

تطبيق نظرية الأنظمة  
للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة عند لاعبي  
النخبة الكرة الطائرة الجزائرية لرابي  
بوينت سيستم (ر.ب.س) في البطولة.

الدراسة الميدانية التي قمنا بها تدخل في إطار تكييف تطبيق نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لنمط الكرة الطائرة الجديد لـ 25 نقطة لكل شوط وما يسمى باللغة الإنجليزية (Rallye Point System) لمواجهة توتر المنافسة عند لاعبي الكرة الطائرة الجزائرية في البطولة.

هذا التحضير الذهني ارتكز على منهجية تنظيمية، تفاعلية وميدانية. هذه النظرية تدور حول أربعة (04) محاور :

1. إيجابية توتر المنافسة (إ.ت.م)
2. اتصال هادف (إ.ه)
3. ديناميكية المجموعة (د.م)
4. تحسين ذهني نحو رفع النتائج الرياضية (ت.د.ن.ر)

هذه المنهجية العلمية تخضع إلى مبادئ الاتجاه المعرفي الحديث والميداني.

محاولة حل إشكالية المعقدة لضعف مدربين الدوري الممتاز الجزائري في استعمال التحضير الذهني لمواجهة التوتر المنافسة الذي يعيق لاعبي النخبة الكرة الطائرة الجزائرية في البطولة لتحقيق نتائج رياضية عالية.

هذه التجربة تعتبر الأولى في الربط بين التحضير الذهني حول نظرية الأنظمة و النمط الجديد لنظام الكرة الطائرة النخبة، لمواجهة توتر المنافسة عند اللاعبين الدوري الممتاز في الجزائر.

ولتجسيد هذا العمل العلمي قمنا بتكييف مضمون برنامج التحضير الذهني وبناء وسائله التقنية التقييمية مع تبسيط استعمالها وتطوير فعاليتها وهذا بعد التجربة الاستطلاعية التي قمنا بها.

## تطبيق نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة...

هذه المبادرة الميدانية تدخل في فضاء العمل العلمي للتحضير الذهني للكرة الطائرة النخبة الجزائرية في نظرة مستقبلية موسعة وبالنسبة للأخصائيين داخل التراب الوطني، عالم العربي وفي العالم. جديدة لتكييف هذه الجهود سوف تصب في تكييف أكبر لنظرية الأنظمة لمواجهة توتر المنافسة داخل إطار النظام الكرة الطائرة الجديد من جهة لرفع المردود الفردي والجماعي للفريق ومن جهة أخرى لتحقيق نتائج رياضية عالية في أقصى ظروف لتوتر المنافسة.

### II 1.: منهجية البحث

#### II 1.1.: دوافع اختيارات البحث

1. أصالة وحداثة البحث
2. ارتباط مفاهيم البحث (نظرية الأنظمة، التحضير الذهني، توتر المنافسة) بأعلى هرم علم النفس الرياضي الحديث
3. تجربة رائدة في العالم العربي والدولي

#### II 2.1.: أهداف ومهام البحث

الهدف الرئيسي لهذا البحث هو السعي إلى تكييف التحضير الذهني وفق نظرية الأنظمة لمواجهة توتر المنافسة في إطار نظام الكرة الطائرة الجديد لخلق من جهة التوازن النفسي عند لاعبي الكرة الطائرة الجزائرية و من جهة أخرى تحقيق نتائج رياضية عالية في البطولة.

#### II 1.2.1.: أهداف البحث

1. تكييف الانفعالات السلبية و الايجابية
2. تقوية و تسيير السلوكيات النفسية
3. تحسين السلوك الذهني لتحقيق النتائج

#### II 2.2.1.: مهام البحث

#### • الجانب النظري

1. نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة في الكرة الطائرة النخبة الجزائرية
2. تيارات نظرية الأنظمة للتحضير الذهني وتوتر المنافسة في الكرة الطائرة النخبة الجزائرية

3. تكييف الأسس التاريخية، العلمية والمنهجية لبرنامج التحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة
4. تكييف البرنامج الذهني لواقع الكرة الطائرة الجزائرية

#### • الجانب التطبيقي

هذه الدراسة التجريبية قمنا بها لدراسة برنامج التحضير الذهني وفق نظرية الأنظمة لمواجهة توتر المنافسة عند لاعبي النخبة الكرة الطائرة الجزائرية الدوري الممتاز (أكابر / ذكور).

اخترنا فريق CAC قسنطينة للفوج التجريبي و فريق NRBBA برج بوعريج كفوج شاهد.

لقد أجرينا العمل على فريق CAC قسنطينة الذي خضع زيادة على برنامجه التدريبي برنامج ذهني علمي منتظم في البطولة.

بينما فريق NRBBA لبرج بوعريج فقد خضع فقط لبرنامج الخاص للتدريب الرياضي العادي.

#### 3.1.II : إشكالية البحث

هذا البحث يطرح إشكالية معقدة لنظرية الأنظمة لتخطي ضعف أو ظرفية التحضير الذهني عند لاعبي الكرة الطائرة الجزائرية (أكابر / ذكور) لمواجهة توتر المنافسة في البطولة داخل إطار نظام الكرة الطائرة الجديد.

هذه الوضعية النفسية المضطربة و الصعبة تتسبب في اختلالات نفسية متعددة و مختلفة لتنظيم سلوك اللاعبين في المدة، الشدة و النوعية.

ضعف التكوين الذهني لمدربي الدوري الممتاز في علم النفس الرياضي الخاص بالنخبة يزيد من مشاكل و معاناة اللاعبين تتجلى في عدم التركيز، نقص في الثقة و الفشل في أخذ القرارات الصائبة في الأوقات الحرجة من المنافسة لتحقيق الفوز.

مما يؤدي إلى بروز نمط جديد من الانفعالات الخاصة بتوتر التي تتسم بصعوبة السيطرة عليها و تفجر سلوكيات شاذة تمتاز بالعدوانية اللفظية التي غالبا ما تتحول إلى عدوانية جسدية.

فهل التحضير الذهني المبني على نظرية الأنظمة له للتحضير الذهني نجاعة كبيرة للسيطرة على توتر المنافسة عند لاعبي الكرة الطائرة الجزائرية داخل هذا النظام الكرة الطائرة الجديد؟ هذه إشكاليتنا للبحث.

#### 4.1.II : فرضيات البحث

فرضيتنا الأساسية قائمة على أساس أن لاعبي الكرة الطائرة الجزائرية تطور توتر المنافسة نتيجة غياب التحضير الذهني العلمي الدائم و العقلاني وفق نظرية الأنظمة داخل نظام الكرة الطائرة الجديد في البطولة.

