



تأثير تمارينات خاصة باستخدام التصور العقلي الخارجي في تعلم مهارة الخطف 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.iq

المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمارينات خاصة باستخدام التصور العقلي الخارجي في تعلم مهارة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى في رفع الأثقال. استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)، وبلغت عينة البحث (٢٠) طالبًا من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة دجلة، بواقع (١٠) طالبًا لكل مجموعة. استمر تطبيق المنهاج التعليمي لمدة (١٠) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين أسبوعيًا. استخدمت المجموعة التجريبية تمارينات خاصة مدعومة بالتصور العقلي الخارجي، في حين اعتمدت المجموعة الضابطة الأسلوب التقليدي.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ ارتفع الوسط الحسابي لاختبار السحب من (٣٥.٠٠) إلى (٤٣.٠٠) بقيمة (ت = ٦.٠٠٠)، كما ارتفع الوسط الحسابي لتقييم الخبراء من (٣.١٠) إلى (٤.١٠) بقيمة (ت = ٣.٣٥٤). كما أظهرت المجموعة التجريبية تحسنًا أكبر، إذ ارتفع الوسط الحسابي لاختبار السحب من (٣٣.٠٠) إلى (٥١.٥٠) بقيمة (ت = ١٧.٣٣٥)، وارتفع الوسط الحسابي لتقييم الخبراء من (٤.٠٠) إلى (٦.١٠) بقيمة (ت = ١٣.٢٨٦). كذلك أظهرت نتائج الاختبارات البعدية فروقًا معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (ت) (٥.٦٦٧) في اختبار السحب و(٦.٠٠٠) في تقييم الخبراء.

واستنتج الباحث أن التمارينات الخاصة المصحوبة بالتصور العقلي الخارجي تعد أكثر فاعلية من الأسلوب التقليدي في تعلم مهارة الخطف، إذ تسهم في تحسين الأداء الفني، وتطوير القدرات البدنية الخاصة، وتقليل الأخطاء الحركية، وتسريع عملية التعلم لدى المبتدئين.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي الخارجي، رفع الأثقال، مهارة الخطف، التعلم الحركي، التمارينات الخاصة، الأداء الفني.

الكلمات المفتاحية

التصور العقلي، رفع الأثقال، رفعة الخطف، التعلم الحركي، التمرين الذهني، برنامج تدريبي.



The Effect of Special Exercises Using External Mental Imagery on Learning the Snatch Skill among First-Year Weightlifting Students

Lecturer Dr. Jalil Ibrahim Hamad

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

jalil.ibrahim@duc.edu.iq

Abstract

The study aimed to investigate the effect of special exercises accompanied by external mental imagery on learning the snatch skill among first-year students in weightlifting. The researcher employed an experimental design using two equivalent groups (experimental and control). The sample consisted of ٢٠ first-year students from the College of Physical Education and Sport Sciences at Dijlah University, with 10 students assigned to each group. The educational program lasted for 10 weeks, with two instructional sessions per week. The experimental group performed special exercises supported by external mental imagery, whereas the control group followed the traditional teaching method.

The results revealed significant differences between the pre- and post-tests of the control group. The mean score of the pulling test increased from 35.00 to 43.00 ($t = 6.000$), while the experts' evaluation score increased from 3.10 to 4.10 ($t = 3.354$). Greater improvements were observed in the experimental group, where the mean score of the pulling test increased from 33.00 to 51.50 ($t = 17.335$), and the experts' evaluation score improved from 4.00 to 6.10 ($t = 13.286$). Furthermore, post-test comparisons showed significant differences in favor of the experimental group, with t -values of 5.667 for the pulling test and 6.000 for the experts' evaluation.

The researcher concluded that special exercises combined with external mental imagery are more effective than the traditional method in learning the snatch skill, as they contribute to improving technical performance, developing specific physical abilities, reducing movement errors, and accelerating the learning process among beginners.

Keyword

Mental Imagery; Weightlifting; Snatch Lift; Motor Learning; Mental Practice; Training Program.



