مجلة دجلة للعلوم الإنسانية • المجلد ٢ ،العدد ٣ (أيلول ٢٠٢٦)، ص: ٤٦٣ - ٤٧٥
E- ISSN: 3079-7861 • P- ISSN: 3079-7853

تأثير تمرينات باستخدام التمرين الذهني في تعلم مهارة النتر (الكلين جيرك) لدى طلاب المرحلة الأولى في رفع الأثقال

م.د. جليل إبراهيم حمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة دجلة، بغداد، العراق

jalil.ibrahim@duc.edu.ig

المستلخص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات باستخدام التمرين الذهني في تعلم مهارة النتر (الكلين جيرك) لدى طلاب المرحلة الأولى في رفع الأثقال، والتعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، فضلًا عن التعرف على الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي. استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين، إذ تكونت عينة البحث من (٤٠) طالبًا من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة دجلة، بواقع (٢٠) طالبًا للمجموعة التجريبية و(٢٠) طالبًا للمجموعة الضابطة. خضعت المجموعة التجريبية لمنهاج تعليمي تضمن استخدام التمرين الذهني قبل التطبيق البدني، في حين خضعت المجموعة الضابطة للمنهاج التعليمي الاعتيادي، واستمر تطبيق المنهاج لمدة (٨) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعيًا، وبمجموع (١٦) وحدة تعليمية. وتم استخدام اختبار رفعة النتر لتقويم مستوى الأداء المهاري، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، إذ ارتفع الوسط الحسابي من (٧.١٤٥) إلى (١٠.٦٢٥)، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة الضابطة. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. ويستنتج الباحث أن استخدام التمرين الذهني إلى جانب الممارسة البدنية أسهم في تحسين تعلم مهارة النتر لدى طلاب المرحلة الأولى، وأن توظيف التصور الذهني المتسلسل لمراحل الكلين والجيرك يمكن أن يمثل أسلوبًا تعليميًا مساندًا في تعلم المهارات المركبة في رياضة رفع الأثقال.

الكلمات المفتاحية :التمرين الذهني، التصور الذهني، النتر، الكلين جيرك، رفع الأثقال، التعلم الحركي.

تاريخ الاستلام: ٢/٧/ ٢٠٢٦ تاريخ القبول: ٢٨/٨/ ٢٠٢٦ تاريخ النشر : أيلول /٢٠٢٦

مجلة دجلة للعلوم الإنسانية • المجلد ٢ ،العدد ٣ (أيلول ٢٠٢٦)، ص: ٤٦٣ - ٤٧٥
E- ISSN: 3079-7861 • P- ISSN: 3079-7853

The Effect of Mental Practice Exercises on Learning the Clean and Jerk Skill in Weightlifting among First-Year Students

Lecturer Dr. Jalil Ibrahim Hamad

College of Physical Education and Sports Sciences, Dijlah University, Baghdad, Iraq.

jalil.ibrahim@duc.edu.ig

Abstract

The study aimed to investigate the effect of exercises using mental practice on learning the Clean and Jerk skill among first-year weightlifting students. It also aimed to identify the differences between the pre- and post-tests of the experimental and control groups, as well as the differences between the two groups in the post-test. The researcher employed an experimental design using two equivalent groups. The sample consisted of (40) first-year students from the College of Physical Education and Sport Sciences at Dijlah University, with (20) students assigned to the experimental group and (20) to the control group. The experimental group participated in an educational program that incorporated mental practice before physical performance, whereas the control group followed the conventional educational program. The program lasted for (8) weeks, with two instructional units per week, for a total of (16) instructional units. The Clean and Jerk performance test was used to assess skill performance. The results revealed statistically significant differences between the pre- and post-tests of the experimental group, with the mean score increasing from (7.145) to (10.625), whereas no statistically significant differences were found in the control group. Furthermore, statistically significant differences were found between the two groups in the post-test in favor of the experimental group. The researcher concluded that integrating mental practice with physical practice contributed to improving the learning of the Clean and Jerk skill among first-year students. The use of sequential mental imagery of the Clean and Jerk phases can therefore be considered an effective supplementary instructional method for learning complex skills in weightlifting.

Keywords: Mental Practice, Mental Imagery, Clean and Jerk, Weightlifting, Motor Learning, Skill Learning.

