطبيق اختبار مان - وتني (Mann Whitney Test)، للكشف عن الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول 2. نتائج اختبار مان - وتني (Mann Whitney Test) للتعرف على التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في القياس القبلي لمستوى الثقة بالنفس للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن.

المتغيرات	المجموعة	(ن=16)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	الضابطة	8	3.55	0.76	54.50	6.81	-1.420	0.156
	التجريبية	8	4.04	0.60	81.50	10.19		

* ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمستوى الثقة بالنفس للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي.

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: البرنامج التعليمي لسباحة الزحف على البطن باستخدام أنابيب التنفس
المتغير التابع: مستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري في سباحة الزحف على البطن.
أدوات الدراسة

أولاً: استبانة الثقة بالنفس: بعد الاطلاع على الأدبيات المرتبطة بموضوع الدراسة والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع، كدراسة (Muhanna et al., 2020) ودراسة (Hartoto et al, 2019) ودراسة (Al-Sanabani, 2020) ، ودراسة (Al-Jubouri, 2016)، وبعد إجراء مراجعة لهذه الدراسات التي بحثت في هذا الموضوع، قام الباحثان بتصميم استبانة لقياس مستوى الثقة بالنفس بصورته الأولى، ومن ثم عرضها على الاساتذة الخبراء والمحكمين وذلك للحكم على مدى مناسبتها في قياس ما صممت لأجله.

وللإجابة على الفقرات ككل فقد استخدم الباحثان سلم ليكرت الخماسي حيث توزعت درجات سلم الاستجابة من 1 إلى 5 وفق تدرج سلم ليكرت (أوافق بدرجة كبيرة جداً، أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، لا أوافق بدرجة كبيرة، لا أوافق) كما استخدم مقياس تصنيفي ثلاثي لوصف قيم المتوسطات الحسابية (منخفض / متوسط / مرتفع) على النحو التالي:

منخفض	2.33_1.00
متوسط	3.67_2.34
مرتفع	5.00_3.68

وقد تم احتسابه من خلال استخدام المعادلة التالية:

(Collis&Hussey, 2013)

$$\text{طول الفئة} = \frac{(\text{أعلى وزن للاستجابة} - \text{أدنى وزن للاستجابة})}{(\text{عدد الفئات التصنيفية})}$$

$$\text{طول الفئة} = \frac{(5 - 1)}{3} = 1.33$$

ثانياً: استمارة تقييم الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن:

اعتمد الباحثان في تقييم الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن للطالبات على استمارة جاهزة تم تطويرها سابقاً في دراسة (Al-Amri, 2024) وتم اختيار هذه الاستمارة لما تتمتع به من صدق وثبات مثبتين في الدراسة الاصلية، ولتقييم مستوى الاداء المهاري في سباحة الزحف على البطن، قِيم افراد العينة 2 خبراء متخصصين في السباحة. بناءً على عناصر الاداء الرئيسية في الاستمارة، كما ان مجموع بنود التقييم (100) درجة، حيث حُسب متوسط تقييم الخبراء ثم قَسَم الناتج على (10) ليصبح درجة المستوى من 10.

صدق المحتوى: اعتمد الباحثان على صدق المحتوى، وذلك من خلال عرض الاستبانة بصورتها الأولية، على مجموعة من المحكمين وعددهم (8) محكمين من أساتذة الجامعات في مجال التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، وذلك بهدف الحكم على درجة سلامة الصياغة اللغوية للفقرات ووضوحها، ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت من أجله، بالإضافة إلى أي إجراء يلزم من حذف أو إضافة أو تعديل على فقرات المقياس أو أي اقتراحات أخرى يرونها مناسبة، وتم الأخذ بملاحظات وأراء المحكمين ومقترحاتهم وتعديل فقرات المقياس، وقد تم تعديل صياغة الفقرات من الناحية اللغوية لتناسب مع المقياس، وبذلك تم صياغة المقياس بالصورة النهائية ليتناسب مع هذه الدراسة.

ثبات الأداة: للتأكد من مؤشرات الثبات لمقياس الدراسة، تم توزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (7) طالبات، تم اختيارهن من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم حساب معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لمقياس الدراسة، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول 4. معاملات كرونباخ ألفا والثبات الخاصة بمقياس الثقة بالنفس

الرقم	المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
1	الثقة بالنفس	19	0.87

يظهر من الجدول (4) أن معاملات كرونباخ ألفا لمقياس الثقة بالنفس وبلغ المقياس. ككل (0.87) وجميع معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق هذه الدراسة، حيث يعد معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) مقبول إذا زاد عن (0.70).