المقدمة

يُعد التعلم الحركي من الركائز الأساسية في العملية التعليمية للأنشطة الرياضية، خاصة الألعاب التي تتطلب دقة وتناسقاً عضلياً عصبياً معقدًا مثل رفع الأثقال، حيث يسهم في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها من خلال الممارسة المنظمة والتكرار الهادف، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الفني وتقليل الأخطاء، لا سيما في المراحل الأولى من التعلم. (Schmidt & Lee, 2011).

تُعد مهارة الخطف من أكثر مهارات رفع الأثقال تعقيدًا، إذ تتطلب توافقًا دقيقًا بين القوة والسرعة والتوازن، إضافة إلى الالتزام بالتسلسل الحركي الصحيح أثناء مراحل الأداء المختلفة. ويواجه طلاب المرحلة الأولى صعوبة ملحوظة في تعلم هذه المهارة نتيجة حداثة خبرتهم الحركية، وضعف إدراكهم للمسار الحركي الصحيح للبار، فضلاً عن الخوف من الخطأ أو الإصابة، مما يؤثر سلبيًا على مستوى التعلم Haff & Triplett, 2016؛ حسانين، ٢٠٠٤).

من الأساليب الحديثة الداعمة للتعلم الحركي، يُعد التصور العقلي أداة فعالة في تحسين الأداء المهاري، إذ يمكن من خلاله تكوين صورة ذهنية واضحة للمهارة قبل تنفيذها فعليًا. ويُعرف التصور العقلي الخارجي بأنه تخيل المتعلم للأداء الحركي من منظور المشاهد الخارجي، كأن يشاهد نفسه أو نموذجًا آخر يؤدي المهارة بشكل صحيح، مما يعزز الإدراك البصري للحركة، ويساعد على تصحيح الأخطاء وتسريع عملية التعلم، لا سيما لدى المبتدئين (Weinberg & Gould, 2019)؛ (علاوي، ١٩٩٤؛ أسامة راتب، ٢٠٠٠).

بناءً على ذلك، أصبح استخدام التصور العقلي الخارجي في تعليم مهارة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى أمرًا ضروريًا لتحسين فهم تفاصيل الحركة، وتطوير الأداء، وتقليل الأخطاء الفنية، مما يعكس أهمية دمج الأساليب النفسية والعقلية في العملية التعليمية لرياضة رفع الأثقال. وعلى الرغم من أهمية التصور العقلي ودوره الفعال في تعلم المهارات الرياضية، إلا أن الاعتماد عليه في تعليم مهارات رفع الأثقال، وبالأخص مهارة الخطف، لا يزال محدودًا في البرامج التعليمية الجامعية، حيث يقتصر التدريس غالبًا على الشرح اللفظي والأداء العملي فقط، دون توظيف منظم للتصور العقلي الخارجي المدعوم بالوسائط المرئية، مما قد يؤدي إلى بطء التعلم واستمرار الأخطاء الفنية لدى الطلبة.

وانطلاقًا مما تقدم، تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

هل للتمرينات الخاصة باستخدام التصور العقلي الخارجي تأثير في تعلم مهارة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى في رفع الأثقال؟



ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمارين خاصة باستخدام التصور العقلي الخارجي في تعلم مهارة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى في رفع الأثقال، فضلاً عن مقارنة مستوى التعلم بين الطلاب الذين يستخدمون التصور العقلي الخارجي وأقرانهم الذين يتعلمون بالأسلوب التقليدي.

وافترض الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم مهارة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى كما افترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية التي تستخدم التصور العقلي الخارجي والمجموعة الضابطة





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 التصور العقلي الخارجي	الأختبار البعدي Test	معالجة نتائج لإختبارات القبليّة والبعديّة ومعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
2	الضابطة	الأختبار القبلي Test	تمرينات خاصة بدون استخدام التصور العقلي	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 السحب (٠.٢٤)، وفي تقييم الخبراء (٠.١٨)، وهي قيم تقع ضمن المدى المقبول ($1 \pm$)، مما يدل على أن توزيع أفراد العينة كان قريباً من التوزيع الطبيعي وخالياً من حالات التشتت غير الاعتيادية. كما بلغت قيمة اختبار شابيرو-ويلك (٠.٩٥٧) لاختبار السحب و(٠.٩٤٤) لتقييم الخبراء، وبمستويات دلالة بلغت (٠.٦٢١) و(٠.٤٨٧) على التوالي، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، تم استخدام اختبار (Independent Samples t-test) للتحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٢٨٠) في اختبار السحب وبمستوى دلالة (٠.٢١٧)، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٤٧٥) في تقييم الخبراء وبمستوى دلالة (٠.١٥٧). وبما أن مستويات الدلالة كانت أكبر من (٠.٠٥)، فإن الفروق بين المجموعتين لم تكن معنوية، مما يؤكد تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق المنهج التعليمي.



