

## تأثير تمارين التنفس مع الاسترخاء والايحاء الذاتي في ورفع مستوى الطموح وفق منظومة (VTS-SPORT) والانجاز لعدائي المسافات الطويلة

أ.د. حيدر فائق الشماع

م. ميساء حسين مطرود

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

dr.hayder\_alshammaa@yahoo.com

maysaahusein@yahoo.com

(00964) 07703992713

(00964) 07713474447

### مستخلص البحث باللغة العربية

تبرزت أهمية البحث بإعداد تمارين نفسية تعتمد على التنفس والاسترخاء لتطوير مستوى الاطمئنان النفسي للاعبين العاب القوى في المسافات الطويلة وعلى وجه الخصوص فعالية ركض 5000 متر، لان لاعبيها يقضون اوقات طويلة في التدريب الشاق مما تكون الحاجة الى التفكير في امور بعيدة عن التدريب نوعا ما كي يستطيعون نسيان الام ومتاعب التدريب، ومن ثم يؤدي هذا المنهج الى رفع مستوى الطموح وفقاً لمنظومة فيينا الرياضية (VTS-SPORT) وتتنحصر اهداف البحث في اعداد تمارين تعتمد على التنفس مع الاسترخاء والايحاء الذاتي، ومعرفة مدى تأثيرها مقياس مستوى الطموح وفق منظومة (VTS-SPORT)، ومستوى الانجاز لعدائي فعالية 5000 متر. وقد فرض الباحثان تحقق المعنوية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في مقياس مستوى الطموح لمنظومة (VTS-SPORT)، والانجاز لعدائي فعالية 5000 متر. وقد تمثله عينة البحث ب (10) لاعبين من فئة الرجال، تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطه، وقد تم اختيار ثلاث متغيرات في منظومة (VTS-SPORT) التي تكون ذات اهمية لعدائي المسافات الطويلة وهي: مقياس مستوى الطموح، مقياس عتبة الاحباط وتحمل الضغوط والاجهاد، مقياس الدافعية نحو الانجاز، اضافة الى اختيار الانجاز لفعالية ركض 5000. وقد استنتج الباحثان فاعلية التمارين النفسية لعينة البحث التجريبية التي تم وضعها في برنامج تدريبي نفسي استمر الى 12 اسبوع بواقع 36 وحدة تدريبية، اذ اشارة النتائج الى المعنوية في متغيرات المنظومة والانجاز لصالح المجموعة التجريبية.

**الكلمات المفتاحية:** التنفس، الايحاء الذاتي، ركض 5000 متر، برنامج تدريبي نفسي.

### ABSTRACT

## The Effect Of Breathing Exercises On Relation and Self – Talk On Developing Ambition Level According to VTS – Sport and Achievement in Long Distance Runners

Mayssa Husain Matrood

College of Physical Education and Sports  
Sciences - University of Baghdad

Dr.Hayder F. Alshamma

College of Physical Education and Sports  
Sciences - University of Baghdad

The importance of the research lies in designing special psychological exercises that depends on breathing and relaxation for developing the level of reassurance in long distance runners specially 5000m because those runners spend long time during hard training thus they require training for forgetting pain and fatigue. The research aimed at designing exercises that depends on breathing and relaxation and self - talk as well as identifying a scale for ambition level according to VST – Sport and 5000m running achievement. The researchers hypothesized significant differences in favor of the posttests of the experimental group. The subjects were (10) long distance runners divided into two groups. Three variables were selected from VTS – Sport. The results showed the effect of psychological exercises after 12 weeks with 36 training sessions as well as significant results in favor the experimental group.

**Keywords :** breathing, self – talk, 5000m running, psychological training program.

## المقدمة:

إن تكنولوجيا المعلومات التي دخلت كل مجالات حياتنا اليوم كان لها الاثر الواضح والكبير في علم النفس الرياضي ، إذ ألغيت عالمياً المقاييس ، والاستمارات، والاستبانات التي تعتمد على الورقة والقلم ، حولت جميعاً الى تقنيات واختبارات ومنظومات تعتمد كلياً على الحاسوب، ومن هذه المنظومات منظومة اختبارات فيينا الرياضية (VTS-SPORT) التي تعد من أهم المنظومات المختبرية النفسية الحديثة في العالم، والتي تعطي ارقاماً دقيقة جداً بعيدة كل البعد عن الارقام التي تعتمد عن الاستمارات والتأشير المزاجي غير المنطقي في كثير من الاحيان.