أدوات مستخدمة في التعليم وتشمل: (ميزان لقياس الكتلة متر لقياس الطول، صافرة، الواح الطفو، أنابيب التنفس (السنوركل)، كرات الماء)

البرنامج التعليمي وآلية تطبيقه:

- تم تصميم برنامج تعليمي باستخدام أنابيب التنفس بناءً على المراجع العلمية والدراسات السابقة كدراسة (Urabi & the Dababsa, 2011)، (Muqabala, 2023)، (Abu Salama et al., 2016).
- قام الباحثان بتطبيق البرنامج أيام (أحد، ثلاثاء، خميس) من كل أسبوع، أي بواقع (3) حصص أسبوعياً بمعدل زمني 60 دقيقة لكل حصة تطبيقية وفقاً للخطة المعتمدة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، علماً أن مدة التجربة (5) أسابيع بواقع (15) وحدة تعليمية.
- قد راعى الباحثان أن يتم تدريس نفس التدريبات التي درست للمجموعة التجريبية (باستخدام أنابيب التنفس) على المجموعة الضابطة لكن بدون أنابيب التنفس.

- أجريت القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الفترة (2025/4/6) حتى (2025/4/10).

- أجريت القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة (2025/5/20) حتى (2025/5/22).

أسس وضع البرنامج التعليمي

تحديد الهدف العام من البرنامج التعليمي المقترح:

1. ان تتناسب التمارين باستخدام انابيب التنفس مع خصائص افراد عينة الدراسة.
2. ان تحقق التمارين المقترحة الأهداف التي وضعت من اجلها، تحسين مستوى الثقة بالنفس والأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن.
3. ان يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن تعديله إذا لزم الامر.

إجراءات الدراسة

1. تم تصميم استبانة تقيس الثقة بالنفس، وقامت الباحثة بأجراء المعاملات العلمية للاستمارة.
2. تم الحصول على بطاقة تقييم الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن جاهزة من دراسة العامري.
3. قام الباحثان بتصميم برنامج تعليمي باستخدام انابيب التنفس بناءً على المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا الموضوع بحيث يكون مدة البرنامج 5 اسابيع بواقع 3 لقاءات اسبوعياً.
4. تم الحصول على كتاب تسهيل مهمة من قبل كلية علوم الرياضة في الجامعة الاردنية.
5. تم الحصول على الموافقة الرسمية من قبل عمادة كلية علوم الرياضة في الجامعة الهاشمية لتطبيق الدراسة.
6. تم اختيار العينة واخذ موافقتهم على الاشتراك في الدراسة.
7. تم اجراء القياس القبلي لمستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري في سباحة الزحف على البطن لدى افراد عينة ا لدراسة في الفترة الواقعة ما بين 2025/4/6 الى 2025/4/10
8. تم تطبيق البرنامج التعليمي على عينة الدراسة.
9. خلال تطبيق البرنامج التعليمي كان استخدام الانبوب خلال التعلم، وعند الامتحان تم استثناء الانبوب.
10. بعد الانتهاء من تطبيق الدراسة تم اجراء الاختبارات البعديّة لمستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري في سباحة الزحف على البطن لدى افراد عينة الدراسة ما بين 2025/5/20 الى 2025/5/22
11. قام الباحثان بتفريغ البيانات التي حصلت عليها على استمارات خاصة بالدراسة تمهيداً لاستخراج النتائج.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحثان برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ملحق (9)

لاستخراج ما يلي:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. معامل الثبات كرونباخ ألفا.
3. معامل الارتباط بيرسون.
4. اختبار ولكوكسون (Wilcoxon) للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية.
5. اختبار مان - ويتني (Mann-Whitney U) للتعرف على الفروق في القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية.

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الجزء عرض ومناقشة نتائج الدراسة التي تهدف التعرف إلى تأثير برنامج تعليمي باستخدام أنابيب التنفس على مستوى الثقة بالنفس والأداء المهاري لدى المبتدئين في سباحة الزحف على البطن.

للكشف عن النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي تنص على: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر البرنامج الاعتيادي على مستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن لدى افراد المجموعة الضابطة. استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية واختبار ويلكسون والجدول 5 يوضح ذلك.

الجدول 5: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار ويلكسون (Wilcoxon)، للتعرف على الفروق لمستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي (ن=8).

المهارة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	القبلي	3.55	0.76	3.50	7.00	1.183b	6%	0.237
	البعدي	3.85	0.40	4.20	21.00			
الأداء المهاري	القبلي	0.00	0.00	0.00	0.00	-b2.521	67.9%	0.012
	البعدي	6.79	1.20	4.50	36.00			

يظهر من الجدول (5) نتائج تحليل الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة، باستخدام اختبار "ويلكوكسون (Wilcoxon)" لبيان أثر البرنامج الاعتيادي على متغيري الثقة بالنفس والأداء المهاري لدى المبتدئين في سباحة الزحف على البطن وهي كما يلي:

