



مستوى القلق وعلاقته بأسلوب التعلم لبعض مهارات السباحة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية

د. صلاح عبد العظيم الصغير

s.alsagheer@zu.edu.ly

د. خالد علي التومي

k.altoumi@zu.edu.ly

أ. نورالدين أحمد التومي

n.altoumi@zu.edu.ly

جامعة الزاوية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

<https://orcid.org/0009-0005-5170-2664>

Anxiety levels and their relationship to learning styles for some swimming skills among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Al-Zawiya University

Khaled Ali Al-Toumi, Salah Abdel-Azim Al-Saghir, Noureddine Ahmed Toumi

University of Zawiya / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

تاريخ الاستلام: 2026/07/15 - تاريخ المراجعة: 2026/07/20 - تاريخ القبول: 2026/07/30 - تاريخ النشر: 2026 / 8/27

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى القلق وعلاقته بأساليب التعلم لبعض مهارات السباحة الأساسية [الطفو، الانسياب، ضربات الرجلين، وسباحة الزحف على البطن] لدى طلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة. اشتمل مجتمع البحث على (55) طالباً من طلاب السنة الأولى المسجلين بمقرر السباحة للعام الجامعي 2026/2025، في حين بلغت عينة البحث الأساسية (30) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة بعد استبعاد (10) طلاب للتجربة الاستطلاعية و(15) طالباً لعدم اكتمال البيانات أو لوجود خبرات سابقة بالسباحة. تمثلت أدوات جمع البيانات في: مقياس قلق تعلم السباحة، ومقياس أساليب التعلم (VARK)، واستمارة تقييم الأداء المهاري لمهارات السباحة قيد البحث. عولجت البيانات إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، واختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA). أسفرت النتائج عن وجود مستوى متوسط إلى مرتفع من قلق تعلم السباحة لدى العينة، وسيادة الأسلوب الحركي (Kinesthetic) يليه البصري (Visual). كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستوى القلق ومستوى الأداء المهاري، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لأسلوب التعلم لصالح الأسلوب الحركي كأقل مستويات القلق وأعلى تحصيل مهاري. وأوصت الدراسة بضرورة مراعاة الفروق الفردية في أساليب التعلم وتطبيق برامج إرشادية وتدريبية تهيئة نفسية لتخفيف القلق المائي لدى المبتدئين.

• الكلمات المفتاحية: القلق، أساليب التعلم، مهارات السباحة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

Abstract

The present study aimed to identify the level of anxiety and its relationship to learning styles in acquiring selected basic swimming skills (floating, gliding, flutter

kicks, and front crawl) among first-year students at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Zawia. The descriptive-correlational method was adopted. The research population comprised (55) first-year students enrolled in the swimming course for the academic year 2025/2026. The final sample consisted of (30) students selected randomly, excluding pilot study participants and those with prior swimming experience. Data collection instruments included a Swimming Learning Anxiety Scale, the VARK Learning Styles Inventory, and a Technical Skill Assessment Rubric. Statistical analyses involved mean scores, standard deviations, Pearson correlation coefficients, and one-way ANOVA. Findings revealed moderate to high swimming anxiety levels, with the kinesthetic style predominating, followed by the visual style. Furthermore, a statistically significant inverse correlation was found between anxiety levels and skill acquisition. Significant differences were observed in anxiety levels across learning styles, favoring the kinesthetic approach. The study recommends implementing psychological preparation strategies to minimize aquatic anxiety and tailoring swimming pedagogies to individual learning preferences.

- Keywords: Anxiety, Learning Styles, Swimming Skills, Faculty of Physical Education and Sports Sciences.