##### 1. فرضيتنا الجزئية

1. البحث عن معرفة مستوى التكوين لمدربي الدوري الممتاز في علم النفس الرياضة النخبة

2. ما هي منهجية التدريب من طرف المدربين لمواجهة توتر اللاعبين في البطولة

3. ما هو مستوى المعرفة لمدربي الدوري الممتاز في السيطرة على طرق وتقنيات التحضير الذهني لمواجهة توتر اللاعبين في البطولة

4. ما هي نجاعة نظرية الأنظمة في التحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة عند لاعبي الكرة الطائرة الجزائرية في البطولة

#### 5.1.II : تنظيم، طرق و وسائل البحث

##### 1.5.1.II : التنظيم البحث

##### 1.1.5.1.II : العينة

التجربة الميدانية مبنية على دراسة نجاعة نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة عند عينة من 24 لاعب كرة الطائرة الجزائرية للدوري الممتاز (أكابر / ذكور) تخضع هذه العينة إلى المنهج التجريبي الذي يقوم على الاختيار العينة بدقة و ليس بصورة عشوائية.

الفرق التجريبية الدوري الممتاز (أكابر ذكور)		
رقم	الفرق	مكان استقبال المنافسة
01	CAC قسنطينة	قسنطينة
02	NRBBA برج بوعريريج	برج بوعريريج

#### 24.1.II : رقم 2 : الفرق التجريبية الدوري الممتاز (أكابر ذكور)

★ لاعبي النخبة CAC قسنطينة يكون الفريق التجريبي الذي خضع إلى برنامج التحضير الذهني.

★ لاعبي النخبة NRBBA برج بوعريريج يكون الفريق الشاهد الذي

يخضع فقط إلى برنامج العادي للتدريب الرياضي.

### II.1.5.1.2: المهمة التجريبية

لقد قام اختيارنا على فريق CAC قسنطينة لأغراض تطبيقية وقرب مكان التدريب لتسهيل عملية العمل و الرقابة.

و قد خضع لاعبي النخبة لفريق CAC خلال البطولة بأكملها إلى برنامج التحضير الذهني المبني على نظرية الأنظمة لمواجهة توتر المنافسة في البطولة .

و قد طبق هذا البرنامج في ظروف صعبة في البداية مع بعض التخوف من قبل المدرب و عدم فهم اللاعب تنفيذ من قبل أفراد آخرين بدلا من المدرب.

فكانت في البداية عملية تحسيسية و تعبئة جماعية لرفع اللبس و كل التأويلات التي تعيق السير الحسن لهذا العمل العلمي المحظ الذي لا يوجد في طياته أي معنى لتغيير المدرب بدلا من تجربة لتحسين المستوى الذهني عند لاعبي النخبة للفريق في الدوري الممتاز للكرة الطائرة الجزائرية.

هذا ما سمح بعد ذلك انسجام و توافق في علاقة تفاعلية بين رئيس الفريق، المدرب واللاعبين لإنجاز هذا البرنامج التحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة.

### II.1.5.1.3: مدة برنامج التحضير الذهني

فريق CAC قسنطينة خضع لـ 24 حصة من التحضير الذهني

- كل حصة تحضير ذهني كانت تستغرق 40 دقيقة بمعدل مرتين في الاسبوع
- كان فريق CAC قسنطينة يتدرب بصورة عادية خمس (5) مرات في الاسبوع
- الأيام المختارة لتنفيذ برنامج التحضير الذهني كانت يومي السبت والأربعاء
- الأربعاء: لأن الفريق يحضر المنافسة في البطولة
- السبت: الفريق يعطي يوم راحة.
- الجمعة: يدخل في تدريب وهي منافسة للتحضير الذهني للعمل بعد دراسة إيجابيات و سلبيات المنافسة في البطولة.
- إن تنظيم برنامج التحضير الذهني المبني على نظرية الأنظمة لمحاربة توتر المنافسة يرتبط بالبرنامج الوطني للفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة لسنة 2003-2004.

## II.1.5.2 : طرق و متغيرات البحث

اختيارنا لطرق البحث من قناعتنا في تجسيد مهامنا بسهولة لتوصل إلى مستوى كبير من تقييم تأثيرات التحضير الذهني حسب نظرية الأنظمة لمواجهة توتر المنافسة عند لاعبي النخبة الكرة الطائرة الجزائرية لفريق CAC قسنطينة كفريق تجريبي وفريق NRBBA كفريق شاهد.

1. الطريقة البيوغرافية: دراستنا لهذا الموضوع حتمت علينا الاقتراب أكثر إلى نذرة الأدبيات العلمية لنظرية الأنظمة لمجال كرة الطائرة النخبة. وقد ركزنا في اختبار الشخصية المتوترة « أ » « ب » و « ص » لفريدمان وروزنمان<sup>1</sup> (1987) (Friedman & Rosenman) : لتوصل إلى المعلومات أوفر. هذا البحث واستعملنا القانون الإحصائي المبني على النسبة المئوية :

عدد المدربين : 24 لاعب

عدد إعادة الإيجابيات : - / 14 : + / 10

وقد استعملنا الأدبيات العامة و الخاصة بالتحضير الذهني و توتر المنافسة إلى جانب الكرة الطائرة العالمية. وقمنا بالبحث على الاختبارات الملائمة لهذا البحث قصد إيجاد حلول ميدانية سريعة لتخطي عقبة التوتر التي تقلل وتحط من فعالية و مردود اللاعبين خلال المنافسة.

2. الطريقة الاستطلاعية : سمحت لنا بالضبط المحيط و الواقع الميداني للكرة الطائرة الجزائرية.

3. طريقة الاختبارات : استعملت هذه الطريقة للاقتراب أكثر من الدقة و المصدقية ، و قد كيفت هذه الاختبارات مع اللاعبين و المدربين هذا ما سمح لنا بتغيير بعض السلوكيات كانت ناجمة من النتائج الدراسة الاستطلاعية في مختلف هذه الاختبارات المتعددة لتطويق المعرفة الهادفة و النجاعة في نتائجنا لهذا البحث.

4. الطريقة الإحصائية : استعمل في هذا المجال لدراسة الاختبارات النسبة المئوية (%) للتوصل إلى معرفة أوفر على اللاعبين و المدربين بالنسبة لهذا البحث و قد استعمل بالنسبة للدراسة الميدانية معامل التغير وهي تقنيات جديدة و تساعد على فهم هذه الانفعالات التوتر السلبية (أ-) و انفعالات التوتر الإيجابية (أ+) بغية الوصول إلى أعلى مستوى من التحليل و المنافسة للنتائج التي توصلنا إليها.