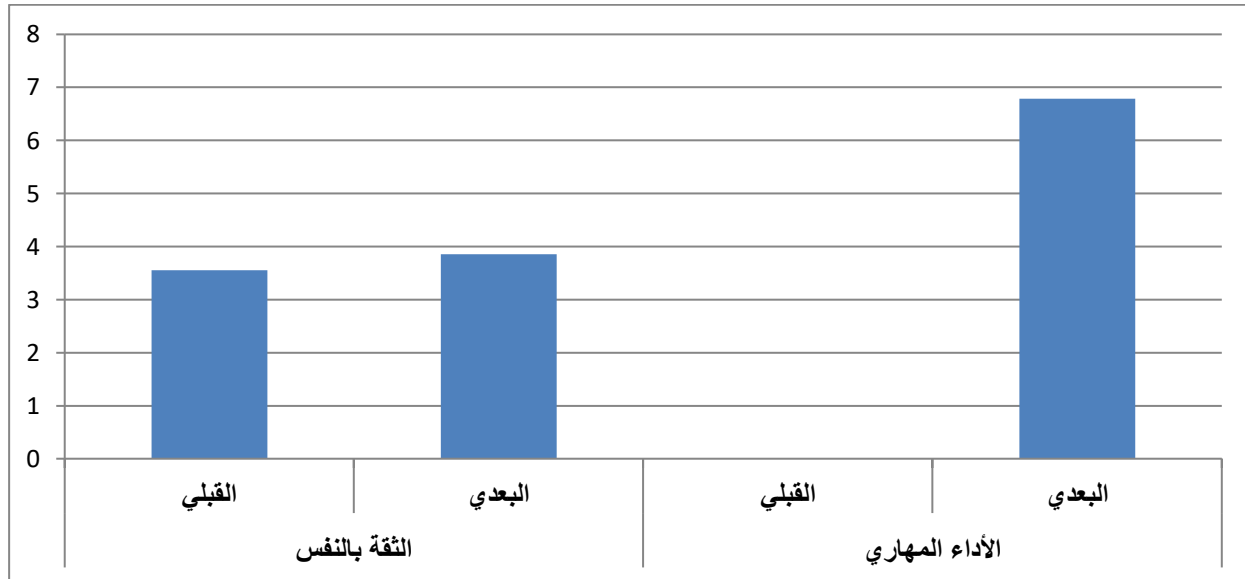
أولاً: الثقة بالنفس: تشير نتائج اختبار "ويلكوكسون Wilcoxon" لقياس الفروق بين المتوسطات في متغير الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة الضابطة ($n=8$) بين القياس القبلي والبعدي، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) فقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (3.55) بانحراف معياري (0.76)، بينما ارتفع في القياس البعدي إلى (3.85) بانحراف معياري (0.40). ورغم هذا الارتفاع الطفيف، إلا أن قيمة Z كانت (1.183) مع مستوى دلالة ($P = 0.237$)، وهي أكبر من 0.05، ما يدل على أن التغير لم يكن ذا دلالة إحصائية. وهذا يُشير إلى أن البرنامج الاعتيادي المطبق لم يكن له تأثير واضح على تعزيز الثقة بالنفس لدى المبتدئين في سباحة الزحف على البطن.

ويعزو الباحثان بأن عدم تحسن مستوى الثقة بالنفس لدى المجموعة الضابطة يعود إلى افتقار البرنامج الاعتيادي المستخدم إلى الوسائل المساعدة والمعدات الداعمة، مثل أنابيب التنفس، والتي تُعد ضرورية لتعزيز شعور المبتدئين بالأمان أثناء التعلم، وبالتالي رفع مستوى ثقتهم بأنفسهم، وهذا ما أكدته (Misimi et al., 2022) أن استخدام أدوات مساعدة في تعليم السباحة مثل أنابيب التنفس يؤدي إلى رفع الثقة بالنفس لدى المتعلمين. وتدعم هذه النتيجة دراسة (Al-Sayyid & Kamil, 2018) أن استخدام أدوات مساعدة في تعليم السباحة ساعدت في تحسين الثقة بالنفس وتقليل الخوف لدى المبتدئين في تعلم مهارات السباحة. (Habeb Azzal & Mustafa Ahmed, 2025)

ثانياً: الأداء المهاري: أما فيما يتعلق بمتغير الأداء المهاري، فقد أظهرت نتائج اختبار "ويلكوكسون" وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (0.00) بانحراف معياري (0.00)، في حين ارتفع إلى (6.79) في القياس البعدي بانحراف معياري (1.20). جاءت قيمة Z (2.521) مع مستوى دلالة ($P = 0.012$)، وهي أقل من 0.05، مما يدل على وجود تحسن في الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الاعتيادي.