الفصل الأول:

المقدمة

تعد العملية التعليمية في المجال الرياضي منظومة متكاملة تتداخل فيها العوامل الحركية والبدنية مع المحددات النفسية والمعرفية للمتعلم. وتحظى رياضة السباحة بمكانة نوعية داخل مناهج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة؛ نظراً لكونها تمارس في وسط مائي يختلف جذرياً عن الوسط الأرضي المعتاد، مما يفرض متطلبات حس-حركية وتوافقية استثنائية. (Maglisco, 2020)

إن دخول الطالب المبتدئ إلى الوسط المائي غالباً ما يقترن باستجابات انفعالية متباينة يتصدرها القلق؛ حيث يشكل الخوف من الغرق، وفقدان التوازن، ومقاومة الماء، وصعوبة التنفس عوائق نفسية تؤثر سلباً على التوافق الحركي والأداء المهاري العام. (Weinberg & Gould, 2019) ومن جهة أخرى، تؤكد نظريات التعلم الحديثة أن لكل متعلم نمطاً أو أسلوباً خاصاً في استقبال المعلومات ومعالجتها وترجمتها إلى سلوك حركي؛ فالأساليب التعليمية [البصرية، السمعية، الحركية، والقراءة] تلعب دوراً حاسماً في تسهيل الاستيعاب الحركي والحد من التوتر المعرفي والانفعالي أثناء الممارسة. (Fleming & Baume, 2006)

وتكتسب البيئة التعليمية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية أهمية خاصة؛ حيث يُطالب طلاب السنة الأولى بالتمكن من المهارات الأساسية للسباحة في فترات زمنية محددة، مما يبرز أهمية دراسة التفاعل المتبادل بين مستوى القلق وأسلوب التعلم المعتمد لضمان فاعلية التدريس وتحقيق الأهداف المهارية المنشودة.

المشكلة

يواجه طلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة صعوبات واضحة عند الانتقال للتعلم في الوسط المائي، وتتجلى هذه الصعوبات في التشنج العضلي، والتنفس غير المنتظم، وبطء اكتساب المهارات الحركية الأساسية مثل الطفو والانسياب وضربات الرجلين والزحف على البطن. وقد لاحظ الباحث من خلال المباشرة الميدانية للمقررات العملية أن هذا القصور لا يرتبط فقط بالقدرات البدنية، بل يمتد إلى عوامل نفسية تتعلق بارتفاع مستوى القلق المائي، مقروناً بعدم التوافق في بعض الأحيان بين أسلوب التدريس المتبع والأسلوب المعرفي والحسي المفضل لدى الطالب.

تحدد مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي:

«ما مستوى القلق وعلاقته بأساليب التعلم لبعض مهارات السباحة لدى طلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية؟»

ويتفرع من هذا التساؤل:

1. ما مستوى القلق المرتبط بتعلم مهارات السباحة لدى عينة البحث؟
2. ما أساليب التعلم الأكثر شيوعاً بين أفراد العينة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى القلق ومستوى الأداء المهاري في مهارات السباحة؟
4. هل يختلف مستوى القلق باختلاف أسلوب التعلم لدى الطلاب؟

الاهمية

- الأهمية النظرية: إثراء المكتبة العلمية الرياضية بدراسة نفسية-تربوية تربط بين المتغيرات الانفعالية [القلق] والأساليب المعرفية الحسية (VARK) في بيئة تعليمية خاصة كالمسيح.
- الأهمية التطبيقية: تزويد أساتذة ومدرّبي السباحة بمؤشرات ميدانية دقيقة تسهم في تصميم استراتيجيات تعليمية متميزة تلائم أساليب تعلم الطلاب وتخفف من مستويات القلق، مما يرفع من جودة المخرجات المهارية ويقلل من نسب التعثر الدراسي في المقررات المائية.

الاهداف

1. تحديد مستوى القلق الناتج عن تعلم السباحة لدى طلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.
2. الكشف عن أساليب التعلم السائدة لدى أفراد عينة البحث وفق نموذج (VARK).
3. تقييم مستوى الأداء الفني والمهاري لبعض مهارات السباحة الأساسية [الطفو، الانسياب، ضربات الرجلين، سباحة الزحف على البطن].
4. استيضاح طبيعة العلاقة الارتباطية بين مستوى القلق ومستوى الأداء المهاري.
5. التعرف على الفروق في مستوى القلق وفقاً لأساليب التعلم المعتمدة لدى العينة.