الاختبارات المستخدمة في البحث :

اختبار الأداء الفني لرفعة الخطف بطريقة القرفصاء. (حنا: ٢٠٠٤ : صفحة ٦٩)

يتمثل اختبار الأداء الفني لفعالية رفعة الخطف بطريقة القرفصاء في رفع الاثقال، بحسب الشروط القانونية للعبة إذ يقوم أفراد العينة بأداء ثلاث محاولات على وفق استمارة تقييم الاداء. واعتمد الباحثة أفضل محاولة لتقييم الأداء الفني.

الهدف من الاختبار: تقييم الأداء الفني (التكنيك) لرفعة الخطف بطريقة القرفصاء ولكل لاعب بمراحلها الخمسة.

الأدوات المستخدمة:

بار حديدي (عمود ثقل) قانوني، كاميرات تصوير فيديو نوع (Sony) يابانية الصنع عدد (٢)، اقراص تعليمية (مصدوعة من مادة الخشب) وهي مشابهه للأقراص من حيث القياسات.
وصف الأداء: يقوم الطالب المختبر بأداء (رفعة الخطف بطريقة القرفصاء) بشروطها القانونية.
طريقة التسجيل: اعطاء ثلاث محاولات ويتم اختيار المحاولة الافضل من بين الثلاث محاولات ومن ثم نقوم باستخراج الوسط الحسابي بعد تقييم المحكمين الثلاثة.

توصيف اختبار الإنجاز (مصطفى صالح ٢٠١٨)

اسم الاختبار: اختبار الإنجاز لرفعة الخطف

الهدف من الاختبار: قياس الإنجاز في رفعة الخطف

وحدة القياس: كغم

الأدوات المستخدمة: بار حديدي زنة (٢٠) كغم مع أقراص متنوعة الاوزان.

طريقة الأداء : يوضع البار افقياً امام ساقى الرباع، ويتم القبض عليه بحيث تكون سلاميات الأصابع للأسفل وظهر اليدين للخارج ويتم سحب الثقل بحركة واحدة من الأرض الى اقصى امتداد الذراعين فوق الراس مع ثني الركبتين ويمر البار امام الجسم بحركة مستمرة بحيث لا يلامس أي جزء من الجسم اللوحة الخشبية سوء القدمين اثناء أداء الرفعة ، وبعد انتهاء الرفعة يقف الرباع بدون حركة مع امتداد الرجلين والذراعين والقدمين على خط واحد وحتى إشارة الحكم بانزال الثقل على اللوحة الخشبية ولايوجد توقيت محدد لوقوف الرباع بعد انتهاء الحركة وينتهي الوضع والقدمان على خط واحد ومتوازية مع الجذع والبار وتعطي إشارة انزال الثقل عندما يصبح الرباع بدون حركة تماما في أي أجزاء الجسم جميعها

طريقة التسجيل: يعطى الرباع (٣) محاولات يتم تسجيل الوزن المرفوع لجميع المحاولات ويتم تحديد

الرفعة الصحيحة الأعلى وزناً من الرفعات الثلاثة.



المنهاج التعليمي

تم إعداد المنهاج التعليمي بهدف تعلم مهارة الخطف في رفع الأثقال لدى طلاب المرحلة الأولى، مع توظيف التمرينات الخاصة باستخدام التصور العقلي الخارجي للمجموعة التجريبية، ومقارنته بالأسلوب التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة.