وفي العقود الأخيرة من الزمن أدخلت البرامج التدريبية النفسية إلى كل الألعاب الرياضية ، وعلى وجه الخصوص الالعاب الفردية، ففي ألعاب القوى تؤدي هذه البرامج دوراً كبيراً في تحقيق الإنجاز، ومن التدريبات التي تدخل ضمن هذه البرامج هي تدريبات التنفس والتي لها أثر كبير في تحقيق الاستقرار وتحسين الحالة النفسية فضلاً عن سرعة إعادة الاستشفاء للرياضيين. أدخلت متغيرات نفسية على هذه التدريبات والتي هي الاسترخاء والايحاء الذاتي، إذ تشير الدراسات الى دورهم الكبير في تحسين الحالة النفسية لرياضيي المسافات الطويلة.

وتكمن أهمية التدريبات النفسية لرياضيي المسافات الطويلة في المدة الزمنية الطويلة التي يقضونها في أثناء التدريب والمسابقات ، لأن الرياضيين يحتاجون الى التفكير في امور بعيدة عن التدريب نوعاً ما كي يستطيعون نسيان الام ومتاعب التدريب الشاق، لذا فإن تدريبات الإيحاء الذاتي تساعدهم في تحقيق نسبة كبيرة من هذا التعايش.

ومن هنا برزت أهمية البحث بإعداد تمارينات نفسية تعتمد على التنفس والاسترخاء لتطوير مستوى الاطمئنان النفسي للاعبين العاب القوى في المسافات الطويلة وعلى وجه الخصوص فعالية ركض 5000 متر ، ومن ثم يؤدي هذا المنهج الى رفع مستوى الطموح وفقاً لمنظومة فيينا الرياضية (VTS-SPORT).

وكون احد الباحثان هي إحدى عداوات العراق والعرب وآسيا في ركض المسافات الطويلة والمرأة الوحيدة في العراق الحاصلة على أوسمة آسيوية في فعاليتي 5000، 1000م، إذ عاشت المعاناة النفسية التي يعاني منها عدائي هذه الفعاليات، وخاصة عدم الاهتمام مدربينا الى حد كبير بألعاب القوى بالجانب النفسي وأهميته في تحقيق الانجاز والبطولات. لذلك ارتأت الباحثة بدراسة هذا الموضوع المهم والحيوي في المجال الرياضي ، والذي يغفل عنه أغلب مدربينا ولاعبينا حالياً.

وتتخصر اهداف البحث في اعداد تمارين تعتمد على التنفس مع الاسترخاء والايحاء الذاتي، ومعرفة مدى تأثيرها مقياس مستوى الطموح وفق منظومة (VTS-SPORT) ، ومستوى الانجاز لعدائي فعالية 5000 متر.

وقد فرض الباحثان تحقق المعنوية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في مقياس مستوى الطموح لمنظومة (VTS-SPORT) ، والانجاز لعدائي فعالية 5000 متر.

الايحاء الذاتي :- الايحاء impressiveness هو مدى ما يتقبله الفرد من افكار من الاخرين او رسالة موجه من شخص ما او مجموعة من الكلمات او العبارات المنسقة و المنسجمة في الرتبة و الالقاء مع الغاية الموجه اما ان تكون سلبية او ايجابية.

وقد اشارة دراسة (حيدر ناجي حبش وآخرون، 2015 ) الى منهج مقترح للاسترخاء وتنظيم التنفس في تنمية الثقة بالنفس ومستوى الانجاز لفعالية القفز العالي على عينة من 20 طالبة للمرحلة الاولى، وقد اشارة النتائج الى وجود المعنوية مستوى الثقة بالنفس ولصالح المجموعة التجريبية وعدم وجودها في إنجاز القفز العالي.

وفي رسالة الدكتوراه (زمان صالح الكناني 2016 ) التي درسة تمارينات ذهنية لتطوير بعض وظائف الدماغ والقابلية الخططية وفق منظومة VTS.s ، على عينة من لاعبي نادي الزوراء بكرة القدم ، وقد اشارة النتائج الى فاعلية هذه التمرينة في تحقيق الايجابية العالية لهذه المنظومة.

## الطريقة والادوات :

استخدمت الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد تمثلت عينة البحث ب (10) لاعبين من المشتركين بفعالية ركض 5000 متر من فئة الرجال ، تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، تستخدم المجموعة التجريبية تمارين التنفس مع الاسترخاء التي تم إعدادها وتقنيها وبرمجتها من قبل الباحث ، أما المجموعة الضابطة فستترك للمدرب تطبيق المفردات المستخدمة.