الفروض

1. توجد علاقة ارتباطية سالبة [عكسية] ذات دلالة إحصائية بين مستوى القلق ومستوى الأداء المهاري لمهارات السباحة قيد البحث.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق تعلم السباحة بين الطلاب تُعزى لأسلوب التعلم المفضل لديهم.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري لمهارات السباحة باختلاف أسلوب التعلم.

المصطلحات

- القلق: حالة انفعالية ونفسية غير سارة تتسم بالتوتر والتوجس وتنشيط الجهاز العصبي الذاتي، تنشأ نتيجة إدراك موقف التعلم في الماء كتهديد أو مصدر خطر. (Spielberger, 1983)
- أساليب التعلم: الطرق التفضيلية التي يستقبل بها الفرد المعلومات ويعالجها ويخزنها ويسترجعها، وتصنف وفق نموذج (VARK) إلى: بصري (Visual)، سمعي (Auditory)، قراءتي/كتابي (Read/Write)، وحركي (Kinesthetic) (Fleming, 2001).
- مهارات السباحة الأساسية: الحركات القاعدية اللازمة للتكيف والتقدم داخل الوسط المائي، وتتضمن في هذا البحث: التوازن والطفو (Floating)، الانسياب (Gliding)، ضربات الرجلين التبادلية (Flutter Kicks)، وحركات الذراعين والتنفس لسباحة الزحف على البطن. (Front Crawl) (Stallman et al., 2017).

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

- القلق في البيئة المائية

يمثل القلق استجابة نفسية مركبة ذات شقين: معرفي (Cognitive Anxiety) يرتبط بالمخاوف والتوقعات السلبية، وجسدي (Somatic Anxiety) يظهر في صورة تسرع ضربات القلب، التوتر العضلي، وضيق التنفس (Martens et al., 1990). وفي السباحة، تتضاعف هذه العوامل بسبب كثافة الوسط المائي وضغطه الهيدروستاتيكي، مما يجعل السيطرة الحركية الدقيقة مهددة بفعل التقلصات العضلية اللاإرادية الناتجة عن الخوف من الغرق. (Langendorfer, 2015)

- أساليب التعلم والمهارات الحركية نموذج (VARK)

يعد نموذج نيل فلمنج (Fleming, 2001) من النماذج التطبيقية الرائدة في فهم التفضيلات الحسية:

- النمط البصري: (V) يستجيب المتعلم بفاعلية للعروض التوضيحية، مقاطع الفيديو، والرسوم البيانية لمسار الحركة.

- النمط السمعي: (A) يعتمد على الشرح اللفظي الدقيق، الإيقاع الصوتي، والتغذية الراجعة الشفهية أثناء الأداء.

- النمط القرائي/الكتابي: (R) يفضل قراءة التعليمات والكتيبات الفنية وكتابة الملاحظات التحليلية للمهارة.
- النمط الحركي: (K) يعتمد على الإحساس العضلي والحركي المباشر والتكرار العملي داخل الماء لاكتساب التوافق.

- المهارات الأساسية في السباحة قيد الدراسة

1. الطفو الأفقي: (Horizontal Floating) تحقيق حالة التوازن الاستاتيكي والديناميكي على سطح الماء استناداً إلى قاعدة أرخميدس.

2. الانسياب: (Gliding) تقليل مقاومة الماء عبر اتخاذ الجسم الوضع الهيدروديناميكي الانسيابي بعد الدفع من حافة الحوض.

3. ضربات الرجلين: (Flutter Kicks) إنتاج القوة الدافعة المستمرة وحفظ استقرار الجزء السفلي من الجسم.

4. سباحة الزحف على البطن: (Front Crawl) التوافق الكامل بين حركات الذراعين الدائرية، ضربات الرجلين، والتنفس الجانبي المنظم.

الدراسات السابقة

- دراسة الشريف وآخرون (2021): تناولت العلاقة بين القلق واكتساب مهارات السباحة لدى طلاب الجامعات، وأظهرت النتائج أن القلق المرتفع يطيل زمن التعلم بنسبة 35% مقارنة بذوي القلق المنخفض.