ويعزو الباحثان هذا التحسن الملحوظ في الأداء المهاري إلى أثر التكرار المنتظم والممارسة المتدرجة، حيث يُعد هذان العاملان من أبرز محددات التطور الحركي. فترى الباحثة أن البرنامج الاعتيادي يحتوي على مجموعة متنوعة من الأساليب التدريسية ويعتمد على المفردات الأساسية في تعليم السباحة، وهذا يلعب دوراً حاسماً في تطوير مهارات السباحة. فقد أوضح (Hrysomallis, 2011) أن التدريب المستمر يسهم بفاعلية في تحسين الأداء المهاري في الأنشطة البدنية، مثل السباحة، من خلال تعزيز التناسق العصبي-العضلي، ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة (Eazb, 2016) التي أكدت أن الاستمرارية في التمارين تُمكن السباحين من تطوير أدائهم تدريجياً، ويزيد من كفاءتهم في تنفيذ المهارات بدرجة عالية من الدقة والاتقان. وتتفق مع هذه النتيجة دراسة (Ford et al., 2009) أن التمرينات

المنظمة التي تركز على تقنيات حركية معينة تسهم في تحسين الأداء بشكل سريع لدى المبتدئين، مما يعزز من القدرة على الإتقان الفني في السباحة. كذلك، تشير (Schmidt & lee, 2019) في نظرية التعلم الحركي إلى أن المهارات الحركية تتحسن بشكل تدريجي من خلال الممارسة المستمرة والتغذية الراجعة الدقيقة، مما يساهم في تحسين الأداء المهاري لدى الأفراد. والشكل (9) يوضح ذلك أيضاً.



الشكل (9): يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن لدى أفراد المجموعة الضابطة.

للكشف عن النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تنص على: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر البرنامج التعليمي باستخدام أنابيب التنفس على مستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن لدى أفراد المجموعة التجريبية. استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية واختبار ويلكسون والجدول 6 يوضح ذلك.

الجدول 6: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار ويلكسون (Wilcoxon)، للتعرف على الفروق لمستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي (ن=8).

المهارة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	القبلي	4.04	0.60	4.00	4.00	-	9%	0.050
	البعدي	4.49	0.27	4.57	32.00	1.960b		
الأداء المهاري	القبلي	0.00	0.00	0.00	0.00	-	75.2%	0.012
	البعدي	7.52	11.2	4.50	36.00	2.521b		

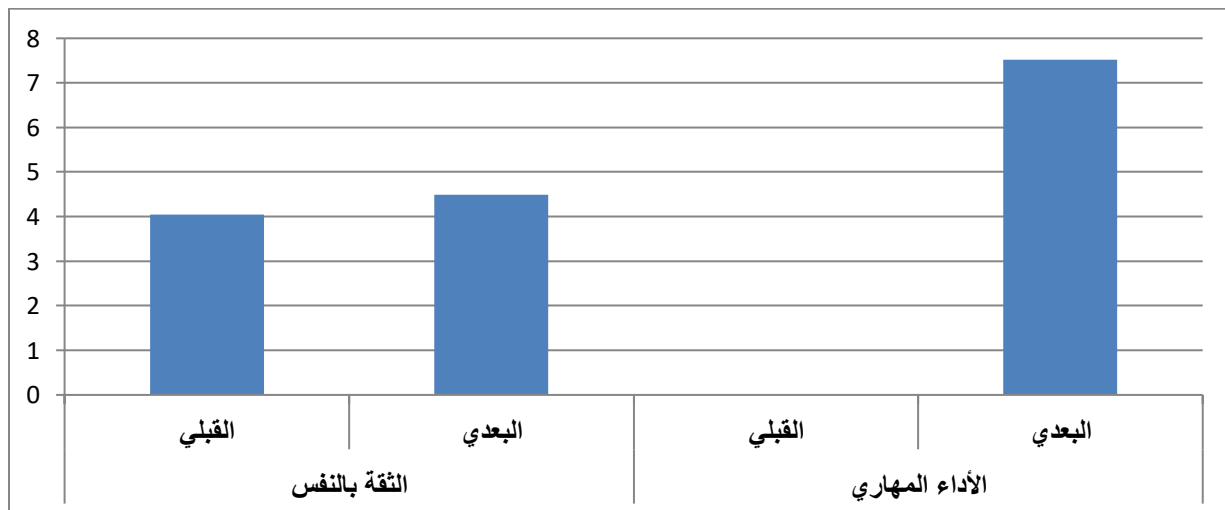
يظهر من الجدول (6) نتائج تحليل الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، باستخدام اختبار "ويلكوكسون" (Wilcoxon) لأثر البرنامج التعليمي باستخدام أنابيب التنفس على متغيري الثقة بالنفس والأداء المهاري لدى المبتدئين في سباحة الزحف على البطن وهي كما يلي:

أولاً: الثقة بالنفس: أظهرت نتائج اختبار ويلكسون وجود فرق ملحوظ. حيث أن قيمة Z كانت (-1.960) مع مستوى دلالة (0.050)، وهو ما يشير إلى أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). هذا يعني أن البرنامج التدريبي باستخدام أنابيب التنفس قد أسهم بشكل إيجابي في تحسين مستوى الثقة بالنفس للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن. (LAMYAA et al., 2020) كما أن نسبة التحسن التي بلغت (9%) تدل على تحسن ملحوظ في مستوى الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج، مما يعزز فعالية البرنامج في تحقيق النتائج الإيجابية في هذا المجال.