Received: 2 /7 /2026 Accepted: 28/ 8 /2026 Published: September/2026

مجلة دجلة للعلوم الإنسانية • المجلد ٢ ،العدد ٣ (أيلول ٢٠٢٦)، ص: ٤٦٣ - ٤٧٥
E- ISSN: 3079-7861 • P- ISSN: 3079-7853

مقدمة البحث

تُعد رياضة رفع الأثقال من الرياضات التي تتطلب تكاملًا بين القدرات البدنية والمهارية والعصبية، إذ يعتمد الأداء الناجح على قدرة الرباع على إنتاج القوة والسرعة مع التحكم الدقيق في وضع الجسم ومسار الثقل والتوقيت الحركي. وتبرز هذه المتطلبات بصورة واضحة في مهارة النتر(Clean and Jerk) ، التي تتكون من مرحلتي الكلين والجيرك، وتتطلب انتقالًا منظمًا وسريعًا بين مراحل الحركة المختلفة. وقد أوضحت الدراسات البيوميكانيكية أن أداء الكلين والجيرك يتضمن خصائص حركية وديناميكية مختلفة، وأن سرعة التنفيذ ومسار الثقل والقوة والتوقيت تعد من العوامل المرتبطة بالأداء الفني للمهارة .(Ulareanu et al., 2014) .

ويُعد تعلم مهارة النتر لدى المبتدئين تحديًا تعليميًا؛ لما تتضمنه من تسلسل حركي معقد يحتاج إلى إدراك صحيح لمراحل الأداء وتوقيت الانتقال بينها. ولذلك فإن عملية التعلم لا تعتمد على الممارسة البدنية فقط، وإنما يمكن أن تستفيد من الأساليب التي تساعد المتعلم على تكوين تمثيل عقلي واضح للحركة. ومن هذه الأساليب التمرين الذهني(Mental Practice/Motor Imagery) ، الذي يقوم على إعادة تمثيل الحركة في الذهن دون إنتاج حركة فعلية، من خلال استحضار تفاصيل الأداء وتسلسله وتوقيته .(Toth et al., 2020) .

وقد حظي التمرين الذهني باهتمام متزايد في مجال التعلم الحركي والرياضة؛ فقد أظهر Toth et al. (2020)، من خلال تحليل تلوي شمل ٣٧ دراسة و١١٥ حجم تأثير، وجود تأثير إيجابي للممارسة الذهنية في الأداء، مع تأثر مقدار التأثير بنوع المهمة ومدة البرنامج. كما أظهرت النتائج أن البرامج التي استمرت بين أسبوع وستة أسابيع كانت من بين البرامج التي حققت تأثيرات أكثر وضوحًا، مما يشير إلى إمكانية توظيف التمرين الذهني ضمن برامج منظمة لتعلم المهارات الحركية .

وفي السياق نفسه، تناول Lindsay et al. (2022) فاعلية برامج التصور الذهني في تطوير المهارات الحركية الخاصة بالرياضة من خلال مراجعة منهجية وتحليل تلوي شمل ٣٦ دراسة و١٤٤٩ مشاركًا. وأظهرت النتائج وجود تأثير معنوي للتصور الذهني في الأداء الرياضي، كما كان تأثير التصور الذهني المصحوب بالممارسة البدنية أكبر من التصور الذهني وحده؛ إذ بلغ حجم التأثير للممارسة المدمجة(g = 0.579) ، مقابل (g = 0.298) للتصور الذهني وحده. وتبرز هذه النتائج أهمية استخدام التمرين الذهني بوصفه وسيلة مساندة للممارسة البدنية في تعلم المهارات الرياضية .

كما دعمت الأدلة الحديثة فاعلية التصور الذهني في الأداء الرياضي؛ إذ أجرى Liu et al. (2025)مراجعة منهجية وتحليلًا تلويًا متعدد المستويات شمل ٨٦ دراسة و٣٥٩٣ رياضيًا، وأظهرت النتائج أن ممارسة التصور الذهني يمكن أن تسهم في تحسين الأداء الرياضي، مع اختلاف التأثير تبعًا لخصائص البرنامج وطبيعة الأداء الرياضي. وتؤكد هذه النتائج استمرار أهمية التصور الذهني بوصفه أسلوبًا نفسيًا يمكن دمجه في البرامج التدريبية والتعليمية الرياضية .