1. Friedman ,M., & Rosenman, R. H. (1990). The type behaviour and your heart, 1990, pp 120-134.

### ★ التجربة والطرق الإحصائية

هذه الدراسة الاستطلاعية على لاعبي النخبة الكرة الطائرة الجزائرية لدوري الممتاز قبل الخوض في التجربة مكنتنا من التحقق من فعالية ومصداقية الوسائل التي استعملت لضبط ولتحكم في المتغيرات:

#### 1- المتغيرات المستقلة

تقييم وتحليل التحضير الذهني وفق نمط نظرية الأنظمة لمواجهة توتر المنافسة يقوم على شكل مبسط في البطولة حول:

1- الانفعالات التوتري السلبية: (-)

2- الانفعالات التوتري الإيجابية (+)

#### 2- المتغيرات الغير مستقلة

هو عدد الانفعالات التوتري (-/+) التي برزت عند اللاعب وعند كل فريق خلال المنافسة.

و قد استعملنا في الدراسة الإحصائية معاملات التغير:

1. الوسط الحسابي<sup>2</sup>:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

$$s_2 = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2$$

2. المتغير<sup>3</sup>:

$$\sqrt{s_2} = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$$

2. D'Hainault, L. (1975). Concept et méthodes de la statistique. édition Labor, Bruxelles, tome I, p 25.

3. Nawbold, P. (1995). Statistiques and economics. Four édition, Prentice Hall, international éditions, New Jersey, pp 543-598.

3. الفارق المعياري<sup>4</sup> :

$$CV = \frac{S}{\bar{X}}$$

4. المعاملات التغير :

### II.3.5.1.: وسائل البحث

وقد ركزنا في بحثنا على استعمال اختبارات بدلا من الاستمارة أو المقابلة لتغيير النمط المنهجي الوصفي للبحث و تسلق سلم المنهج التجريبي أين كانت تساؤلاتنا كلها مبنية على وسائل تقييمية متكيفة بصورة عقلية للبحث على واقع فهم هذه الضغوطات النفسية عن طريق استعمال اختبارات.

#### ★ البطولة

هذه التجربة سمحت لنا بدراسة الجانب الكم لتحضير الذهني لنظرية الأنظمة لمواجهة توتر المنافسة عند لاعبي النخبة الكرة الطائرة الجزائرية عبر الوسائل التالية :

#### ★ الجانب الكم

الدراسة الميدانية التي قمنا بها لدراسة تأثيرات الانفعالات الإيجابية والسلبية لتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة عند اللاعبين النخبة الكرة الطائرة الجزائرية في البطولة كانت على النحو التالي :

1. اختيار الدافعية الرياضية : روبرتس<sup>5</sup> (1993) (Roberts)

2. الشخصية المتوترة : فريدمان وروزنمان<sup>6</sup> (1987) (Friedman & Rosenman)

3. اختبار الإصغاء : مارتنس<sup>7</sup> (1987) (Martens)

4. Logiciel STATISTICA 2002.

5. Roberts,G. (1993).Motivation in sport understanding and enhancing the motivation. M. Murphy, et K.L. Tennant (eds) Handbook research in sport psychology ,pp 405-420.

6. Friedman.M, & Rosenman,R,H.(1990), Type behavior and your heart, p144,

7. Martens, M, R. (1987). Coaches guide to sport psychology. Champaign, il , human kinetics, p 47.

4. تكييف اختبار محيط الفريق : كارون، برونلي و ويدماير<sup>8</sup>  
(Carron, Brawley & Widmeyer) (1993)

5. تكييف سلم انفعالات التوتر في ثلاثة (03) مراحل للشوط : دلونجيس<sup>9</sup>  
(Landers) (1984)

1. مرحلة الإنذار: 00 نقطة - 07 نقاط
2. مرحلة المقاومة: 09 نقاط - 15 نقطة
3. مرحلة الانهيار: 17 نقطة - +25 نقطة

## 2.II: تحليل ومناقشة النتائج

### تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات

1.2.II: تحليل ومناقشة نتائج الدافعية الرياضية روبرتس (1993)			
NRBBA برج بوغيريريج (فريق شاهد)		CAC قسنطينية (فريق تجريبي)	
اللاعبين	المدرين	اللاعبين	المدرين
اختبار الدافعية الرياضية		اختبار الدافعية الرياضية	
% 84	% 82	% 76	% 72
اللاعبين		المدرين	
% 80		% 77	
قوية		قوية	

28.1.2.II: رقم 01: تحليل ومناقشة نتائج الدافعية الرياضية روبرتس  
(1990)

إن دراسة اختبار الدافعية الرياضية حسب توزيع الآراء أن الدافعية الرياضية عند المدرين 77 % و اللاعبين 80 % تعتبر أساسية لتحقيق نتائج عالية في البطولة.

و يلاحظ أن الإحصائيات التي توصلنا إليها عند فريق CAC قسنطينية و هو الفرق التجريبي عند المدرين واللاعبين تصل قناعتهم بأن التحضير 74 % هو دافع ضروري لخوض المباراة في أحسن الاستعدادات النفسية، أما

8. Carron, A. V., Brawley, L., & Widmeyer, W. (1987). Assessing the coaching teams: Validity of the group environment questionnaire. *Journal of sport psychology*, n°9, 275-294.

9. Landers, A. L. (1983). Towards a model of stress and human performance. *Acta Psychologica*, n° 53, pp 61-97.

## تطبيق نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة...

بالنسبة لفريق NRBBA وهو الفوج الشاهد يظهر بأن الدافعية الرياضية لها أهمية أكبر 83% للوصول إلى الأهداف المسطرة في المخطط الرياضي.

هذه الأرقام الاحصائية لها مؤشرات هامة أن غرس الدافعية الرياضية الداخلية (العمل، الجهد، الانضباط، الإرادة) والخارجية (دعم مالي، مادي، اجتماعي ومعنوي) يساعد اللاعبين النخبة الكرة الطائرة الجزائرية في البطولة على تخطي عقبات التوتر ومشاكل شتى للوصول إلى حالة الاستقرار، الثقة في النفس ورفع الروح القتالية لتحسين النتائج في البطولة

1.2.II : تحليل ومناقشة نتائج اختيار الشخصية المتوترة : قريدمان وروزنمان (1990)											
NRBBA برج بوعريريج (فريق شاهد)						CAC قسنطينة (فريق تجريبي)					
اللاعبين			المدرين			اللاعبين			المدرين		
اختبار شخصية متوترة						اختبار شخصية متوترة					
«ج»	«ب»	«أ»	«ج»	«ب»	«أ»	«ج»	«ب»	«أ»	«ج»	«ب»	«أ»
12 %	10 %	78 %	29 %	00 %	71 %	11 %	13 %	76 %	36 %	00 %	64 %
اللاعبين «أ»			المدرين «أ»			اللاعبين «أ»			المدرين «أ»		
% 72.33			% 41.45			77 %			~% 67.5 → % 68		
قوي			قوي			قوي			قوي		

1.2.II.29 : رقم 02 : تحليل ومناقشة نتائج اختيار الشخصية المتوترة : قريدمان وروزنمان (1990) :

إن دراسة اختبار نتائج التي توصلنا إليها عبر توزيع الآراء توضح بصورة دقيقة و معبرة على سيطرة الشخصية المتوترة «أ» بنسبة 68 % عند المدرين و 77 % عند اللاعبين و يلاحظ أن نوعية الشخصية «ب» لم تبرز عند المدرين و 00 % عكس ما تجلى عند اللاعبين 11.5 % أما بالنسبة للشخصية «ج» قد عبر عنها المدرين بـ 32.5 % عند اللاعبين 11.5 %. مناقشة هذه الأرقام توضح أن الفريق التجريبي CAC قسنطينة و الفريق الشاهد NRBBA برج بوعريريج لهما تقريبا نفس السلوكيات السيكلوجية التي تمتاز به الشخصية المتوترة «أ» عند المدرين و اللاعبين بنسبة أقل عند الفريق الأول.