حيث يعزوا الباحثان هذه النتائج إلى استخدام أنابيب التنفس، الذي يجعل تركيز المتعلم على التحكم في التنفس بدلاً من القلق بشأنه وهذا يُمكنه من أداء التمرين بسلاسة واطمئنان، وهو ما ينعكس إيجاباً على تقديره الذاتي وثقته بقدراته، فمن الناحية العلمية، يعتبر تحسين التنفس أحد العوامل الأساسية التي تساهم في تعزيز الثقة بالنفس في الرياضات المائية مثل السباحة، حيث يعد التنفس أحد العوامل المرهقة للمبتدئين، مما قد يؤدي إلى القلق والارباك أثناء لف الرأس جانباً للتنفس، وتتفق مع هذه النتيجة دراسة (Iomax et al., 2010) أن استخدام أدوات مساعدة مثل أنابيب التنفس يمكن أن يساهم في تحسين التنفس، مما يقلل من القلق المرتبط بالسباحة وبالتالي يعزز الثقة بالنفس، كما يمكن للمسابحين المبتدئين الشعور بالراحة الأكبر أثناء التمرين. لذا فإن التدريب بأدوات مثل أنبوب التنفس توفر للمسابحين المبتدئين دعماً إضافياً، مما يمكنهم من التعامل بشكل أفضل مع تحديات السباحة. ويؤكد (Napitulu, 2023) أن الثقة بالنفس تساعد المتعلم على تحسين الأداء في تعليم المهارة وهذا يعود بالنفع عليهم ويزيد من شعورهم بالقدرة على إتمام الحركات بشكل صحيح.

ثانيًا: الأداء المهاري: فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي. بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (0.00) بانحراف معياري (0.00)، وارتفع إلى (7.52) في القياس البعدي بانحراف معياري (1.21). جاءت قيمة $Z = -2.521$ مع مستوى دلالة ($P = 0.012$)، وهي أقل من 0.05، مما يدل على وجود تحسن معنوي ومهم في الأداء المهاري بعد تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام أنابيب التنفس. وهذا يُظهر فاعلية هذا النوع من البرامج في تطوير المهارات البدنية لدى المبتدئين في سباحة الزحف على البطن.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن استخدام أنبوب التنفس ساعد المتعلمين على التركيز بشكل أكبر على تنفيذ التمارين الحركية بشكل متكرر ودقيق، دون أن يعيقهم القلق المرتبط توقيت التنفس. فقد أتاح أنبوب التنفس للمتعلمين إمكانية التركيز على تحسين العناصر الأساسية لسباحة الزحف على البطن مثل: وضع الجسم، حركات الذراعين، ضربات الرجلين، والتوافق الحركي، وذلك في بيئة تدريبية أكثر راحة، حيث يُعد تحسين التنفس عاملاً مهماً في تطوير الأداء المهاري، خصوصاً في سباحة الزحف على البطن التي تعتمد بشكل كبير على التنفس المنتظم والمنسق مع الحركات، وتتفق مع هذه النتيجة دراسة (Nazhi, 2015) والتي أشارت إلى أن استخدام أنابيب التنفس في التمرين يساعد المتعلمين التركيز على الحركات الفنية بدلاً من القلق بشأن التنفس، مما يعزز من دقة الحركات ويحسن الاداء المهاري، وتدعم مع هذه النتيجة دراسة (Muhammad & Al-Ashqar, 2016) حيث أشارت أن استخدام انبوب التنفس يؤدي الى تقليل الاخطاء المرتبطة بالتنفس وبالتالي يصبح تركيز المتعلم على تكرار التدريبات التي تُحسن كل من وضع الجسم، التنفس، حركات الذراعين، ضربات الرجلين، التوافق، والتي اصبحت تؤدي بصورة انسيابية دون توتر او قلق يُحسن الاداء المهاري. وأشارت دراسة (Stott, 2015) أن استخدام أدوات مساعدة مثل أنابيب التنفس يسمح للسباحين المبتدئين بالتركيز على تحسين تقنيات السباحة مثل التنسيق بين حركات الذراعين وضربات الرجلين، مما يؤدي إلى تحسين الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن. وفي الدراسة نفسها، أظهرت النتائج أن المتعلمين الذين استخدموا أنابيب التنفس أظهروا تحسناً في التوافق الحركي مقارنة بمن لم يستخدموها، مما يعزز فاعلية هذه الأدوات في تحسين مستوى الأداء المهاري، والشكل (10) يوضح ذلك أيضاً.



الشكل (10): يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن لدى أفراد المجموعة التجريبية.

للكشف عن النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي تنص على: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. تم تطبيق اختبار مان - وتني (Mann Whitney Test)، للكشف عن الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي مستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن. والجدول 7 يوضح ذلك.