وعلى الرغم من وجود أدلة بحثية تدعم فاعلية التمرين الذهني في تطوير الأداء والمهارات الحركية، فقد أشارت Lindsay et al. (2022) إلى وجود نقص نسبي في الدراسات التي تناولت تأثيره في المهارات المركبة والمعقدة وفي سياقات التربية البدنية والتدريب الرياضي الفعلي. وتكتسب هذه الفجوة أهمية عند دراسة مهارة النتر، نظرًا لطبيعتها المركبة وتعدد مراحلها وضرورة الربط الدقيق بين الكلين والجيرك .

ومن هنا تبرز الحاجة إلى توظيف التمرين الذهني ضمن عملية تعلم مهارة النتر لدى الطلاب المبتدئين، بهدف مساعدة المتعلم على بناء تصور واضح لتسلسل الحركة وتوقيتها قبل تنفيذها فعليًا، فضلًا عن دعم الممارسة البدنية وتحسين عملية اكتساب المهارة. وعليه، يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير تمرينات باستخدام التمرين الذهني في تعلم مهارة النتر (الكلين جيرك) لدى طلاب المرحلة الأولى في رفع الأثقال.

تتمثل مشكلة البحث في أن تعلم مهارة النتر (الكلين جيرك) لدى طلاب المرحلة الأولى يتطلب القدرة على استيعاب عدد من المراحل الحركية المترابطة وتنفيذها بتسلسل وتوقيت وتناسق مناسب، الأمر الذي قد يجعل تعلم المهارة أكثر صعوبة لدى المبتدئين، ولا سيما عند وجود أخطاء في إدراك الوضعيات الحركية أو التوقيت بين مراحل الأداء. وعلى الرغم من أهمية الممارسة البدنية في تعلم المهارة، فإن الاعتماد عليها بصورة أساسية قد لا يوفر للمتعلم الوقت الكافي لبناء تصور واضح ومتكامل للحركة قبل تنفيذها. ومن هنا ظهرت الحاجة إلى استخدام أساليب تعليمية مساندة يمكن أن تعمل إلى جانب الممارسة البدنية، ومن بينها التمرين الذهني الذي يتيح للمتعلم استحضار مراحل الأداء وتسلسلها وتوقيتها ذهنيًا قبل التنفيذ الفعلي. لذلك سعى الباحث إلى توظيف التمرين الذهني ضمن منهاج تعليمي خاص بتعلم مهارة النتر، والتحقق من مدى تأثيره في مستوى أداء طلاب المرحلة الأولى في رفع الأثقال، من خلال مقارنة نتائج المجموعة التي استخدمت التمرين الذهني مع المجموعة التي تعلمت وفق المنهاج الاعتيادي.

تنبع أهمية البحث من أهمية تعلم مهارة النتر (الكلين جيرك) بوصفها من المهارات الأساسية في رياضة رفع الأثقال، وما تتطلبه من تنظيم دقيق لمراحل الأداء وتنسيق بين أجزاء الجسم والتوقيت الحركي المناسب. كما تتمثل أهمية البحث في توظيف التمرين الذهني بوصفه أسلوبًا تعليميًا مساندًا للممارسة البدنية، بما يمكن أن يساعد الطلاب المبتدئين على تكوين تصور واضح ومتسلسل للحركة قبل تنفيذها عمليًا.

وتكمن الأهمية التطبيقية للبحث في إمكانية الاستفادة من البرنامج التعليمي المستخدم من قبل مدرسي مادة رفع الأثقال عند تعليم مهارة النتر للطلاب المبتدئين، فضلًا عن إمكانية توظيف التمرين الذهني في تعليم مهارات رياضية أخرى تتصف بالتعقيد والتسلسل الحركي.

مجلة دجلة للعلوم الإنسانية • المجلد ٢ ،العدد ٣ (أيلول ٢٠٢٦)، ص: ٤٦٣ - ٤٧٥
E- ISSN: 3079-7861 • P- ISSN: 3079-7853

يهدف البحث إلى:

١. التعرف على تأثير التمرينات باستخدام التمرين الذهني في تعلم مهارة النتر (الكلين جيرك) لدى طلاب المرحلة الأولى في رفع الأثقال.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة النتر.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة النتر.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبار البعدي لمهارة النتر.

المنهج والإجراءات

أستخدم الباحث المنهج التجريبي في أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملاءمته طبيعة البحث ومن أجل. تحقيق الأهداف التي أجرى لأجلها هذا البحث. ويوضح الجدول رقم (١) التصميم التجريبي للمجموعتين .