استغرق تطبيق المنهاج التعليمي (10) أسابيع، وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد، أيام السبت والأربعاء، ليكون مجموع الوحدات التعليمية (20) وحدة تعليمية لكل مجموعة. وقد روعي في إعداد المنهاج التدرج من السهل إلى الصعب، ومراعاة الفروق الفردية بين الطلبة، والانتقال المنظم بين مراحل الأداء الفني لمهارة الخطف. سبق تنفيذ المنهاج التعليمي مرحلة تمهيدية استمرت أسبوعين وبواقع أربع وحدات تعليمية، تم خلالها تعليم أفراد العينة الأسس الأولية لمهارة الخطف، مثل: قبضة البار، وضعية البداية، الوقفة الصحيحة، التعرف على مراحل الأداء الأساسية

وهدفت هذه المرحلة إلى تهيئة الطلبة لأداء المهارة وضمان إجراء الاختبارات القبلية بصورة صحيحة، ولم يتم خلالها تطبيق متغير البحث (التصور العقلي الخارجي). تتكون كل وحدة تعليمية من الأجزاء الآتية:

القسم التمهيدي (١٥ دقيقة): تمارين إحماء عامة وخاصة، تمارين مرونة للمفاصل العاملة، تهيئة بدنية عامة

التصور العقلي الخارجي (١٠ دقائق - للمجموعة التجريبية فقط): عرض فيديو توضيحية لأداء مهارة الخطف، عرض نموذج الأداء الصحيح للمهارة، عرض فيديو التمرينات الخاصة الخاصة بكل وحدة تعليمية، تركيز الطلبة على: المسار الحركي للبار، أوضاع الجسم، التسلسل الحركي الصحيح

المجموعة الضابطة: لا يُطبق عليها التصور العقلي الخارجي، وتبدأ مباشرة بالشرح اللفظي، والتطبيق العملي للأستاذ

القسم الرئيس (٥٠ دقيقة)

شرح المهارة أو الجزء المراد تعليمه، تطبيق التمرينات الخاصة بمهارة الخطف

أداء محاولات متدرجة: بدون وزن، بأوزان خفيفة، ثم أوزان مناسبة لمستوى الطلبة، تصحيح الأخطاء من قبل المدرس

القسم الختامي (١٥ دقيقة): تمارين تهدئة، مراجعة سريعة للأداء، إعطاء ملاحظات فنية عامة



رابعاً: محتوى التمرينات الخاصة

اشتمل المنهاج التعليمي على مجموعة من التمرينات الخاصة التي تخدم تعلم مهارة الخطف، ومن أبرزها:

تمارين السحبة الأولى،

تمارين السحبة الثانية،

تمارين النزول تحت البار، تمارين التثبيت والنهوض، تمارين الربط بين مراحل الأداء

وقد تم توزيع هذه التمرينات على الوحدات التعليمية بما يتناسب مع مستوى الطلبة والتدرج التعليمي.

الاختبارات القبليّة والبعدية

تم إجراء الاختبار القبلي في يوم الأربعاء المصادف ٢٠٢٤/١٢/١٨ في تمام الساعة ١٠ صباحاً في الصالة الرياضية المغلقة لجامعة دجلة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتم إجراء الاختبار البعدي في يوم الأربعاء المصادف ٢٠٢٥/٢/٢٦ في تمام الساعة ١٠ صباحاً في الصالة الرياضية المغلقة لجامعة دجلة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وسبق الاختبار القبلي إجراء التجربة الاستطلاعية على ٢٠ طالب خارج عينة البحث للتعرف على فعالية التمارين التي سوف تطبق وعلى صلاحية الاختبار .



النتائج

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

اسم الاختبار	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة ت	مستوى الدلالة	المعنى الاحصائي
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي			
اختبار السحب	٣٥,٠٠٠	43.000	3.496	2.946	٦,٠٠٠	٠,٠٤٠	دال احصائياً
تقييم الخبراء	٣,١٠٠	4.100	0.967	0.875	3.354	0.008	دال احصائياً

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

اسم الاختبار	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة ت	مستوى الدلالة	المعنى الاحصائي
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي			
اختبار السحب	33.000	51.500	3.49603	٤,٤١٥	17.335	٠,٠٤	دال احصائياً
تقييم الخبراء	٤,٠٠٠	6.100	١,٦٦٦	١.567	13.286	٠,٠٣	دال احصائياً