الجدول 7: نتائج اختبار مان - وتني (Mann Whitney Test) للتعرف على الفروق بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في القياس البعدي لمستوى الثقة بالنفس والاداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن.

المتغيرات	المجموعة	(ن=16)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	الضابطة	8	3.85	0.40	5.13	41.00	-2.838	12.8%	0.005
	التجريبية	8	4.49	0.27	11.88	95.00			
الأداء المهاري	الضابطة	8	6.79	1.20	7.38	59.00	-0.945	10.75%	0.345
	التجريبية	8	7.52	1.21	9.63	77.00			

تُظهر النتائج في الجدول (7) نتائج اختبار مان - وتني (Mann Whitney U Test) الذي تم تطبيقه لتحليل الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي، وذلك بهدف التعرف على أثر البرنامج التعليمي باستخدام أنابيب التنفس مقارنة بالبرنامج الاعتيادي في متغيري الثقة بالنفس والأداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن وهي كما يلي:

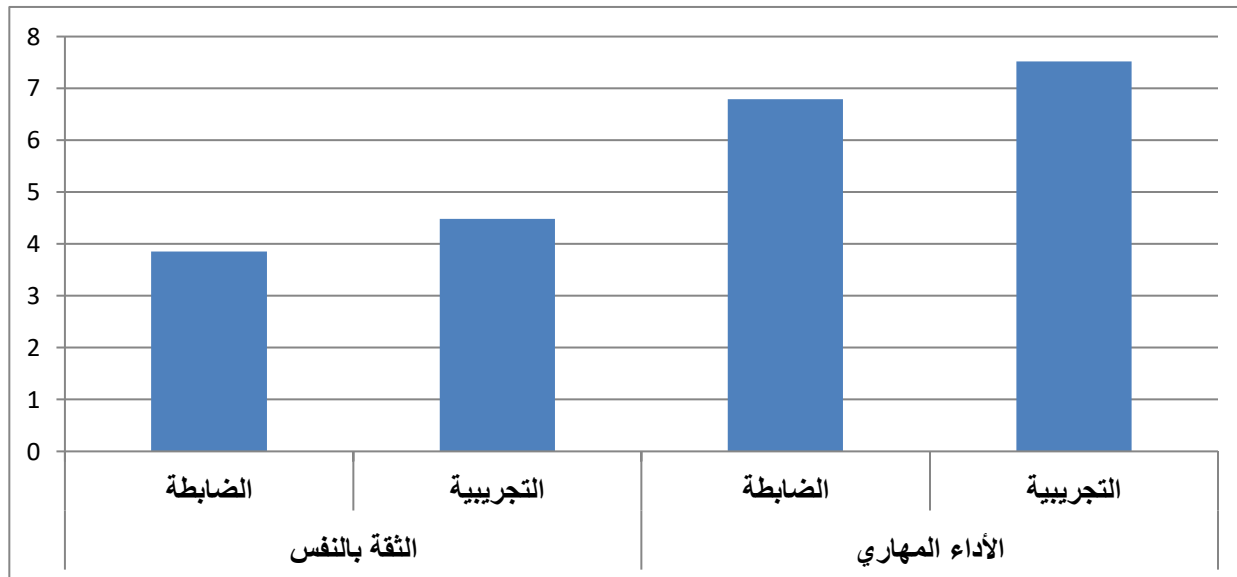
أولاً: الثقة بالنفس: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في متغير الثقة بالنفس. حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (3.85) بانحراف معياري (0.40)، بينما بلغ في المجموعة التجريبية (4.49) بانحراف معياري أقل (0.27). وقد جاءت قيمة $Z = -2.838$

2.838، ومستوى الدلالة الإحصائية ($P = 0.005$)، مما يشير إلى أن البرنامج التعليمي باستخدام أنابيب التنفس كان له أثر إيجابي على تعزيز مستوى الثقة بالنفس مقارنة بالبرنامج الاعتيادي.

ويعزوا الباحثان هذه النتيجة إلى تأثير أنابيب التنفس في زيادة الثقة بالنفس لدى المبتدئين، حيث تتيح لهم التنفس بسهولة عند غمر الوجه في الماء دون الخوف من الاختناق أو الغرق، ويعد هذا العامل من العوامل المهمة في تعزيز الثقة بالنفس، كما يمكن المبتدئين من التركيز الكامل على أداء المهارات الحركية، ويتيح لهم وقتاً أطول للممارسة المتواصلة. هذا أدى إلى تحسين الشعور بالقدرة على أداء المهارة، وهو ما يعزز الثقة بالنفس، وتتفق مع هذه النتيجة دراسة (Misimi et al., 2022) أن استخدام أنابيب التنفس ساهمت في زيادة الثقة بالنفس لدى المتعلمين الذين يخافون من الماء، كما تدعم هذه النتيجة دراسة (Mousavi et al., 2023) أن استخدام أنابيب التنفس أسهم في انخفاض معنوي في مستوى الخوف لدى المتعلمين فقد ساعدتهم على الشعور بالأمان وزيادة الثقة بالنفس، كما تشير دراسة (Gammage et al., 2004) إلى أن استخدام أنابيب التنفس في بيئات التدريب يمكن أن يساعد في تخفيف القلق بشأن التنفس، مما يعزز الثقة بالنفس لدى المتعلمين.