ت	المجموعة	الأختبار القبلي	المنهج المستخدم	الأختبار البعدي	النتائج
1	التجريبية	الأختبار القبلي Test	تمرينات خاصة وفق التمرين الذهني	الأختبار البعدي Test	معالجة نتائج لإختبارات القبلية والبعدية ومعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
2	الضابطة	الأختبار القبلي Test	تمرينات خاصة بدون استخدام التمرين الذهني	الأختبار البعدي Test	

مجتمع البحث وعينته

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وهم طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة دجلة، والبالغ عددهم (١٥٠) طالباً . وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية باستخدام أسلوب القرعة، حيث بلغ عدد الطلاب المجموعة التجريبية (٢٠) طلاب، بالإضافة إلى (٢٠) طلاب في المجموعة الضابطة. تم التحقق من تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة قبل البدء بالتجربة، إذ بلغت قيمة معامل الالتواء في اختبار رفعة النتر (٠.٢٩) ، ، وهي قيم تقع ضمن المدى المقبول (±١) مما يدل على أن توزيع أفراد العينة كان قريباً من التوزيع الطبيعي وخالياً من حالات التشتت غير الاعتيادية. كما بلغت قيمة اختبار شابيرو ويلك (٠.٩٣٢) في اختبار رفعة النتر للمجموعة الضابطة و (٠.٩٦٩) للمجموعة التجريبية ، وبمستويات دلالة بلغت (٠.١٦٨) و (٠.٧٣٣) على التوالي، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، تم استخدام اختبار (Independent Sample test) للتحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٢٩٠) في اختبار رفعة النتر وبمستوى دلالة (٠.٧٧٣)، وبما أن مستويات الدلالة كانت أكبر من (٠.٠٥)، فإن الفروق بين المجموعتين لم تكن معنوية، مما يؤكد تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق المنهاج التعليمي.

الاختبارات المستخدمة في البحث

اختبار رفعة النتر. (لطيف، إبراهيم، وشلال، ٢٠١٧).

وصف الاختبار

تتم عملية الاختبار من خلال إعطاء ثلاث محاولات لكل طالب وتحسب المحاولة الأحسن من حيث الانجاز والأداء الفني ويكون ذلك من خلال مدرسي المادة وبأشراف الباحث ووفق قانون اللعبة وتكون الدرجة من (١٥) لكل طالب.

المنهاج التعليمي

أعدَّ الباحث منهاجًا تعليميًا خاصًا لتعلم مهارة النتر (الكلين جيرك) لدى طلاب المرحلة الأولى، وقد تم تصميم المنهاج بما يتلاءم مع المستوى التعليمي والعُمري لأفراد عينة البحث، مع توظيف أسلوب التمرين الذهني إلى جانب الممارسة البدنية الفعلية للمجموعة التجريبية.

استغرق تطبيق المنهاج التعليمي (8)أسابيع بواقع (٢) وحدات تعليمية أسبوعيًا، وبمجموع (١٦) وحدة تعليمية، إذ تم تخصيص الجزء الرئيس من الوحدة التعليمية لتعلم المراحل الفنية لمهارة النتر بصورة متدرجة، بدءًا من تعلم الأوضاع الأساسية والحركات الجزئية وصولًا إلى الأداء الكامل للمهارة. وقد اعتمد الباحث مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب، ومن الجزء إلى الكل، مع مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة، وإعطاء التغذية الراجعة المناسبة بعد كل محاولة. استخدم الباحث التمرين الذهني مع المجموعة التجريبية قبل تنفيذ

مجلة دجلة للعلوم الإنسانية • المجلد ٢ ،العدد ٣ (أيلول ٢٠٢٦)، ص: ٤٦٣ - ٤٧٥
E- ISSN: 3079-7861 • P- ISSN: 3079-7853

الأداء البدني، إذ يجلس الطالب في وضع مريح ويُطلب منه التركيز والانتباه، ثم يقوم بتصور الأداء الحركي لمهارة النتر بصورة متسلسلة.

ويتم التصور الذهني وفق التسلسل الآتي:

التهيؤ والأخذ الصحيح لوضع البداية ← السحب الأول ← السحب الثاني ← السحب الثالث ← استقبال الثقل في وضع القرفصاء الأمامي (الكلين) ← الوقوف بالثقل ← التهيؤ للجيرك ← ثني الركبتين ومدهما ← دفع الثقل إلى الأعلى ← استقبال الثقل فوق الرأس ← تثبيت الثقل ← استكمال الوقوف.