هذه الشخصية «أ» صعب التحكم فيها و قابلة للانفجار في كل لحظة و لا بد من مراعاة هذا النوع من الشخصية الذي غالبية تأثيراته تؤدي إلى

أمراض قلبية ، إذن نحن أمام معادلة معقدة لشخصية المدربين واللاعبين التي هي من النوع «أ» أو بما أشبهه بالقنبلة الموقوتة.

و تحصلنا في هذا الاختبار على انعدام النوع الثاني «ب» عند المدربين وظهر بالنسبة 11.5% عند اللاعبين في الفريقين. وهو نوع من الشخصيات المتوترة التي تمتاز بالانطواء و تصعب تفجير طاقتها في بداية المنافسة و يجب إدماجها أكثر لتحرير و تفجير طاقتها في اللعب و كثرة الإرشادات و العتاب يقلل فعاليتها التكرار في بعض الهجومات و الضغوطات النفسية تؤدي إلى أمراض نفسية جسدية.

و لقد برز النوع الثالث «ج» عند المدربين 32.5% وبنسبة أقل بكثير عند اللاعبين 11.5% و هذه الشخصية صعبة الفهم و تمتاز بالسلوكيات الإيجابية كما أنها ممكن أن تنهار بشدة و تستيقظ لتقديم سلوكيات منسجمة و في نهاية المنافسة استمرارية التوترات في المستقبل لها عواقب وخيمة على صحة اللاعب تبرز في أمراض عقلية صعبة السيطرة عليها.

1.2.II : تحليل ومناقشة نتائج اختبار الإصغاء : ماركنس (1987)			
NRBBA برج بوعرييج (فريق شاهد)		CAC قسنطينة (فريق تجريبي)	
اللاعبين	المدربين	اللاعبين	المدربين
اختبار الإصغاء		اختبار الإصغاء	
22%	37%	24%	41%
اللاعبين		المدربين	
23%		39%	
ضعيف جدا		ضعيف	

30.1.2.II : رقم 03 : تحليل و مناقشة نتائج اختبار الإصغاء : ماركنس (1987)

إن دراسة نتائج الاختبار و الإصغاء حسب توزيع الآراء المدربين 39% واللاعبين 23% يوضح بصورة جلية أن الإصغاء ضعيف جدا هذا ما يعقد من مهمة المدربين و اللاعبين في التبصر وأخذ المعلومة الهادفة والدقيقة بصورة تفاعلية و يبرز ذلك عند فريق CAC قسنطينة و هو فوج تجريبي عند المدربين 41% و اللاعبين 24% نفس الشيء يلاحظ بصورة نسبية عند فريق NRBBA وهو الفوج الساد عند المدربين 37% و اللاعبين 23%.

هذه النتائج الإحصائية هي معبرة على الشخصية المتوترة التي برزت في اختبارنا على نوعية شخصية المدرب واللاعب النخبة الكرة الطائرة

## تطبيق نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة...

الجزائرية. هذه الشخصية المضطربة والمختلفة من الجانب النفسي نتيجة ضعف التحضير الذهني يبرهن على صعوبة قيادة الفريق خلال جميع التدريبات ومنافسات البطولة.

نحن نعرف جميعا أن الإصغاء أساسي في كسب بعض الرهانات الصعبة لخلق الاستعداد النفسي الكامل وتقوية بطاريات اللاعبين في الأوقات الصعبة لتخطي المحن وإعادة البسمة بعد سلسلة من الهزائم وانهيار هؤلاء الحرجة من المقابلة التأكيد على عامل الإصغاء مهم جدا في تحقيق هامة في مشوار لاعب النخبة في البطولة.

1.2.II : تحليل ومناقشة نتائج اختبار محيط الفريق : برولي (1985)			
NRBBA برج بوعريريج (فريق شاهد)		CAC قسنطينة (فريق تجريبي)	
اللاعبين	المدرين	اللاعبين	المدرين
اختبار المحيط الفريق		اختبار المحيط الفريق	
61 %	61 %	64 %	58 %
اللاعبين		المدرين	
62.5 %		59.5 %	
فوق المتوسط		فوق المتوسط	

### 1.2.II.1.1.31.04 : تحليل ومناقشة نتائج اختبار محيط الفريق : برولي (1985)

إن دراسة أرقام اختبار محيط الفريق حسب توزيع الآراء عند المدرين 59.5 % واللاعبين 62.5 % تبرز الأهمية الفوق المتوسط لهذا الجانب الأساسي في التحضير الذهني المعاصر.

يلاحظ أن الأرقام الإحصائية للفريق التجريبي CAC قسنطينة عند المدرين 58 % واللاعبين 64 % أن جانب ديناميكية المجموعة لم يعبر على قيمة وحدة الفريق، تضامنه وتعاونه بقوة، نفس شيء يبرز عند الفريق التجريبي NRBBA لبرج بوعريريج عند المدرين 61 % واللاعبين 61 % الذي يعطي صورة تلاحم وتكاتف الجهود فيما يخص شبكة العلاقات دون أن تحصل إلى مستوى الكبير للابتعاد من النزاعات وتفكك المجموعة في أوقات عصيبة التي قد يمر بها الفريق خلال المقابلات البطولة.

هذه النتائج للفريقين التجريبي والشاهد تحثنا إلى القول بأن التأكيد على خلق ديناميكية قوية من الجوانب التحضير الذهني الحديث لمواجهة بعض النكبات التي قد تعصف بالفريق في مسيرته خلال البطولة. فرق الكبيرة

كالبرازيل كوبا في الكرة الطائرة العالمية تركز على ديناميكية المجموعة لتحقيق النتائج العالمية.

العبرة في أخذ هذا الجانب كعبرة لتحسين المردود الفردي و الجماعي خلال المنافسة.