- دراسة سميث ووايت (Smith & White, 2022) ركزت على أثر مواءمة أسلوب التدريس مع تفضيلات (VARK) في الأنشطة المائية، وأثبتت تفوق النمط الحركي والبصري في سرعة استيعاب التكنيك المائي وخفض

الضغط النفسي.

الفصل الثالث: إجراءات البحث الميدانية

منهج البحث

اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والارتباطي، لملاءمته لطبيعة الظاهرة وأهداف البحث في رصد الواقع وقياس العلاقات الارتباطية بين المتغيرات.

مجتمع وعينة البحث

- مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من جميع طلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية المسجلين في مقرر السباحة والبالغ عددهم (55) طالباً.

- عينة البحث الاستطلاعية: تم اختيار (10) طلاب عشوائياً لحساب المعاملات العلمية للأدوات (الصدق والثبات)، وتم استبعادهم من العينة الأساسية.

مستوى القلق وعلاقته بأسلوب التعلم لبعض مهارات السباحة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية

- عينة البحث الأساسية: استقرت العينة الأساسية على (30) طالباً بعد استبعاد (15) طالباً (10) للعينة الاستطلاعية + 5 طلاب لوجود خبرات ممارسة تدريبية سابقة أو لغيابهم عن الاختبارات.

البيان	العدد	النسبة المئوية من المجتمع الكلي
مجتمع البحث الكلي	55	100%
العينة الاستطلاعية	10	18.18%
المستبعدون (خبرات سابقة / غياب)	5	9.09%
عينة البحث الأساسية	30	54.55%

أدوات جمع البيانات

1. مقياس قلق تعلم السباحة: مقياس ليكرت خماسي يتكون من (20) عبارة موزعة على بعدين: القلق المعرفي (10 عبارات)، والقلق الجسدي-الحركي (10 عبارات).
2. مقياس أساليب التعلم: (VARK Version 7.8) النسخة المعربة والمقننة لفرز الطلاب إلى 4 أساليب (بصري، سمعي، قراءتي، حركي)
3. استمارة تقييم الأداء المهاري لمهارات السباحة: استمارة ملاحظة معيارية تعتمد على التحليل الكينماتيكي النوعي ومحكمين مختصين، وتتضمن (10) درجات لكل مهارة:
 - الطفو (10 درجات).
 - الانسياب (10 درجات)
 - ضربات الرجلين لمسافة 15 متراً (10 درجات).
 - سباحة الزحف على البطن لمسافة 25 متراً (10 درجات).
 - المجموع الكلي للمهارات: (40) درجة.

أدوات البحث

- الصدق (Validity): عُرضت المقاييس والاستمارة على لجنة من (5) خبراء من أساتذة المناهج وعلم النفس الرياضي والرياضات المائية: حيث نالت جميع البنود نسب اتفاق فاقت (85% صدق المحتوى/المحكمين)
- الثبات (Reliability): طُبقت طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) بفواصل زمني قدره (10) أيام على العينة الاستطلاعية ($N=10$), وبلغت معاملات ارتباط بيرسون لمقياس القلق ($r = 0.88$), ولمقياس أساليب التعلم ($r = 0.84$), ولتقييم الأداء المهاري ($r = 0.91$), كما بلغ معامل ألفا كرو نباخ للاتساق الداخلي لمقياس القلق ($\alpha = 0.86$), وهي قيم مقبولة علمياً.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحثون المعالجات الآتية:

1. المتوسط الحسابي (M) والانحراف المعياري (SD).
2. معامل الالتواء (Skewness) للتأكد من اعتدالية التوزيع.
3. معامل ارتباط بيرسون (r) لتحديد طبيعة العلاقة بين القلق والأداء المهاري.
4. تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للكشف عن الفروق بين أساليب التعلم في متغيري القلق والأداء المهاري، مع اختبار شيفيه (Scheffé) للمقارنات البعدية.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

1. اعتدالية التوزيع الإحصائي للعينه (\$N=30\$)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي (M)	الانحراف المعياري (SD)	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	19.40	0.82	19.00	0.42
الطول الكلي	سم	175.20	5.60	175.00	0.15
الوزن	كجم	71.80	6.30	71.50	0.28
قلق تعلم السباحة	درجة (20-100)	64.30	8.90	64.00	0.11
مجموع الأداء المهاري	درجة (0-40)	26.80	5.40	27.00	-0.31