ويركز الطالب أثناء التصور على الإحساس بالحركة، ووضع الجسم، ومسار الثقل، والتوقيت الحركي، وتسلسل الأداء، ثم ينتقل مباشرة إلى تنفيذ المهارة عمليًا.

وهدف المنهاج التعليمي إلى:

١. تعليم الطلاب المراحل الفنية الأساسية لمهارة النتر (الكلين جيرك).
٢. مساعدة الطلاب على تكوين تصور ذهني واضح للتسلسل الحركي للمهارة.
٣. تحسين التوقيت والتناسق بين أجزاء الجسم أثناء تنفيذ المهارة.
٤. ربط التمرين الذهني بالأداء البدني الفعلي.
٥. تحسين مستوى الأداء الفني لرفعة النتر.
٦. زيادة قدرة الطالب على التركيز والانتباه أثناء الأداء.
٧. تقليل الأخطاء الفنية الناتجة عن ضعف إدراك تسلسل الحركة.

الأسس العلمية التي اعتمد عليها المنهاج (Magill، ٢٠٢١)

- التدرج في تعلم المهارة من الحركات البسيطة إلى الأداء الكامل.
- الانتقال من تعلم أجزاء المهارة إلى ربطها كوحدة حركية متكاملة.
- استخدام التمرين الذهني قبل الأداء البدني.
- تكرار التصور الذهني للمراحل الفنية للمهارة.
- استخدام التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.
- مراعاة السلامة عند استخدام الأثقال والأدوات.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.
- الانتقال إلى مرحلة جديدة بعد إتقان المرحلة السابقة بدرجة مناسبة.

مجلة دجلة للعلوم الإنسانية • المجلد ٢ ،العدد ٣ (أيلول ٢٠٢٦)، ص: ٤٦٣ - ٤٧٥
E- ISSN: 3079-7861 • P- ISSN: 3079-7853

توزيع زمن الوحدة التعليمية

بلغ زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة، وقد تم توزيعها على أقسام الوحدة التعليمية بما يتناسب مع طبيعة تعلم مهارة النتر (الكلين جيرك) ومتطلبات التمرين الذهني والتطبيق العملي. إذ اشتمل القسم التحضيري على (١٥) دقيقة، وتضمن التهيئة العامة والخاصة وإعداد الطلاب بدنيًا ونفسيًا لتعلم المهارة.

أما القسم الرئيس فقد بلغ (٦٥) دقيقة، وهو الجزء الأساسي من الوحدة التعليمية، وتم خلاله شرح المهارة وعرض النموذج الصحيح للأداء لمدة (10) دقائق، ثم تطبيق التمرين الذهني لمدة (10)دقائق، إذ يقوم الطلاب بتصور مراحل الأداء الحركي لمهارة النتر وتسلسلها بصورة صحيحة قبل تنفيذها عمليًا. بعد ذلك تم تخصيص (35) دقيقة للتطبيق العملي للمهارة، إذ يؤدي الطلاب التمارين التعليمية الخاصة بمراحل الكلين والجيرك بصورة متدرجة، مع مراعاة مستوى الطلاب والفروق الفردية بينهم. كما تم تخصيص (10) دقائق للتغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء، من خلال متابعة أداء الطلاب وتحديد الأخطاء الفنية ومعالجتها وتقديم التوجيهات المناسبة.

أما القسم الختامي فقد بلغ (١٠) دقائق، وتضمن مجموعة من التمارين الختامية والتهدئة البدنية، إلى جانب توجيه الطلاب وتلخيص أهم النقاط الفنية التي تم تعلمها خلال الوحدة التعليمية. وبذلك بلغ مجموع زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.

الاختبارات القبلية والبعدية

تم اجراء الاختبار القبلي في يوم الاربعاء المصادف ٧/١/٢٠٢٦ في تمام الساعة ١٠ صباحا في الصالة الرياضية المغلقة لجامعة دجلة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتم اجراء الاختبار البعدي في يوم الاربعاء المصادف ٤/٣/٢٠٢٦ في تمام الساعة ١٠ صباحا في الصالة الرياضية المغلقة لجامعة دجلة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وسبق الاختبار القبلي اجراء التجربة الاستطلاعية على ٢٠ طالب خارج عينة البحث للتعرف على فعالية التمارين التي سوف تطبق وعلى صلاحية الاختبار.