يُظهر جدول رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في كل من اختبار السحب وتقييم الخبراء، إذ بلغت قيمة (ت) لاختبار السحب (٦,٠٠٠) وبمستوى دلالة (٠,٠٤٠)، في حين بلغت قيمة (ت) لتقييم الخبراء (٣,٣٥٤) وبمستوى دلالة (٠,٠٠٨). ويعزى هذا التحسن إلى تأثير المنهاج التعليمي التقليدي المعتمد على الشرح والتكرار العملي، والذي أسهم في تطوير المستوى البدني والمهاري للطلبة بصورة طبيعية ناتجة عن الاستمرارية في التدريب والممارسة.



في المقابل، يُظهر جدول رقم (٣) تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية، إذ حققت فروقاً أكبر وبقيم (ت) أعلى في اختبار السحب (١٧.٣٣٥) وتقييم الخبراء (١٣.٢٨٦)، وبمستوى دلالة (٠.٠٤٠) و(٠.٠٣٠) على التوالي، مما يدل على أن التحسن كان أكثر فاعلية مقارنة بالمجموعة الضابطة. ويعزى هذا التفوق إلى استخدام التمرينات الخاصة المصحوبة بالتصور العقلي الخارجي، والتي أسهمت في تحسين إدراك الطلبة للتسلسل الحركي الصحيح لمهارة الخطف، وتقليل الأخطاء الفنية، ورفع كفاءة الأداء البدني والمهاري.

وتشير المقارنة بين المجموعتين إلى أن دمج التصور العقلي الخارجي مع التمرينات الخاصة يُعد أكثر فاعلية من الأسلوب التقليدي وحده في تعلم مهارة الخطف، وهو ما انعكس بوضوح في ارتفاع قيم الوسط الحسابي في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يؤكد أهمية توظيف الأساليب العقلية الحديثة في تعليم مهارات رفع الأثقال.

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 السحب	43.0000	51.5000	2.94627	2.41523	٥.٦٦٧	٠.٠٠٠٠	دال احصائياً
تقييم الخبراء	4.1000	6.1000	0.87560	٠.56765	6.000	٠.٠٠٠٠	دال احصائياً

يُظهر جدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لكل من اختبار السحب وتقييم الخبراء، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٦٦٧) لاختبار السحب و(٦.٠٠٠) لتقييم الخبراء، وبمستوى دلالة (٠.٠٠٠٠) لكلا الاختبارين، مما يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى هذا التفوق في نتائج اختبار السحب إلى فاعلية التمرينات الخاصة التي تضمنها المنهاج التعليمي، والتي صُممت بما يتوافق مع متطلبات الأداء الحركي لمهارة الخطف، إذ ركزت هذه التمرينات على تنمية



القوة الخاصة والسرعة والتوافق العضلي العصبي، وهي من المتطلبات الأساسية لنجاح مرحلة السحب في رفعة الخطف. ويؤكد (مصطفى صالح، ٢٠١٨) أن التمرينات الخاصة، عندما تُبنى وفق المسار الحركي الصحيح للمهارة، تسهم بصورة مباشرة في تحسين الأداء الفني وزيادة القدرة على التحكم بالنقل أثناء مراحل الرفع.

كما يُعزى هذا التفوق إلى استخدام التصور العقلي الخارجي قبل الوحدات التعليمية، إذ أسهم عرض الفيديوهات التعليمية في تكوين صورة ذهنية واضحة لدى الطلبة عن المسار الحركي الصحيح للبار وزوايا المفاصل أثناء السحب، مما ساعدهم على تقليل الأخطاء الفنية وتحسين الانسيابية الحركية أثناء الأداء. ويشير علاوي (١٩٩٤) إلى أن التصور العقلي يُعد أداة فعالة في تعزيز الربط بين الإدراك البصري والتنفيذ الحركي، مما ينعكس إيجاباً على تعلم المهارات المعقدة.