وقد توجه الباحثان في دراسة متغيراتها النفسية بالاعتماد على منظومة اختبارات فيينا الرياضية (VTS-SPORT) (Schuhfried GmbH-2011) النمساوية الاصل، وهي واحدة من احدث المنظومات المعاصرة في العالم في القياس والفحص النفسي على جهاز الحاسوب، اذ تم استخدام مجموعة مقياس (AHA Test) والتي هي مجموعة اختبارات خاص لقياس سيادة اسلوب الاستجابات التلقائية مقابل التفكير، ويهدف الى إعطاء معلومات عن السلوك والدافعية في المواقف المجهد ، فضلا عن ذلك لها القدرة على قياس مدى التحمل للعمل والتواصل به لاطول مدة ممكنه دون ظهور حالة التعب البدني والعقلي. اذ تم اختيار ثلاث متغيرات التي تكون ذات اهمية لعُدائي المسافات الطويلة والتي هي:

- مقياس مستوى الطموح
- مقياس عتبة الاحباط وتحمل الضغوط والاجهاد
- مقياس الدافعية نحو الانجاز

اضافة الى هذه المتغيرات اختيار الانجاز لفعالية ركض 5000 .

بعد ذلك تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تتكون من (3) رياضيين للتعرف على الية عمل منظومة اختبارات فيينا الرياضية (VTS-SPORT). اما الاختبارات القبليّة والبعدية فقد تم اجرائها على مدى يومين وتحت نفس الضرووق والتسلسل.

اما تدريبات التنفس التي استخدمتها الباحثان على اعدادها وتصميمها بعد استشارة عدد من الخبراء والمدربين المتخصصين ومنهم السيدة (ألينا غريانتشوف) رئيسة اتحاد الروسي للأيروبك والبلاتكس واليوغا، والتي ههدفة الى تدريب العضلات الداخلية لجسم العداء ، ثم العمل على ادخال المتغيرات النفسية الاسترخاء والايحاء الذاتي على هذه التدريبات والتي كانت (11) تمرين، اذ تم تنفيذه البرنامج تدريبي بواقع (16) أسبوعاً و(3) وحدات تدريبية في الاسبوع، تراوحت زمن تنفيذ الوحدة ما بين 16 - 35 دقيقة، اما باقي التفاصيل فقد تم ايضاحها في الملحقان رقم (1)،(2) والتي تشير الى التمرينات والبرنامج التدريبي.

وقد استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية الجاهزة SPSS بإصدارها الحديث V24. لمعالجة واستخراج البيانات والنتائج.

## النتائج :

سعت الباحثة إلى عرض نتائج الإحصاء الوصفي بكل ما تم الحصول عليه من متغيرات بحثنا هذا ، ثم عرض نتائج الإحصاء الإستدلالي وللمجموعتين التجريبية والضابطة ، من خلال إستخدام قانون (T- test) للعينات الغير المستقلة ، وقانون (T- test) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد .

جدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مقاييس المنظومة (VTS-SPORT) للمجموعة التجريبية والضابطة

المجموعة التجريبية				وحدة القياس	المقاييس
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
ع	س	ع	س		
4.32	63.2	4.15	49.6	درجة	مستوى الطموح
3.57	43.4	2.70	58.4	درجة	عتبة الاحباط وتحمل
4.06	56	2.79	35.6	درجة	الدافعية نحو الإنجاز

جدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مقاييس المنظومة (VTS-SPORT) للمجموعة التجريبية والضابطة

المجموعة الضابطة				وحدة القياس	المقاييس
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
ع	س	ع	س		
3.19	52.8	3.83	48.2	درجة	مستوى الطموح
3.03	53.8	3.55	59	درجة	عتبة الإحباط وتحمل
2.49	41.6	1.92	34.2	درجة	الدافعية نحو الإنجاز

جدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار ركض 5000 متر للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			المجموعة
الزمن بالثواني		الزمن بالدقائق	الزمن بالثواني		الزمن بالدقائق	
ع	س		ع	س		
11.21	1001.6	16.41	22.10	1022.6	17.02	التجريبية
9.11	1019.6	16.59	20.15	1026.8	17.06	الضابطة

جدول (4) قيمة T المحتسبة والمعنوية الحقيقية ودلالاتها بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقاييس المنظومة (VTS-SPORT) للمجموعة التجريبية والضابطة

المقاييس	س ف	ع ف	قيمة T	المعنوية Sig.	الدلالة
مستوى الطموح	13.6	1.51	20.29	0.000	دال
عتبة الاحباط وتحمل	15	2.44	13.76	0.000	دال
الدافعية نحو الانجاز	20.4	1.67	27.2	0.000	دال

تحت مستوى الدلالة البالغة (0.05) وعند درجة حرية (4).