مجلة دجلة للعلوم الإنسانية • المجلد ٢ ،العدد ٣ (أيلول ٢٠٢٦)، ص: ٤٦٣ - ٤٧٥
E- ISSN: 3079-7861 • P- ISSN: 3079-7853

النتائج

جدول رقم (٢) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

اسم الاختبار	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة ت	مستوى الدلالة	المعنى الاحصائي
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي			
اختبار رفعة النتر	٧.١٧٠	٧.٣٠٠	٠.٢٨٦	٠.٣٧٢	٠.٥٨٨	٠.٥٦٤	**غير دال احصائيا**

جدول رقم (٣) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

اسم الاختبار	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة ت	مستوى الدلالة	المعنى الاحصائي
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي			
اختبار رفعة النتر	٧.١٤٥	١٠.٦٢٥	٠.٢٥٨	٠.٨٨٢	١٦.١٥٥	٠.٠٠٠	**دال احصائيا**

جدول رقم (4) يوضح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

اسم الاختبار	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة ت	مستوى الدلالة	المعنى الاحصائي
	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية			
اختبار رفعة النتر	٧.٣٠٠	١٠.٦٢٥	٠.٣٧٢	٠.٨٨٢	١١.٣٤٦	٠.٠٠٠	**دال احصائيا**

مجلة دجلة للعلوم الإنسانية • المجلد ٢ ،العدد ٣ (أيلول ٢٠٢٦)، ص: ٤٦٣ - ٤٧٥
E- ISSN: 3079-7861 • P- ISSN: 3079-7853

مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء رفعة النتر، إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٧.١٧٠) وبانحراف معياري (٠.٢٨٦)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٧.٣٠٠) وبانحراف معياري (٠.٣٧٢)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٥٨٨) عند مستوى دلالة (٠.٥٦٤)، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (٠.٠٥)، مما يشير إلى أن التحسن البسيط الحاصل لدى أفراد المجموعة الضابطة لم يكن كافيًا للوصول إلى مستوى الدلالة الإحصائية. ويمكن تفسير ذلك بأن أفراد المجموعة الضابطة خضعوا إلى المنهاج التعليمي الاعتيادي الذي وفر لهم فرصًا للممارسة والتكرار، إلا أن الممارسة البدنية وحدها قد لا تكون كافية لإحداث تطور واضح في مهارة مركبة مثل رفعة النتر، والتي تتطلب تنظيمًا دقيقًا للتسلسل الحركي والتوقيت والتنسيق بين أجزاء الجسم. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه الأدبيات الخاصة بالتعلم الذهني من أن الممارسة الذهنية يمكن أن تعمل بوصفها وسيلة مساندة للممارسة البدنية في تطوير الأداء الحركي.(Toth et al., 2020)

أما نتائج المجموعة التجريبية فقد أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في أداء رفعة النتر، إذ ارتفع الوسط الحسابي من (٧.١٤٥) في الاختبار القبلي وبانحراف معياري (٠.٢٥٨) إلى (١٠.٦٢٥) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري (٠.٨٨٢)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٦.١٥٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠)، وهي أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يدل على وجود تطور معنوي في مستوى أداء أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق المنهاج التعليمي الذي تضمن التمرين الذهني.

ويمكن تفسير التطور الذي حققته المجموعة التجريبية بأن استخدام التمرين الذهني قبل الأداء العملي أتاح للطلاب فرصة تكوين تمثيل عقلي متسلسل لمراحل رفعة النتر، بدءًا من وضع البداية والسحب بمراحله المختلفة، مرورًا باستقبال الثقل في مرحلة الكلين، ثم الانتقال إلى مرحلة الجيرك ودفع الثقل وتثبيته فوق الرأس. إن تكرار تصور هذه المراحل قبل تنفيذها عمليًا يمكن أن يساعد المتعلم على تنظيم التسلسل الحركي واستحضار التوقيت المناسب لكل مرحلة، الأمر الذي ينعكس على جودة الأداء الفعلي. ويتفق هذا التفسير مع ما توصل إليه Toth et al. (2020) من أن الممارسة الذهنية لها تأثير إيجابي في الأداء، وأن مقدار التأثير يرتبط بخصائص المهمة والبرنامج المستخدم.