ثانياً: الأداء المهاري: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.79) بانحراف معياري (1.20)، بينما كان للمجموعة التجريبية (7.52) بانحراف معياري مماثل (1.21). وعلى الرغم من أن متوسط الرتب كان لصالح المجموعة التجريبية (9.63 مقابل 7.38)، إلا أن قيمة ($Z = -0.945$) ومستوى الدلالة ($P = 0.345$) يدلان على أن الفروق بين المجموعتين ليست ذات دلالة إحصائية. ويعزوا الباحثان هذه النتيجة إلى أن المجموعتين خضعوا لنفس المحتوى التعليمي في البرنامج الاعتيادي والبرنامج المقترح ونفس التمارين تقريباً باستثناء أن المجموعة التجريبية استخدمت في البداية أنبوب التنفس عند تعليم التوافق بين مهارات سباحة الزحف على البطن للتنفس من خلاله دون الحاجة إلى لف الرأس، ولذلك قام الباحثان بحساب نسبة التحسن فكانت 75.10% لصالح المجموعة التجريبية، ويعزوا الباحثان ذلك إلى استخدام أنبوب التنفس، الذي ساعد المبتدئين في التركيز على التوافق بين حركات الذراعين وضربات الرجلين دون الحاجة إلى لف الرأس للتنفس، حيث أن التنفس كان يتم من خلال الأنبوب والرأس ثابت وبالتالي فإن تركيز المتعلمين كان منصفاً على تحسين توافق عمل الذراعين والرجلين، حيث يشير (Urabi, 2017) إلى أن تعليم طرق السباحة يكون من خلال تعليم ضربات الرجلين ثم حركات الذراعين ثم الربط بين الرجلين والذراعين ثم تعليم التنفس ثم التوافق الكلي للسباحة، وفي الدراسة الحالية فإن الأنبوب أعطى ميزة للمجموعة التجريبية بأنها كانت تتنفس بشكل طبيعي خلال فترة تعليم كل المهارات مما ساهم في تحسين الأداء المهاري ككل في نهاية البرنامج، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Barrett et al., 201)، أن برامج التدريب التي تشمل أدوات مساعدة مثل أنابيب التنفس تؤثر بشكل إيجابي على الأداء المهاري، وتتفق مع هذه النتيجة دراسة (Abdul-Azim, 2018) أن استخدام أنابيب التنفس أدت إلى تصحيح الأخطاء في الأداء المهاري والمرتبطة بالتنفس، وإيضاً تتفق مع دراسة (Eazb, 2016) أن استخدام أنبوب التنفس أثناء التدريب يؤدي إلى سهولة أخذ النفس مما يساعد التركيز على أداء الحركات بشكل صحيح والتوافق

بين تلك الحركات ، وايضاً تشير نتائج دراسة (Nazhl, 2015) ان التدريب باستخدام انبوب التنفس ادت الى تحسن الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن. والشكل (11) يوضح ذلك.



الشكل (11): يوضح الفروق بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في القياس البعدي لمستوى الثقة بالنفس والأداء المهاري للمبتدئين في سباحة الزحف على البطن.

الاستنتاجات:

1. البرنامج الاعتيادي في تعليم سباحة الزحف على البطن لم يؤثر في مستوى الثقة بالنفس لكن أثر في مستوى الأداء المهاري لدى افراد المجموعة الضابطة.
2. البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أنابيب التنفس قد أسهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الثقة بالنفس والأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن لدى افراد المجموعة التجريبية.

التوصيات:

1. استخدام أنابيب التنفس كوسيلة مساعدة اساسية في برامج تعليم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين لتعزيز الثقة بالنفس وتسهيل عملية التعلم.
2. إجراء دراسات مستقبلية لفحص تأثير أنابيب التنفس على الأداء المهاري والمتغيرات النفسية المختلفة والمرتبطة بتعليم مهارات السباحة وانواعها المختلفة.