جدول (5) قيمة T المحتسبة والمعنوية الحقيقية ودلالاتها بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقاييس المنظومة (VTS-

SPORT) للمجموعة الضابطة

المقاييس	س ف	ع ف	قيمة T	المعنوية Sig.	الدالة
مستوى الطموح	5.6	2.6	4.28	0.012	دال
عتبة الاحباط وتحمل	5.2	1.92	6.04	0.006	دال
الدافعية نحو الانجاز	7.6	0.89	19	0.000	دال

تحت مستوى الدلالة البالغة (0.05) وعند درجة حرية (4).

جدول (6) قيمة T المحتسبة ومعنويتها بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار ركض 5000 متر للمجموعتين التجريبية

والضابطة

اختبار ركض 5000 متر	س ف	ع ف	قيمة T	المعنوية Sig.	الدالة
المجموعة التجريبية	21	6.89	6.81	0.000	دال
المجموعة الضابطة	7.2	2.68	6	0.002	دال

تحت مستوى الدلالة البالغة (0.05) وعند درجة حرية (4).

جدول (7) قيم T المحتسبة والمعنوية الحقيقية ودلالاتها بين الاختبارات البعدية لمقاييس المنظومة (VTS-SPORT)

للمجموعتين التجريبية والضابطة

المقاييس	البعدي للتجريبية		البعدي للضابطة		قيمة T	المعنوية Sig.	الدالة
	س	ع	س	ع			
مستوى الطموح	63.2	4.32	52.8	3.19	3.88	0.028	دال
عتبة الاحباط وتحمل	43.4	3.57	53.8	3.03	4.44	0.010	دال
الدافعية نحو الانجاز	56	4.06	41.6	2.49	6.05	0.002	دال

تحت مستوى الدلالة البالغة (0.05) وعند درجة حرية (8).

جدول (8)

قيمة T المحتسبة والمعنوية الحقيقية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار ركض 5000 متر

المتغير	البعدي للتجريبية		البعدي للضابطة		قيمة T	المعنوية Sig.	لدالة
	س	ع	س	ع			
إختبار ركض 5000 متر	1001.6	11.21	1019.6	9.11	2.49	0.040	دال

تحت مستوى الدلالة البالغة (0.05) وعند درجة حرية (8).

## مناقشة النتائج :

وتعد الطريقة الحديثة التي اعتمد عليها الباحثان في بناء تمارين البرنامج النفسي بين تمارين التنفس والاسترخاء وكذلك الإيحاء الذاتي كان لها الاثر الكبير والواضح في ظهور الفروق العالية لدى عينة البحث التجريبية في الاختبارات البعدية لمقاييس منظومة (VTS-SPORT) الثلاث، اذ يعتبر "ان الإيحاء الذاتي هو زرع الثقة في نفس صاحبها والقدرة والعزم والتصميم والرضا يعتمد الإيحاء الذاتي على رسم أفكار و تصورات ومعتقدات في عقلنا الباطني، يتم إرسالها إلى عقلنا الواعي ليقوم بتمثيلها وتحقيقها لنا. هذه الأفكار والمعتقدات توجه جسدنا وعقلنا الواعي إلى تنفيذ الأهداف المبرمجة، وتحدد المشاعر التي تنطوي عليها (عان، 1995، ص83).

وهذا يؤكد فاعلية التمارين التي تم ربطها بين التنفس والاسترخاء وكذلك بين التنفس والإيحاء الذاتي ليكون لها الاثر الواضح والفعال في احداث مثل هذه الفروق للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والذي يمكن أيضاً مشاهدته من خلال المقارنة بين الاوساط الحسابية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، اذ يذكر ريسان خريبط "ان التدريب الرياضي المنظم يعمل على تكيف الجهاز الدوري" (خريبط، 1995، ص7). ولم تختلف النتائج عن معنويتها الحقيقية في اختبار الانجاز بركض فعالية 5000 متر.