كما أن التحسن الكبير الذي ظهر لدى المجموعة التجريبية يمكن أن يعزى إلى دمج التمرين الذهني مع الممارسة البدنية بدلًا من الاعتماد على أحدهما بصورة منفردة. فقد تضمن المنهاج المستخدم في البحث تنفيذ التمرين الذهني قبل الأداء البدني، مع تركيز الطالب أثناء التصور على الإحساس بالحركة، ووضع الجسم، ومسار الثقل، والتوقيت الحركي، وتسلسل الأداء، ثم الانتقال مباشرة إلى التطبيق العملي. وهذا الأسلوب يجعل التصور الذهني جزءًا من عملية التعلم وليس نشاطًا منفصلًا عنها، وهو ما ينسجم مع نتائج Lindsay et

(2022) .al، التي أظهرت أن الجمع بين التصور الذهني والممارسة البدنية كان أكثر تأثيرًا في تطوير المهارات الحركية الرياضية من التصور الذهني وحده، إذ بلغ حجم التأثير للممارسة المدمجة (g = 0.579) مقارنةً بـ (g = 0.298) للتصور الذهني وحده.

ويُعزى جانب من فاعلية المنهاج كذلك إلى اعتماده مبدأ التدرج في تعلم المهارة، إذ بدأ بتعلم الأوضاع الأساسية والحركات الجزئية ثم الانتقال بصورة تدريجية إلى الأداء الكامل لرفعة النتر. وقد ساعد هذا التنظيم الطلاب على التعامل مع المهارة بوصفها مجموعة من المراحل الحركية المترابطة، بدلًا من محاولة تعلم الحركة كاملة منذ البداية. كما أن استخدام التمرين الذهني لتصور هذه المراحل بصورة متسلسلة قبل التنفيذ العملي قد ساعد على تعزيز إدراك الطالب للعلاقة بين مراحل الكلين والجيرك. ويتوافق ذلك مع طبيعة رفعة النتر التي تتطلب انتقالًا منظمًا وسريعًا بين مراحل الحركة المختلفة، مع المحافظة على مسار الثقل والتوقيت الحركي المناسب.(Ulareanu et al., 2014)

وتشير نتائج الاختبار البعدي إلى وجود فرق واضح بين المجموعتين، إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٧.٣٠٠) مقابل (١٠.٦٢٥) للمجموعة التجريبية، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١.٣٤٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠)، وهي أقل من (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية. ويمكن تفسير ذلك بأن كلا المجموعتين حصلتا على فرص للتعلم والممارسة، إلا أن المجموعة التجريبية تميزت بإضافة التمرين الذهني إلى الممارسة البدنية، الأمر الذي وفر لها أسلوبًا إضافيًا لمعالجة المعلومات الحركية وتنظيم الأداء قبل تنفيذه. وتدعم نتائج التحليل التلوي الذي أجراه Lindsay et al. (2022) هذا التفسير، إذ أشارت إلى فاعلية برامج التصور الذهني في تطوير المهارات الحركية الخاصة بالرياضة، ولا سيما عند دمجها مع الممارسة البدنية.

وتتفق هذه النتيجة كذلك مع ما توصل إليه لطيف وإبراهيم وشلال (٢٠١٧) في دراستهم التي تناولت تعلم رفعة النتر لدى طلاب المرحلة الأولى، إذ تناولت الدراسة استخدام أساليب تعليمية مساندة في تعلم المهارة، مما يدعم أهمية البحث عن أساليب تعليمية منظمة تتجاوز الممارسة التقليدية وتسهم في تحسين تعلم رفعة النتر لدى الطلبة. كما أن طبيعة العينة في الدراستين، والمتمثلة بطلاب المرحلة الأولى، تجعل توظيف الأساليب التعليمية المساعدة ذا أهمية خاصة في المراحل الأولى من اكتساب المهارة (لطيف، إبراهيم، وشلال، ٢٠١٧).

وتنسجم النتيجة العامة للبحث مع الأدلة الحديثة التي أكدت فاعلية التصور الذهني في تحسين الأداء الرياضي؛ فقد أظهرت المراجعة المنهجية والتحليل التلوي الذي أجراه Liu et al. (2025) وجود تأثير إيجابي لممارسة التصور الذهني في الأداء الرياضي، مع اختلاف حجم التأثير تبعًا لطبيعة البرنامج وخصائص الأداء الرياضي. وبذلك يمكن القول إن إدخال التمرين الذهني ضمن المنهاج التعليمي لمهارة النتر وفر وسيلة

تعليمية مساندة ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على تحسين أدائهم مقارنةً بالمنهاج الاعتيادي المستخدم مع المجموعة الضابطة.