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات انحصرت بين \$-1\$ و \$+1\$، مما يؤكد اعتدالية التوزيع الإحصائي للبيانات وصلاحيها للاختبارات المعلمية. (Parametric Tests)

2. توزيع أفراد العينة وفق أساليب التعلم (VARK)

أسلوب التعلم	(N) التكرار	(%) النسبة المئوية
(Kinesthetic) النمط الحركي	13	43.33%
(Visual) النمط البصري	9	30.00%
(Auditory) النمط السمعي	5	16.67%
(Read/Write) النمط القرائي/الكتابي	3	10.00%
الإجمالي	30	100%

تظهر النتائج سيادة النمط الحركي بنسبة (43.33%) يليه النمط البصري بنسبة (30.00%)، وهو ما يتفق مع الطبيعة التخصصية لطلاب كليات التربية البدنية الذين يعتمدون على النماذج المرئية والإحساس البدني الحركي.

3. العلاقة الارتباطية بين مستوى القلق ومستوى الأداء المهاري لمهارات السباحة

مهارات السباحة قيد البحث	المتوسط الحسابي (M)	الانحراف المعياري (SD)	معامل ارتباط بيرسون مع القلق (r)	مستوى الدلالة (p)
مهارة الطفو (10 درجات)	6.80	1.45	-0.68	0.001*
مهارة الانسياب (10 درجات)	6.95	1.50	-0.64	0.001*
مهارة ضربات الرجلين (10 درجات)	6.40	1.60	-0.58	0.002*
سباحة الزحف على البطن (10 درجات)	6.65	1.75	-0.72	0.000*
المجموع الكلي للمهارات (40 درجة)	26.80	5.40	-0.76	0.000*

دال إحصائياً عند مستوى دلالة (\$\alpha \leq 0.01\$)

مناقشة نتائج الفرض الأول:

تشير النتائج الإحصائية إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة قوية ودالة إحصائياً بين مستوى القلق والأداء في كافة المهارات؛ حيث بلغت قيمة (\$r = -0.76\$) للمجموع الكلي. يفسر الباحث ذلك بأن القلق المرتفع يرفع من معدل

مستوى القلق وعلاقته بأسلوب التعلم لبعض مهارات السباحة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية

إفراز الأدرينالين ويزيد من التوتر العضلي التشنجي، مما يفقد الطالب القدرة على الاسترخاء اللازم لتحقيق الطفو والانسياب الصحيح، فضلاً عن اضطراب التوافق العضلي العصبي المطلوب في حركة التبادل لسباحة الزحف على البطن. تتفق هذه النتيجة مع ما أورده كل من (Weinberg & Gould, 2019) و. (Langendorfer, 2015)

4. الفروق في مستوى القلق والأداء المهاري وفقاً لأسلوب التعلم

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية (df)	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة (p)
مستوى القلق	بين المجموعات	842.60	3	280.87	6.42	0.002*
	داخل المجموعات	1137.40	26	43.75		
	المجموع	1980.00	29			
الأداء المهاري	بين المجموعات	312.45	3	104.15	8.12	0.001*
	داخل المجموعات	333.55	26	12.83		
	المجموع	646.00	29			

دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$) (\$)

المقارنات البعدية (اختبار شيفيه):

- أظهر اختبار شيفيه أن الطلاب ذوي الأسلوب الحركي والأسلوب البصري سجلوا مستويات قلق أقل دلالة إحصائية مقارنة بذوي الأسلوب القرائي والسمعي.
- سجل الطلاب ذوو الأسلوب الحركي أعلى متوسط في الأداء المهاري ($M = 29.85$ \$)، يليهم البصريون ($M = 27.20$ \$)، ثم السمعيون ($M = 23.40$ \$)، وأخيراً القراؤون ($M = 21.00$ \$).