## II.2.2.: تحليل و مناقشة النتائج الدراسة التجريبية

- تحليل و مناقشة النتائج البطولة

### II.1.2.2.: CAC قسنطينة (الفريق التجريبي)

الدراسة التي أجريت على فريق CAC قسنطينة ( الفوج التجريبي) الذي خضع إلى التدريب الرياضي التدريب الدهني على أساس نظرية الأنظمة لمواجهة توتر المنافسة سيمكننا من تقييم تطوره على المستوى الفردي و الجماعي بالنسبة:

- عدد الإجمالي للانفعالات التوتر

الدراسة الميدانية التي على لاعبي النخبة الكرة الطائرة الجزائرية الدوري الممتاز أكابر / ذكور خلال منافسات البطولة عبر عشر (10) مباريات سمحت لنا بتقييم الانفعالات التوتر الإيجابية و السلبية.

### II.1.1.2.2.: العدد الإجمالي: انفعالات التوتر السلبية (أ-) و الإيجابية (أ+)

الفريق التجريبي : CAC	
العدد الإجمالي : انفعالات التوتر السلبية (أ-) و الإيجابية (أ+)	
انفعالات التوتر السلبية (أ-)	انفعالات التوتر الإيجابية (أ+)
354	232
586	

II.2.2.32. رقم : 05 العدد الإجمالي : انفعالات التوتر السلبية (أ-) و الإيجابية (أ+) : الفريق التجريبي : CAC

إن الدراسة الميدانية على فريق CAC قسنطينة (الفوج التجريبي) يعبر على أن عدد انفعالات التوتر السلبية (أ-) أكثر بالنسبة انفعالات التوتر الإيجابية (أ+) هذا ما يوضح أن التحضير الدهني الذي طبق على هذا اللاعبين النخبة الجزائرية يسمح فقط بتقليص عددهم، بل لم ينهي بصورة كاملة على التوتر في المنافسة و نحن نعرف أن شخصية المدربين و اللاعبين من الشخصية المتوترة «أ».

## تطبيق نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة...

فيصعب العمل الذهني خلال هذه الفترة من المرحلة التدريب القضاء نهائيا عليه و يبرز ذلك في أعمال فانيك (1994) (Vanek)<sup>10</sup> الذي يقول : «أن التحضير الذهني للنخبة الرياضية يستدعي تربية، تكوين و تعليم ذكي يتكيف مع خصوصيات المدرب و اللاعبين لتحقيق النتائج العالية».

هذه الاختلافات التي طرأت في الميدان عبر الإحصائيات التي تحصلنا عليها تفرز فوارق ضئيلة بين الانفعالات التوتري السلبية والإيجابية كما أن هذه الأرقام تساعد على فهم جملة التغيرات التكيفية الجديدة التي ظهرت عند لاعبي النخبة الكرة الطائرة الجزائرية لفريق CAC قسنطينة (الفريق التجريبي).

و يجدر الإشارة أن هذا الأخير نتيجة هجرة لاعبيه الدوليين إلى فرق أخرى لصعوبات مالية و قد تجدد بعناصر شابة الذين تحصلوا من قبل على كأس الجزائر في صنف الأواسط مع طاقم فني جديد، هذه التغيرات السريعة والجديدة على الساحة الكرة الطائرة الجزائرية لهذا الفريق الطموح يبرز كل القوة و الدافعية العالية لرفع التحدي على أساس مستوى المنافسة.

هذه المعلومات الدقيقة و الأساسية قدمت لمعرفة الجهود التي يقوم بها الطاقم التقني و اللاعبون في أعلى مستوى عبر تحليل معمق لمسيرة هؤلاء وفهم كيف تتطور هذه الاختلالات السلوكية وفق التقسيم انفعال التوتر إلى ثلاثة (03) مراحل في النظام الكرة الطائرة الجديد :

(Rallye point system) الذي كان على الشكل التالي :

### II.2.1.2.2. مراحل التوتر :CAC قسنطينة (الفريق التجريبي)

مراحل التوتر :CAC قسنطينة (الفريق التجريبي)			
مراحل التوتر		انفعالات التوتري السلبية (أ-)	انفعالات التوتري الإيجابية (أ+)
01	مرحلة الإنذار 00-07 نقاط	113	78
02	مرحلة المقاومة 09-15 نقطة	125	74
03	مرحلة الإنهيار 17-25 + نقطة	116	80
	البيطولة	354	232

### II.2.2.2.33. رقم 06 :مراحل التوتر :CAC قسنطينة (الفريق التجريبي)

10. Vanek, M. (1994). Preparation psychologique en volley ball. International volley tech F.I.V.B, n° 3, sep, pp 10-15.

إن دراسة النتائج لثلاثة (03) مراحل للتوتر في البطولة أصفرت على بروز ظهور انفعالات التوتر السلبية ( $-13/\text{أ}$ ) و الإيجابية ( $+78/\text{أ}$ ) على عدم تكييف اللاعبين في مرحلة الإنذار، وقد ازداد بقليل عدد الانفعالات في مرحلة المقاومة ( $-25/\text{أ}$ ) و ( $+74/\text{أ}$ ) وهذا ما يسمح لنا بالملاحظة أن عناصر الفريق تحسنت قدراتهم البدنية و الدهنية على مواصلة المجهودات، وقد تمكن اللاعبين في المرحلة الإنهيار ( $-116/\text{أ}$ ) و ( $+80/\text{أ}$ ) أ تكون سلوكياتهم الغير المنتظمة أتوصل إلى مستوى من التحكم في التوتر وإلى التقليل عدد الانفعالات التوتر السلبى و رفع حيويتهم، و هذا ما عبر على الأداء الذي تحسن في تحقيق نتائج أفضل و استعداد ذهني أحسن بين اللاعبين في المنافسة

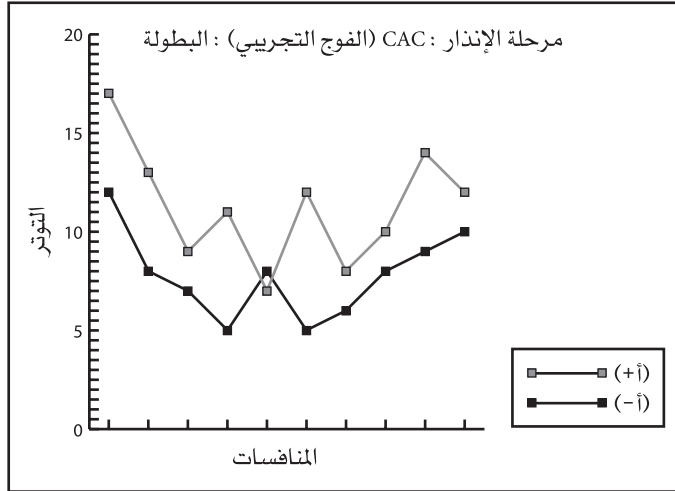
• مراحل توتر المنافسة : CAC (الفريق التجريبي) البطولة.