وهذا يشير الى فاعلية العملية التدريبية والتمارين النفسية لعينة البحث التجريبية خلال فترة اجراء البحث الميدانية، لذلك سنبين في هذا المبحث معنوية تمارين التنفس والمتغيرات النفسية في محاور الدراسة للمجموعة التجريبية. فقد ظهرت المعنوية الحقيقية في الجدول (7) على جميع قيم T المحتسبة ولصالح المجموعة التجريبية في المقاييس النفسية الثلاث التي درستها الباحثة من منظومة (VTS-SPORT) والتي هي مقياس لدراسة مستوى الطموح لدى الرياضيين، وكذلك مقياس للتعرف على عتبة الاحباط والتحمل للداء والثالث هو مقياس يمثل الدافعية نحو تحقيق الانجاز الافضل لدى الرياضي، وهذا يدل على ان تمارين التنفس والاسترخاء واستخدام الإيحاء الايجابي والابتعاد عن الإيحاء السلبي والاهتمام بالجانب النفسي ضروري جداً حتى في الوحدات التدريبية بل وله الدور الرئيسي في التطور والوصول الى اعلى المستويات وتحقيق الانجاز.

لذا فالإيحاء يعمل على زرع الثقة في نفس والقدرة والعزم والتصميم والرضا والتفاؤل والنجاح وذلك بان تستخدم الطاقة الداخلية للفرد لمعالجة الامراض البدنية والنفسية وعاداتك السيئة وذلك بإيحاء الإنسان الى نفسه وكذلك يمكننا القول إن الإيحاء هو الوساطة التي من خلالها يمكن للإنسان ارادياً إن يغذي العقل الباطن أفكارا ويمكن إن تكون تلك الأفكار سلبية أو ايجابية (الفاقي، 2010، 37).

فضلا عن استخدام الاسترخاء بشكل منظم ومقتن خلال الوحدات التدريبية يساهم في تنظيم واستغلال الاستثارة عند الرياضيين ويساهم في كوكاية من الاضطرابات النفسية لهم، هذا ما اكده (سليمان الريحاني) الى ان الاسترخاء له الأهمية الكبيرة في تقليل وابعاد الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط التدريبات والمنافسات الرياضية بالإضافة الى الأقلال من التوتر الذي يجعل الأستجابة اكثر فعالية وسهولة ومن ثم تحقيق الأهداف والوصول الى الانجاز العالي (الريحاني، 1982، ص16)، والاسترخاء أحد الجوانب المهمة في الأستعدادات للمنافسة اذ يساعد في خفض التوتر والابتعاد عن الاستثارة غير المطلوبة (شمعون، 1999، 274).

وان المعنوية التي ظهرت في المجموعة التجريبية تشير الى منهجية التنظيم في اعطاء وبناء التمارين التي استخدمتها الباحثان في برنامجها، اذ تم دمج تمارين التنفس مره مع الاسترخاء ومره مع الإيحاء الذاتي، كما وان المجموعة التجريبية قد حققه تفوق واضح في الاختبارات البعدية حتى بعد اجراء عملية الضبط مع نتائج المجموعة الضابطة، والتي مثلت مقدراً أو جزئاً من التعلم او اكتساب الخبرة في طريقة التعامل واستخدام منظومة (VTS-SPORT).

وتعد الطريقة الحديثة التي اعتمدت عليها الباحثة في بناء تمارين البرنامج النفسي الذي اعدته الباحثة بين تمارين التنفس والاسترخاء وكذلك الإيحاء الذاتي كان لها الاثر الكبير والواضح في ظهور الفروق العالية لدى عينة

البحث التجريبية في الاختبارات البعدية لمقاييس منظومة (VTS-SPORT) الثلاث ، اذ يعتبر " ان الإيحاء الذاتي هو زرع الثقة في نفس صاحبها والقدرة والعزم والتصميم والرضا يعتمد الإيحاء الذاتي على رسم أفكار و تصورات ومعتقدات في عقلنا الباطني، يتم إرسالها إلى عقلنا الواعي ليقوم بتمثيلها وتحقيقها لنا. هذه الأفكار والمعتقدات توجه جسدنا وعقلنا الواعي إلى تنفيذ الأهداف المبرمجة، وتحدد المشاعر التي تنطوي عليها.(عنان،1995، ص ص 83).