أما فيما يتعلق بنتائج تقييم الخبراء في الاختبارات البعدية، فقد أظهرت النتائج تفوقاً ملحوظاً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٦.١٠٠٠) مقابل (٤.١٠٠٠) للمجموعة الضابطة، وبقيمة (ت) بلغت (٦.٠٠٠) ومستوى دلالة (٠.٠٠٠)، مما يدل على ارتفاع مستوى الأداء الفني لمهارة الخطف لدى أفراد المجموعة التجريبية. ويُعزى هذا التحسن إلى الدمج المنظم بين التمرينات الخاصة والتصور العقلي الخارجي، حيث مكّن التصور الطلبة من استيعاب التسلسل الحركي للمهارة قبل تنفيذها عملياً، الأمر الذي أسهم في تقليل التردد وزيادة الثقة أثناء الأداء. ويرى أسامة راتب (٢٠٠٠) أن التصور العقلي الخارجي يُعد أكثر فاعلية لدى المتعلمين المبتدئين، لأنه يتيح لهم مشاهدة الأداء من منظور خارجي وتصحيح الأخطاء قبل وقوعها، وهو ما يفسر الارتفاع الواضح في درجات تقييم الخبراء لدى المجموعة التجريبية. كما أن التكرار المنظم للأداء العملي بعد التصور العقلي يساعد على تثبيت الصورة الذهنية وتحويلها إلى أداء حركي دقيق (Schmidt & Lee, 2011).

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما أشار إليه Weinberg و (Gould 2019) من أن استخدام التصور العقلي المدعوم بالوسائل المرئية يُسهم في تحسين جودة الأداء الفني وتسريع عملية التعلم، ولا سيما في المهارات التي تتسم بالتعقيد الحركي، مثل مهارة الخطف في رفع الأثقال. كما تؤكد هذه النتائج أن



الاعتماد على الأسلوب التقليدي وحده قد لا يكون كافياً لتحقيق التعلم الأمثل، في حين أن توظيف الأساليب العقلية الحديثة يعزز من كفاءة العملية التعليمية.

وبناءً على ما تقدم، يمكن القول إن التطور الحاصل في نتائج المجموعة التجريبية يعود إلى فاعلية التصور العقلي الخارجي المصحوب بالتمارين الخاصة، والذي أسهم في تحسين القدرات البدنية الخاصة، وتطوير الإدراك الحركي، ورفع مستوى الأداء الفني لمهارة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى في رفع الأثقال.

ومن أهم الاستنتاجات أن المنهاج التعليمي المعتمد على التمرينات الخاصة باستخدام التصور العقلي الخارجي أظهر فاعلية واضحة في تعلم مهارة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى، إذ تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لكل من اختبار السحب وتقييم الخبراء، حيث بلغت الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية (٥١.٥٠) و(٦.١٠) مقابل (٤٣.٠٠) و(٤.١٠) للمجموعة الضابطة على التوالي، مع وجود فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية. كما أسهم استخدام التصور العقلي الخارجي قبل الوحدات التعليمية في تكوين صورة ذهنية واضحة لدى الطلبة عن مراحل الأداء الفني لمهارة الخطف، مما ساعد على تحسين المسار الحركي للبار وتقليل الأخطاء الفنية أثناء التنفيذ.

وأهم التوصيات

اعتماد التصور العقلي الخارجي في تدريس مهارات رفع الأثقال للمبتدئين .

استخدام الوسائل المرئية والفيديوهات التعليمية قبل التطبيق العملي .

إجراء دراسات مشابهة على رفعة النتر .

تطبيق البرنامج على فئات عمرية مختلفة.



المصادر

١. أسامة راتب، كامل. (2000). *التصور العقلي في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
٢. حسانين، محمد صبحي. (2004). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
٣. حنا، جميل. (2004). *القانون الدولي واللوائح الدولية لرفع الأثقال*. (2001-2004) الاتحاد الدولي لرفع الأثقال.
٤. صالح، مصطفى مهدي. (2018). *رياضة رفع الأثقال: مفاهيم أساسية – صناعة – لوائح فنية*. بغداد: مكتبة السيبان.
٥. علاوي، محمد حسن. (1994). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
٦. وجيه، محجوب. (2001). *التعلم الحركي وتطبيقاته في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.
8. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor learning and performance: From principles to application* (5th ed.). Human Kinetics.
9. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.