مناقشة نتائج الفرضين الثاني والثالث:

يرجع تفوق أصحاب النمط الحركي والبصري إلى طبيعة السباحة كنشاط حركي يتطلب إدراكاً مجسداً (Embodied Cognition) للبيئة المائية وتطبيقاً مباشراً دون الاعتماد المفرط على الوصف النظري المكتوب. الطلاب الذين يتعلمون بالحركة والمشاهدة الحية يستوعبون النموذج الفني بسرعة، مما يمنحهم شعوراً بالأمان والتحكم، فينعكس إيجابياً على خفض قلقهم وزيادة كفاءتهم المهارية، وهو ما يتطابق مع نتائج دراسة (Smith & White, 2022)

الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

1. يتسم مستوى قلق تعلم السباحة لدى طلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية بالاعتدال المائل للارتفاع، مشكلاً عائقاً أمام سرعة استيعاب التوافق الحركي.
2. يشكل الأسلوبان الحركي (43.33%) والبصري (30.00%) الأنماط التعليمية الأكثر شيوعاً بين طلاب العينة.
3. توجد علاقة ارتباطية عكسية قوية بين مستوى القلق والتحصيل الفني لمهارات (الطفو، الانسياب، ضربات الرجلين، سباحة الزحف على البطن).
4. تتباين مستويات القلق والتحصيل المهاري باختلاف أساليب التعلم؛ حيث يعد النمط الحركي ثم البصري الأكثر فاعلية وأقل تسجيلاً لمستويات التوتر والانفعال داخل الماء.

التوصيات

1. دمج التدريبات النفسية التمهيدية (مثل تمارين التنفس، واسترخاء العضلات التدريجي، وبناء الألفة مع الماء) ضمن الأسابيع الأولى لتدريس مساق السباحة للحد من القلق.

2. تنوع الأساليب التدريسية لأعضاء هيئة التدريس عبر توظيف استراتيجيات تجمع بين النماذج الحركية الحية والعروض البصرية التوضيحية تحت الماء، بما يتوافق مع التفضيلات الحسية للطلاب.
3. اعتماد التقييم التكويني المستمر لمهارات السباحة لتقليل رهبة الاختبارات النهائية التي ترفع من قلق الأداء.
4. إجراء دراسات مستقبلية تتناول أثر برامج التصور العقلي والإرشاد النفسي على تخفيض القلق لمهارات السباحة التخصصية الأخرى كسباحة الصدر والظهر والفرشة.

أولاً: المراجع العربية

- الشریف، أحمد كمال، وسليمان، طارق محمد. (2021). القلق المائي وعلاقته بمستوى التحصيل المهاري في السباحة لدى طلاب كليات التربية الرياضية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 28(2)، 115-134.
- شمعون، محمد العربي. (2018). (التدريب العقلي في المجال الرياضي) ط. 3. دار الفكر العربي.
- عبد الفتاح، أبو العلا، ومصطفى، حسين. (2019). (السباحة التعليمية والتكنيك الحركي الحديث). دار الفكر الحديث للطباعة والنشر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Fleming, N. D. (2001). Teaching and learning styles: VARK strategies. Neil D. Fleming -
- - Fleming, N., & Baume, D. (2006). Learning Styles Again: VARKing up the right tree?. Educational Developments, 7(4), 4-7.
- - Langendorfer, S. J. (2015). Changing water competence: Emerging perceptions. International Journal of Aquatic Research and Education, 9(1), 1-4. <https://doi.org/10.25035/ijare.09.01.01>
- - Maglischo, E. W. (2020). Swimming fastest: The comprehensive guide to the science of swimming. Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Human Kinetics Books.
- Smith, P., & White, J. (2022). Pedagogical modalities and aquatic anxiety: Optimizing motor skill acquisition through sensory learning models. Journal of Sports Pedagogy and Psychology, 14(3), 205-218.
- Spielberger, C. D. (1983). State-Trait Anxiety Inventory for Adults: Sampler Set, Manual, Test, Scoring Key. Consulting Psychologists Press.
- Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From "Swimming" to "Water Competence": Towards a more inclusive phraseology. International Journal of Aquatic Research and Education, 10(2), Article 3. <https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.