References

- Abu Salama, R. R. A. L. (2016). The effect of using some assistive tools on improving performance in freestyle and backstroke swimming among students at An-Najah National University [Unpublished master's thesis]. An-Najah National University, Nablus, Palestine.
- Abu Tameh, B. A. (2015). The effect of an educational program using assistive technical tools on learning freestyle swimming among physical education students. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 16(3), 195–214.
- Abu Tameh, B. A. (2015). The effect of an educational program using assistive technical tools on learning freestyle swimming among students majoring in physical education. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 16(3), 195–214.
- Al-Ameri, N. M., & Al-Dababseh, M. F. (2024). The relationship between coordinative abilities and skill performance in front crawl swimming among children aged 6–9 years. *Jordanian Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 1(1), 25–53.
- Al-Damani, A., & Al-Sabhiyeen, E. H. (2021). The effect of an educational program based on constructivist theory on developing scientific thinking skills in social and national education among third-grade students in Jordan. *Middle East Journal of Humanities and Cultural Studies*, 1(2), 171–202.
- Al-Jubouri, O. M. (2016). Self-confidence and its relationship with self-esteem among students enrolled in swimming courses at the Faculty of Sports Sciences at Mutah University [Unpublished master's thesis]. Mutah University, Karak, Jordan.
- Al-Sayed, E. E., & Kamel, D. M. (2018). The effect of a proposed program on self-confidence, psychological hesitation, and some skill-performance variables in backstroke swimming. *Journal of Comprehensive Education Research*.
- Al-Sanbani, I. S., & Al-Tareq, A. S. (2020). Self-confidence and its relationship with teachers' gender among secondary-school students in the capital city of Sana'a. *Scientific Journal of Psychological and Educational Studies*, 3(3), 1–40.
- Al-Shelbi, M. W. Y. (2013). The effect of training using a snorkel on the performance level of junior swimmers. *Journal of Physical Education Research*, 47(93), 233–253.
- Al-Sharija, H. F. S., Ibrahim, A. M., & Nakhla, W. R. (2024). The effect of visual-thinking strategy on developing artistic performance skills in art education among ninth-grade students in the State of Kuwait. *Scientific Journal of the Faculty of Education, Assiut University*, 40(8), 219–253.
- Al-Tayeb, M., Qarasha, T., & Omrani, I. (2024). Evaluation of the objectives of current educational programs in physical and sports education from the perspective of secondary-school physical education teachers. *Al-Moharref: International Journal of Sports, Humanities and Social Sciences*, 11(2), 526–540.
- Abd Al-Azim, H. S. (2018). The effect of training using a snorkel on improving performance and performance-level scores among young swimmers in double fins (BF). *Assiut Journal of Sports Education Sciences and Arts*, 3(46), 222–268.
- Abu Al-Ala, A. A. F., & Hazem, H. S. (2011). *Contemporary trends in swimming training* (1st ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Araabi, S. M. (2017). *Swimming: Teaching, training, and rescue* (1st ed.). Dar Amjad for Publishing and Distribution.

- Araabi, S. M., & Al-Dababseh, M. F. (2011). The effect of an educational program for selected swimming skills on reducing the severity of pain among patients with lower back pain. *An-Najah University Journal for Research (Humanities)*, 25(8).
- Azab, N. Y. I. (2016). The effect of training using the snorkel breathing tube on improving dolphin swimming. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 7(78), 413–427.
- Alawi, M. H. (2018). *Sport psychology and physical activity* (1st ed.). Modern Book Center for Publishing and Distribution.
- Hassan, A. A. K., & Al-Ashqar, H. I. M. (2016). The effect of training using a snorkel on improving front crawl swimming performance. *International Scientific Conference*, 2, 758–809.
- Habeeb Azzal, Y., & Mustafa Ahmed, A. (2025). The effect of training using the 4D PRO device on the starting speed and digital level in abdominal crawl swimmers for juniors. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1080>@Authors
- LAMYAA, H., Mustafa, A. R. K., & Yassin, H. A. (2020). The Effect of Constructive Learning Model in Teaching the Constructive Learning of Freestyle Swimming for First Grade Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 63.
- Mahmoud, M. A., Al-Wadyan, H. M. A., & Al-Jolan, W. N. (2023). The effect of an educational program using some assistive tools on improving front crawl swimming performance among female students of the Faculty of Physical Education. *Al-Manara Journal for Research and Studies: Educational and Psychological Sciences Series*, 1(2), 67–87.
- Mohammed, A. M. (2019). Personal competence and its relationship with self-confidence among children with learning difficulties in Khartoum State [Unpublished master's thesis]. Al-Neelain University, Khartoum, Sudan.
- Manna, N. Y., Hassan, A. K. J., & Jawi, M. A. (2020). Developing and standardizing a self-confidence scale and its relationship with the front-shot skill among youth basketball players in the southern region. *Journal of Studies and Research in Physical Education*, 63, 1–17.
- Nasef, M. N. E., Hilal, A. A. M., & Abdel Hakim, A. M. (2022). The effect of a training load at the anaerobic threshold with and without the use of a snorkel breathing tube on selected performance variables among swimmers under 16 years of age. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 6(95), 204–221.
- Nazhi, B. J. (2015). The effect of training using a breathing tube (snorkel) on the skill-performance level and performance-level scores of junior front crawl swimmers [Unpublished master's thesis]. Helwan University, Cairo, Egypt.
- Yousry, M. H. (2010). The effect of an exercise program using equipment on improving coordinative abilities among junior tennis players aged 9–12 years. *Menoufia University Journal of Physical Education and Sports*, 1.