وبناءً على ما تقدم، يرى الباحث أن التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي يعود إلى فاعلية المنهاج التعليمي المستخدم، ولا سيما الجمع بين التمرين الذهني والممارسة البدنية، فضلًا عن التدرج في تعلم مراحل المهارة والتأكيد على التصور المتسلسل للحركة والتغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء. وعليه، فإن استخدام التمرين الذهني يمكن أن يمثل أسلوبًا تعليميًا مساعدًا في تعلم المهارات المركبة مثل رفعة النتر، خاصة لدى الطلبة المبتدئين الذين يحتاجون إلى تكوين تصور واضح عن تسلسل الحركة وتوقيتها قبل وأثناء التطبيق العملي.

الاستنتاجات

١. أسهم المنهاج التعليمي المستخدم مع المجموعة التجريبية، والذي تضمن التمرين الذهني إلى جانب الممارسة البدنية، في تحسين مستوى أداء مهارة النتر (الكلين جيرك) لدى طلاب المرحلة الأولى.
٢. أظهرت المجموعة التجريبية تطورًا ذا دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ ارتفع الوسط الحسابي من (٧.١٤٥) إلى.(10.625)
٣. لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن التحسن الناتج عن المنهاج الاعتيادي كان محدودًا.
٤. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، مما يشير إلى فاعلية إضافة التمرين الذهني إلى الممارسة البدنية في تعلم مهارة النتر.

التوصيات

١. اعتماد التمرين الذهني بوصفه أسلوبًا تعليميًا مساندًا للممارسة البدنية عند تعليم مهارة النتر (الكلين جيرك) للطلاب المبتدئين.
٢. إدخال التمرين الذهني ضمن الوحدات التعليمية الخاصة بتعليم مهارات رفع الأثقال، ولا سيما المهارات التي تتصف بتعدد مراحلها وتسلسلها الحركي.
٣. التأكيد على استخدام التصور الذهني المتسلسل لمراحل الأداء قبل الانتقال إلى التطبيق البدني.
٤. مراعاة التدرج من الحركات الجزئية إلى الأداء الكامل عند تعليم مهارة النتر.
٥. استخدام التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء بصورة مستمرة أثناء عملية التعلم.
٦. إجراء دراسات أخرى تبحث في تأثير التمرين الذهني في تعلم مهارات أخرى في رياضة رفع الأثقال وعلى عينات وفئات عمرية مختلفة.

المصادر

١. لطيف، ن. ع.، إبراهيم، ح. ص.، وشلال، ب. ر. (٢٠١٧). تأثير استخدام التعلم التعاوني ونظرية جيسكو في تعلم رفعة النتر برفع الأثقال لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية. *مجلة علوم الرياضة*، *٩* (28)، ١١٢ –122. https://doi.org/10.26400/sp/28/9

2. Lindsay, R. S., Larkin, P., Kittel, A., & Spittle, M. (2022). Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: A systematic review and meta-analysis. *Physical Education and Sport Pedagogy, 28*(4), 444–465. https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1991297
3. Liu, Y., Zhao, S., Zhang, X., Zhang, X., Liang, T., & Ning, Z. (2025). The effects of imagery practice on athletes' performance: A multilevel meta-analysis with systematic review. *Behavioral Sciences, 15*(5), 685. https://doi.org/10.3390/bs15050685
4. Toth, A. J., McNeill, E., Hayes, K., Moran, A. P., & Campbell, M. (2020). Does mental practice still enhance performance? A 24-year follow-up and meta-analytic replication and extension. *Psychology of Sport and Exercise, 48*, 101672. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101672
5. Ulareanu, M. V., Potop, V., Timnea, O. C., & Cheran, C. (2014). Biomechanical characteristics of movement phases of Clean & Jerk style in weightlifting performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 137*, 64–69. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.253
6. Lindsay, R. S., Larkin, P., Kittel, A., & Spittle, M. (2022). Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: A systematic review and meta-analysis. *Physical Education and Sport Pedagogy, 28*(4), 444–465. https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1991297
7. Liu, Y., Zhao, S., Zhang, X., Zhang, X., Liang, T., & Ning, Z. (2025). The effects of imagery practice on athletes' performance: A multilevel meta-analysis with systematic review. *Behavioral Sciences, 15*(5), 685. https://doi.org/10.3390/bs15050685
8. Toth, A. J., McNeill, E., Hayes, K., Moran, A. P., & Campbell, M. (2020). Does mental practice still enhance performance? A 24-year follow-up and meta-analytic replication and extension. *Psychology of Sport and Exercise, 48*, 101672. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101672