1 مراحل الإنذار : 00 - 07 نقاط

II.2.1.2.2.1. مرحلة الإنذار : CAC (الفوج التجريبي) : البطولة

2	1	المنافسة
(-أ)	(+أ)	التوتر
12	17	1
8	13	2
7	9	3
5	11	4
8	7	5
5	12	6
6	8	7
8	10	8
9	14	9
10	12	10
78	113	عدد (أ)

34.2.2.II. رقم 07 : مرحلة الإنذار : CAC (الفوج التجريبي) : البطولة



34.2.2.II. رقم 01 : مراحل الإنذار : CAC (الفوج التجريبي) : البطولة

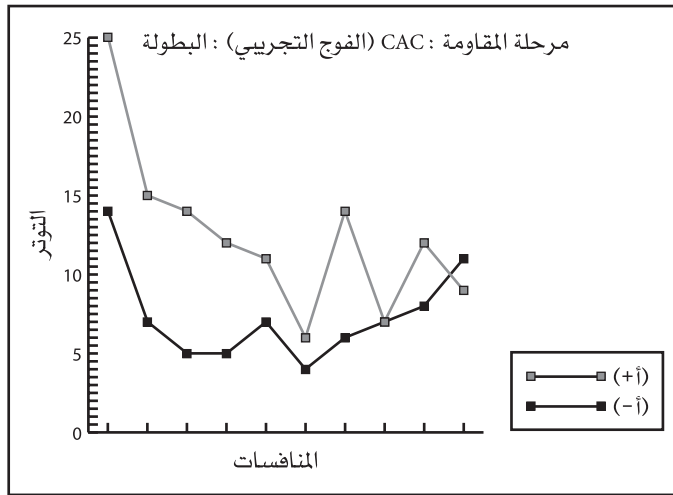
إن دراسة توزيع النتائج الانفعالات التوتر (+/-) لفريق CAC قسنطينة توضح الاختلالات النفسية التي برزت خلال البطولة و الفوارق بين كل منافسة إلى انخفاضها في نهاية البطولة. هذه الوضعية النفسية للاعبين كانت صعبة التحكم فيها لنوعية تشكيلة اللاعبين الجدد الذين التحقوا بالفريق فكان المرود الذهني صعب في بداية الأمر إلى جانب نوعية المنافسات التي كانت قوية في بداية البطولة هذا تدبب في السلوكيات للاعبين و تحقيق دافعية كبيرة لم تظهر بصورة جلية و طغت الانفعالات السلبية مع التوجهات المخطط البرنامج الذهني لمواجهة توتر المنافسة، فكانت الوضعية للاعبين في كل بداية المنافسة صعبة و تطلب تدخل مستمر للمدرب في تسيير المقابلة.

مرحلة المقاومة

2.2.1.2.2.II. مراحل المقاومة : CAC (الفوج التجريبي) : البطولة

المنافسة	1	2
التوتر	(+أ)	(-أ)
1	25	14
2	15	7
3	14	5
4	12	5
5	11	7
6	6	4
7	14	6
8	7	7
9	12	8
10	9	11
عدد (أ)	125	74

36.2.2.II. رقم 08 : مرحلة المقاومة : CAC (الفوج التجريبي) : البطولة



36.2.2.II. رقم 02 : مرحلة المقاومة : CAC (الفوج التجريبي) : البطولة  
تجدد الإشارة في بداية المرحلة المقاومة أن شدة المنافسات قد أفرزت

## تطبيق نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة...

منحنى الانفعالات التوتر (أ-/+أ) لا يتعد عن بعضها بكثير. و هذا دليل حسب قانون بترسون (Peterson) أنه كلما كانت المنحنىات قريبة لبعضها كلما كان المردود أحسن و ظهور خلال هذه المنافسات إختلالات متناسبة لنوعية المنافسة.

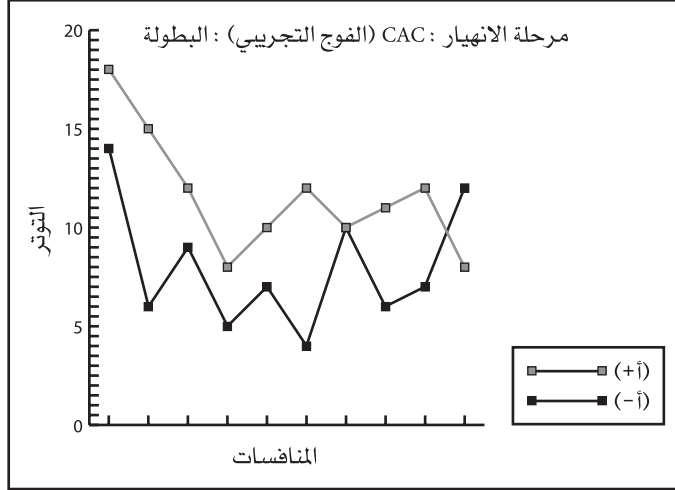
واستعمال الاستراتيجيات التكيفية الدفاعية (Modling) و«Coping» ساعدت كثيرا اللاعبين على التحكم في شدة، مدة و نوعية المنافسة مع أن عددها كان كبير في هذه المرحلة من المنافسة.

### مرحلة الانهيار

3.2.1.2.2.II. مرحلة الانهيار : CAC (الفوج التجريبي) : البطولة

2	1	المنافسة
(-أ)	(+أ)	التوتر
14	18	1
6	15	2
9	12	3
5	8	4
7	10	5
4	12	6
10	10	7
6	11	8
7	12	9
12	8	10
80	116	عدد (أ)

37.2.2.II. رقم 09 : مرحلة الانهيار : CAC (الفوج التجريبي) : البطولة



38.2.2.II. رقم 03 : مرحلة الانهيار : CAC (الفوج التجريبي) : البطولة

هذه المرحلة الانهيار للاعبى النخبة الكرة الطائرة الجزائرية CAC (الفوج التجريبي) امتازت يتقلص عدد انفعالات التوتر السلبية (18/أ-) واستقرار انفعالات التوتر الإيجابية (14/أ+) و هذا ما توسط في التوازن بين إرادة اللاعبين في أخذ القرارات في الأوقات الصعبة من المقابلة لافتكاك نقاط التوتر. ويلاحظ أن عدد انفعالات التوتر الإيجابية (103/أ+) ارتفع مع تراجع انفعالات التوتر السلبية (116/أ-) لإبراز توازن خلال المرحلة النهائية للبطولة.

3.1.2.2.II. انفعالات التوتر لكل لاعب والفريق البطولة : CAC قسنطينة (الفريق التجريبي)

1.3.1.2.2.II. انفعالات التوتر السلبية (أ-) لكل لاعب و الفريق البطولة : CAC قسنطينة (الفريق التجريبي)

عدد اللاعبين	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
رقم اللاعب	17	03	04	08	02	12	09	06	13	10	07	17
انفعالات التوتر	44	45	38	42	32	43	34	37	41	30	33	15
المجموع	434											

## تطبيق نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة...

### II.2.2.38. رقم 10 انفعالات التوتر السلبية (أ-) عند اللاعبين

هذا الجدول رسم لتوضيح أن منهجية العمل في تقسيم اللاعبين خلال البطولة مكنتنا على الإطلاع على نوعية الانفعالات التوتر السلبية (أ-) ترتيبها وفق رقم اللاعب وقد أصبحت لنا القدرة على معرفة الوضعية النفسية لكل لاعب لاختيار اللاعب الأقل توترا في البطولة لتحقيق النتائج العالية.