اما في مؤشرات الاسترخاء التي اعتمدت الباحثة عليها كأساس لدراسة الحالة البدنية من حيث الحالة الفسيولوجية والقدرة على تقليل التوتر والجهود المبذولة خلال التدريب المتواصل في الوحدات التدريبية وكذلك خلال الاختبارات والسباقات الرسمية.. هذا ساعد في رفع مستوى الطموح للمجموعة التجريبية لمستوى الاداء الذي يتوقع الفرد الوصول اليه في عمل مألوف لديه هو جوهر مستوى الطموح كما جاء، فيعرف مستوى الطموح على انه المجموع الكلي لتوقعات الفرد واهدافه او غاياته الذاتية فيما يتعلق بادائه التالي في عمل محدد (عبد المنعم، 1993، ص 153).

كل ما ذكر سابقاً يدل على انخفاض عتبة الاحباط لدى المجموعة التجريبية وذلك بزيادة مستوى الطموح ورفع دافعية الانجاز لديهم. وهذا يؤكد فاعلية التمرينات التي تم ربطها بين التنفس والاسترخاء وكذلك بين التنفس والايحاء الذاتي ليكون لها الاثر الواضح والفعال في احداث مثل هذه الفروق للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والذي يمكن ايضاً مشاهدته من خلال المقارنة بين الاوساط الحسابية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، اذ يذكر ريسان خربيط ان التدريب الرياضي المقنن والذي يراعي اغلب الجوانب النفسية والبدنية والمهارية والتكتيكية يعمل على تطوير وتكيف الجهاز الدوري التنفسي للرياضي ويساعده في الاقتصاد في الجهد . (خربيط وتركي، 2002، ص 9)

وقد كانت النتائج ذات معنوية حقيقية في اختبار الانجاز بركض فعالية 5000 متر اذ اشارة في جدول (8) الى المعنوية الحقيقية لقيم T المحتسبة لكل من الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، وهذا ما تروم الباحثة الوصول اليه من خلال هذه الدراسة والتي اكدت من خلالها فاعلية تمارينات النفس المعد من قبلها مع تمارينات التنفس والاسترخاء وكذلك الايحاء الذاتي والذي كان له الاثر الكبير والواضح في ظهور الفروق لدى عينة البحث التجريبية في الاختبار البعدي بفعالية ركض 5000 متر وعلى حساب المجموعة الضابطة. كم ان عداء المسافات الطويلة يحتاج الى تقسيم للمسافات من قبل المتسابق حيث يحتاج الى بداية سريعة تمكنه من احراز احدى المراكز المتقدمة والمحافظة على معدل سرعة ثابت اثناء تأدية الدورات الاثني عشر والنصف دورة في فعالية 5000 متر وكذلك يحتاج المتسابق الى نهاية سريعة تمكنه من الوصول باقصر زمن ممكن الى نهاية السباق ويجب يصاحب ذلك المحافظة على معدل نبضات القلب مقتصداً بذلك في الجهد المبذول.

هذا ما يؤكد (فراج عبد الحميد) اذ يشير الى ان لاعبو المسافات الطويلة يجب ان يتميزوا بالقدرة على التحمل لزمن طويل وهذا يتطلب سلامة القلب والجهاز الدوري والتنفسي حتى يمكن أمداد العضلات بكمية الدم الكافية والمحملة بالأكسجين ليستطيع أنجاز جري المسافة وتحقيق رقم متميز (توفيق، 2004، ص 84).

كما ويجب ان يكون العداء مهتماً بالجانب النفس ليكون ذات مستوى عالٍ من الطموح ولطول فترة السباق يجب ان لا يصاب بالاحباط وان يتحمل كل المعوقات وان يكون ذات دافعية عالية ومناسبة. وهذا ما يؤكد (فراج عبد الحميد) اذ يشير الى ان لاعبو المسافات الطويلة يجب ان يكونوا بحالة نفسية جيدة تجعله قادراً على التكيف مع ظروف المنافسة والمتنافسين والدقة للتصرف بحكمة في السباقات المختلفة وقدرة المتسابق على ضبط الجري بخطوة ثابتة أو زيادتها في مرحلة السباق تؤكد سلامته من الناحية النفسية (توفيق، 2004، ص 86). حيث استنتج الباحثان

• إن تمارينات البرنامج النفسي التي استخدمت الربط بين التنفس مع الاسترخاء والتنفس مع الايحاء الذاتي كان لها فاعلية في تطوير المقاييس النفسية التي أختيرت من منظومة (VTS-SPORT)، وكذلك في تطوير الإنجاز بفعالية ركض 5000 متر ،

• كان هناك تفاعل واضح واستجابة كبير من عينة البحث التجريبية مع تمارينات البرنامج النفسي