### II.2.2.31.2. انفعالات التوتر الإيجابية (أ+) لكل لاعب والفريق : البطولة

CAC قسنطينة (الفوج التجريبي)

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	عدد اللاعبين
17	07	10	13	06	09	12	02	08	04	03	17	رقم اللاعب
12	15	20	07	10	16	14	22	13	18	19	08	انفعالات التوتر
174												المجموع

### II.2.2.39. رقم 11 انفعالات التوتر الإيجابية (أ+) عند اللاعبين

هذا الجدول سمح لنا بالنسبة انفعالات التوتر الإيجابية (أ+) الوقوف على معرفة ترتيب اللاعبين الذين لهم دافعية عالية في الحالات النفسية الضاغطة بغية اقتناء أحسن اللاعبين على المستوى الذهني ، هذه الوضعية تساعد المدرب و اللاعبين على الارتكاز على الاستراتيجيات الهجومية و تحصينها لتقوية سلوكياتهم في مواجهة توتر المنافسة.

### II.2.2.41. الترتيب الفردي لانفعالات التوتر: CAC قسنطينة (الفوج التجريبي)

### II.2.2.41.1. الترتيب الفردي لانفعالات التوتر السلبية (أ-) : CAC

قسنطينة ( الفوج التجريبي)

عدد	رقم	ترتيب	انفعالات التوتر السلبية (أ-)
1	15	1	38
2	5	2	37
3	7	3	35
4	12	4	35
5	2	5	34
6	10	6	33
7	18	7	31
8	9	8	29
9	13	9	27
10	11	10	22
11	4	11	21
12	10	12	12

40.2.2.II. رقم 12. ترتيب انفعالات التوتر السلبية (أ-) : CAC (الفوج التجريبي)

الاطلاع على الترتيب الفردي لانفعالات التوتر السلبية (أ-) للاعبين النخبة الكرة الطائرة الجزائرية فريق CAC قسنطينة (الفوج التجريبي) تسمح لنا بالمراجعة المستمرة لبرنامجنا لتحضير الدهني وقد توصلنا إلى معرفة مكانة كل لاعب وإدخال الإرشاد النفسي مع الرقابة المنتظمة للاعبين الذين كانوا يعرفون استراتيجية اللعب للفريق.

2.4.1.2.2.II. الترتيب الفردي لانفعالات التوتر الإيجابية (أ+) : CAC (الفوج التجريبي)

عدد	رقم	ترتيب	انفعالات التوتر السلبية (أ+)
1	7	1	22
2	5	2	20
3	10	3	19
4	12	4	18
5	15	5	16
6	18	6	15
7	13	7	14
8	2	8	13
9	9	9	11
10	4	10	10
11	8	11	09
12	11	12	07

40.2.2.II. رقم 13 ترتيب انفعالات التوتر الإيجابية (أ+) : CAC (الفوج التجريبي)

المعرفة للترتيب في كل منافسة لانفعالات التوتر الإيجابية (أ+) تأكدت في مواصلة العمل الدهني لتحفيز أكبر ومواظبة في تطوير سلوكيات هجومية مناسبة للضغوطات النفسية السلبية. وقد تحسنت انفعالات التوتر الإيجابية (أ+) وساعدت على مقاومة التوتر والخروج بالانتصارات كبيرة في المقابلات الصعبة.

تطبيق نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة...

5.1.2.2.II. جدول انفعالات التوتر السلبية (أ-) وانفعالات التوتر الإيجابية (+أ) / أساسيات الكرة الطائرة CAC قسنطينة

1.5.1.2.2.II. جدول انفعالات التوتر السلبية (أ-) / أساسيات الكرة الطائرة CAC قسنطينة

الترتيب	أ-	أساسيات الكرة الطائرة	عدد
1	79	الإرسال	01
2	73	الاستقبال	02
4	53	التمرير	03
5	48	السحق	04
6	45	الصد	05
3	56	التغطية	06
أ- / 354			

41.2.2.II. رقم 14. انفعالات التوتر السلبية (أ-) / أساسيات الكرة الطائرة

دراسة انفعالات التوتر السلبية (أ-) للاعبين CAC قسنطينة (الفوج التجريبي) سمح لنا بترتيب الأساسيات التي تمكنا من توجيه عملنا الذهني وقد توصلنا إلى ترتيب مصادر التوتر التي كانت ظاهرة في الإرسال (79/أ) وفي الدرجة الثانية الاستقبال.

2.5.1.2.2.II. جدول انفعالات التوتر الإيجابية (+أ) / أساسيات الكرة الطائرة CAC قسنطينة

الترتيب	أ+	أساسيات الكرة الطائرة	عدد
3	63	الإرسال	01
4	42	الاستقبال	02
2	72	التمرير	03
1	76	السحق	04
6	38	الصد	05
5	41	التغطية	06
أ+ / 232			

42.2.2.II. رقم 15 انفعالات التوتر الإيجابية (أ+) / أساسيات الكرة الطائرة

دراسة انفعالات التوتر الإيجابية (أ+) سمحت لنا بترتيب مصادر التوتر بالنسبة لأساسيات الكرة الطائرة وقد توجهت المجهودات خلال المنافسة في تحسين و تقوية دافعية السحق في الدرجة الأولى والتمرير في الدرجة الثانية و كان عمل تكميلي لأساسيات الأخرى (الإرسال، الاستقبال، التغطية والصد)

6.1.2.2.II. تأكيد الدراسة عن طريق معامل التغير: البطولة : CAC قسنطينة (الفوج التجريبي)

1.6.1.2.2.II. تأكيد الدراسة عن طريق معامل التغير (أ-) : البطولة : CAC قسنطينة (الفوج التجريبي)

CAC فريق تجريبي		
انفعالات التوتر السلبية (أ-) / أساسيات الكرة الطائرة		
س	س-س	(س-س) <sup>2</sup>
79	20	400
73	14	196
53	-6	36
48	-11	121
45	-14	196
56	-3	9
354		958
س بار	59	
ت مربع	1916	
ت	13.84196518	
م.ت cv	0.234609579	

43.2.2.II. رقم 16 : تأكيد الدراسة عن طريق معامل التغير (أ-) : البطولة : CAC قسنطينة (الفوج التجريبي)

هذا معامل التغير لانفعالات التوتر السلبية (أ-) لفريق CAC قسنطينة (الفوج التجريبي) توضح أن معامل التغير كبير و يساعد على مواصلة العمل الذهني الإيجابي نتيجة الاستقرار النفسي في مواجهة توتر البطولة.