• كانت النتائج جيدة للمجموعة الضابطة في مقاييس منظومة فينا و مؤشرات الاسترخاء و اختبار الانجاز لفعالية ركض

5000 م

### المصادر

- ابراهيم الفقي (2010). التنويم بالإيحاء ، ط1 ، الكويت: المركز الكندي للتنمية البشرية.
- حيدر ناجي حبش وآخرون (2015) أثر منهج مقترح للاسترخاء وتنظيم التنفس في تنمية الثقة بالنفس ومستويات الانجاز لفعالية القفز العالي لدى طالبات قسم التربية الرياضية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد 8، العدد 6
- ريسان خريبط محيد (1995) . تطبيقات في علم فسيولوجيا التدريب ، بغداد : مكتبة نور للطباعة.
- ريسان خريبط محيد. علي تركي(2002). فسيولوجيا الرياضة ، بغداد: (ب.م).
- زمان صالح الكناني (2016) تأثير تمارين ذهنية تخصصية في تطوير بعض الوظائف التنفيذية للدماغ والقابلية الخطئية ( وفق منظومة VTS.s ) للاعبين نادي الزوراء بكرة القدم.
- سليمان الريحاني (1982) أثر الاسترخاء في خفض قلق الامتحانات، المجلة العربية للبحوث التربوية ، العدد 1، تونس، المنظمة العربية للثقافة والعلوم ،.
- فراج عبد الحميد توفيق (2004)، النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع ،جامعة ام القرى.
- محمد العربي شمعون (1999) علم النفس الرياضي والقياس النفسي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر
- محمود عبد الفتاح عنان (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي،.
- محمود عبد الفتاح عنان(1995) سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- Schuhfried GmbH(2011). Vienna Text System Psychological Assessment, Modeling, Austria,
- Schuhfried GmbH(2001) Vienna Test System Psychological Assessment ،Modeling, Austria.

### الملاحق

ملحق (1) التمارين التي استخدمتها الباحثة في البرنامج التدريبي

1. الاسترخاء مع التنفس البطني العميق، الاستلقاء على الظهر فوق وسادة ثم اخذ شهيق عميق وطويل في البطن ونفخ عضلات الحجاب الحاجز والعضلات البطنية.
2. الاسترخاء مع التنفس من الرئتين، من وضع الجلوس الطويل على الوسادة اخذ اكبر شهيق ممكن في الرئتين مصحوب بمد الجذع ودفع الرأس الى الاعلى.
3. الاسترخاء مع زفير قصوي طويل بعد شهيق قصوي من وضع المشي البطيء.
4. الاسترخاء مع التنفس الاعتيادي، من البطن والرئتين.
5. التنفس البطني العميق والبطيء مصحوب بتوسع البطن والحجاب الحاجز والمتبوع بزفير قصوي سريع جداً.
6. التنفس البطني العميق مصحوب بتوسيع البطن والحجاب الحاجز، ثم زفير قصوي بطيء وطويل متبوع بالضغط باليدين على البطن لاجراج اكبر كمية من الهواء الممكن متبوع بالانقطاع عن التنفس 30-45 ثا.
7. التنفس من الرئتين والبطنين بأقصى شهيق، متبوع بكم النفس داخل الرئتين 45-50 ثا.
8. التنفس البطني العميق بشهيق قصوي، ثم اجراج الهواء يكون على ثلاث اجزاء يفصل بين جزء وآخر 20 ثانية لكتم النفس.
9. التفكير الايحائي مع التنفس من البطن، مصحوب بغلق العينان، ثم التفكير بالزمن المطلوب لاداء التكرارات القادمة.
10. التفكير الايحائي مع التنفس من الرئتين، والتفكير التخيلي لمسار اجزاء الاختبار او التمرين القادم، من خلال تحليل ازمنة هذه الاجزاء.
11. التفكير الايحائي مع التنفس البطني العميق، مصحوب بتوقع الرياضي للزمن الذي سيتم تحقيقه الآن خلال الاختبار القادم.



ملحق (2) البرنامج التدريبي لعينة البحث التجريبية

الاسبوع الأول الوحدة التدريبية (1) زمن الوحدة - (22-24) دقيقة

الهدف - تطوير التنفس مع الاسترخاء

ت	التمرينات	وقت اداء التمرين	عدد التكرارات	زمن اداء التمرين	طريقة اداء التمرين
1	اداء تمرين رقم (4)	بين تكرار وآخر	15-14	2 * دقيقة	ينفذ الاداء خلال المشي البطيء جداً وعلى الثيل
2	اداء تمرين رقم (1)	بين المجموعة الاولى والثانية	30-25	6-5 دقيقة	يكون الزفير حسب الراحة مع الاستلقاء على الوسادة
3	اداء تمرين رقم (3)	بين المجموعة الثانية والثالثة	40-35	6-5 دقيقة	يستمر الرياضي في الزفير حتى افراغ كل الهواء في الجسم وبشكل تدريجي وبطيء وطويل

الاسبوع الأول الوحدة التدريبية (2) زمن الوحدة - (14-18) دقيقة

الهدف - زيادة السعة الاوكسجينية في الرئتين وتقوية عضلات الحجاب الحاجز.

ت	التمرينات	وقت اداء التمرين	عدد التكرارات	زمن اداء التمرين	طريقة اداء التمرين
1	اداء تمرين رقم (5)	بعد الوحدة التدريبية	15	4-3 دقيقة	يكون اداء هذا التمرين من وضع الجلوس الطويل
2	اداء تمرين رقم (6)	بعد الوحدة التدريبية	8	6-5 دقيقة	يكون اداء هذا التمرين من وضع الجلوس الطويل
3	اداء تمرين رقم (7)	بعد الوحدة التدريبية	8	8-6 دقيقة	يؤدي هذا التمرين من وضع الجلوس على مسطبة

الاسبوع الأول الوحدة التدريبية (3) زمن الوحدة - (8-10) دقيقة

الهدف - زيادة كمية الاوكسجين الداخلة للرئتين مع التخيل والايحاء الذاتي للاداء القادم.

ت	التمرينات	وقت اداء التمرين	عدد التكرارات	زمن اداء التمرين	طريقة اداء التمرين
1	اداء تمرين رقم (10)	قبل الوحدة التدريبية	8	5-4 دقيقة	يكون اداء التمرين من الاستلقاء الكامل على الوسادة
2	اداء تمرين رقم (11)	قبل الوحدة التدريبية	8	5-4 دقيقة	يكون اداء التمرين من الاستلقاء الكامل على الوسادة

الاسبوع الخامس الوحدة التدريبية (13) زمن الوحدة - (19-24) دقيقة  
الهدف - تطوير التنفس مع الاسترخاء.

ت	التمرينات	وقت اداء التمرين	عدد التكرارات	زمن اداء التمرين	طريقة اداء التمرين
1	اداء تمرين رقم (4)	بين تكرار وآخر	15-12	2-1.5 دقيقة	ينفذ الاداء خلال المشي البطيء جداً وعلى الثيل
2	اداء تمرين رقم (2)	بين المجموعة الاولى والثانية	35-30	6-5 دقيقة	من وضع الجلوس الطويل
3	اداء تمرين رقم (3)	بين المجموعة الاولى والثانية	40-35	6-5 دقيقة	من وضع المشي البطيء

الاسبوع الخامس الوحدة التدريبية (14) زمن الوحدة - (16-20) دقيقة  
الهدف - تطوير السعة الاوكسجينية مع عضلات الحجاب الحاجز.

ت	التمرينات	وقت اداء التمرين	عدد التكرارات	زمن اداء التمرين	طريقة اداء التمرين
1	اداء تمرين رقم (5)	بعد الوحدة التدريبية	15 تكرار	4-3 دقيقة	يكون اداء التمرين من وضع الجلوس الطويل
2	اداء تمرين رقم (7)	بعد الوحدة التدريبية	8	8-6 دقيقة	يؤدي هذا التمرين من وضع الجلوس على مسطبة
3	اداء تمرين رقم (8)	بعد الوحدة التدريبية	10	8-7 دقيقة	يؤدي هذا التمرين من وضع الجلوس على مسطبة

الاسبوع الخامس الوحدة التدريبية (15) زمن الوحدة - (9-11) دقيقة  
الهدف - تطوير التنفس مع الإيحاء الذاتي.

ت	التمرينات	وقت اداء التمرين	عدد التكرارات	زمن اداء التمرين	طريقة اداء التمرين
1	اداء تمرين رقم (9)	قبل الوحدة التدريبية	10	6-5 دقيقة	يكون الاداء من الجلوس الطويل
2	اداء تمرين رقم (10)	قبل الوحدة التدريبية	8	5-4 دقيقة	يكون الاداء من الاستلقاء الكامل على الوسادة