تطبيق نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة...

2.6.1.2.2.II. تأكيد الدراسة عن طريق معامل التغير (+): البطولة: CAC  
قسطنطينة (الفوج التجريبي)

CAC فريق تجريبي		
انفعالات التوتر الإيجابية (+) / أساسيات كرة الطائرة		
س	س-س	(س-س) <sup>2</sup>
63	7.166666667	51.36111111
42	-13.83333333	191.3611111
72	16.16666667	261.3611111
79	23.16666667	536.6944444
38	-17.83333333	318.0277778
41	-14.83333333	220.0277778
335		1578.833333
س بار	55.83333333	
ت مربع	315.7666667	
ت	17.76982461	
م ت CV	0.31826515	

44.2.2.II. رقم 17 : تأكيد الدراسة عن طريق معامل التغير (+): البطولة: CAC قسطنطينة (الفوج التجريبي)

هذا معامل التغير لانفعالات التوتر الإيجابية (+) لفريق CAC قسطنطينة (الفوج التجريبي) يرقى إلى مستوى التحسن خلال المنافسات و تعبر عن تكييف هذا البرنامج الذهني في تقليص الضغوطات النفسية و تقوية الدافعية نحو النتائج الإيجابية.

معرفة نتائج المعامل التغير انفعالات التوتر السلبية (-/0.23) وانفعالات التوتر الإيجابية (+/0.31) تعبر عن توافقها مما يؤكد بأن التحضير الذهني كان إيجابي و منظم.

• تحليل ومناقشة النتائج البطولة

2.2.2.II. NRBBA : برج بوعريرج : فوج شاهد

إن الدراسة الميدانية التي خضع لها NRBBA فريق برج بوعريرج هي فقط متابعة من بعيد نتائج انفعالات التوتر السلبية (أ-) للاعبين النخبة الكرة الطائرة الجزائرية دوري ممتاز في البطولة.

هذا العمل العلمي يسمح لنا بإنجاز منهجية عقلانية للتحقيق النتائج وتبسيط استغلالها عبر التطورات الفردية و الجماعية للفريق بالنسبة:

2.2.2.II.1. : العدد الإجمالي للانفعالات التوتر

فوج شاهد : NRBBA	
عدد إجمالي للانفعالات التوتر السلبية (أ-) والإيجابية (أ+)	
عدد الانفعالات التوتر السلبية (أ-)	عدد الانفعالات التوتر الإيجابية (أ+)
434	174
608	

2.2.2.II.45. : رقم 18 : العدد الإجمالي للانفعالات التوتر

إن الدراسة التي أجريت على فريق NRBBA برج بوعريرج (فريق شاهد) في البطولة يسمح بمعرفة عدد انفعالات التوتر التي كانت أكثر بالنسبة لفريق CAC قسنطينة (الفوج التجريبي)، والملاحظ في دراسة الأرقام أن عدد الانفعالات السلبية (أ-) 434) تفوق بكثير انفعالات التوتر الإيجابية (174 (أ+)) هذا ما يوضح أن الضغوطات كانت كبيرة على لاعبي النخبة لفريق NRBBA برج بوعريرج (الفوج الشاهد)، الخضوع فقط إلى برنامج التحضير الرياضي لم يوفق بصورة واضحة على التوافق في إبراز الجوانب الأخرى من العمل البدني ، النفسي والتكتيكي ويتأكد أن التحضير الذهني في المستوى العالي هام جدا لتقوية سلوك اللاعبين على تحقيق نتائج عالية فيما يخص : تركيز ، الثقة في النفس وتحقيق نتائج الكبيرة في جو متوتر والخاص بالمنافسة .

2.2.2.II.2. : انفعالات التوتر السلبية (أ-) والإيجابية (أ+) : NRBBA  
البطولة مراحل التوتر المنافسة

تطبيق نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة...

انفعالات التوتر السلبية (أ-) والإيجابية (أ+): البطولة		
مراحل التوتر	انفعالات التوتر السلبية (أ-)	انفعالات التوتر الإيجابية (أ+)
مرحلة الإنذار 00-07 نقطة	206	61
مرحلة المقاومة 09-15 نقطة	148	48
مرحلة الانهيار 17-25+ نقطة	80	65
608		

NRBBA : 45.2.2.II. رقم 19 : انفعالات التوتر السلبية (أ-) والإيجابية (أ+): البطولة مراحل التوتر المنافسة

إن دراسة النتائج لثلاثة مراحل في البطولة للاعب NRBBA (الفوج الشاهد) أصبحت تضعف تكييف اللاعبين خلال المنافسات و بروز في مرحلة الإنذار (145(أ-)) و (61(أ+)) على أن الفرق بين التحكم النفسي والدافعية أثرت على المردود الفردي والجماعي في جو الضغوطات النفسية الكبيرة.

وكانت مرحلة المقاومة بنفس الوتيرة وقد ارتفعت انفعالات التوتر السلبية (148(أ-)) تقلص عدد انفعالات التوتر الإيجابية (48(أ+)) هذا ما أثر سلبيا على اللاعبين NRBBA: ويجدر الإشارة أن هذا الفريق يحتوي على عدد كبير من اللاعبين اللذين لهم تجربة كبيرة في الدوري الممتاز.

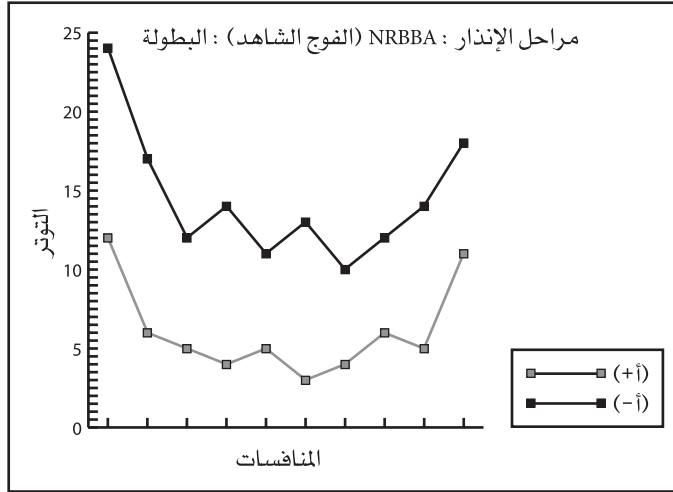
المرحلة الثالثة تحققت بالتغيير الكبير في السلوكيات اللاعبين في مرحلة الانهيار بل ظهرت الاستفاقة في تقليص عدد انفعالات التوتر السلبية (80(أ-)) وارتفاع دافعية اللاعبين (65(أ+)) هذا ما سمح لهذا الفريق بتحقيق نتائج ايجابية في البطولة.

1.2.2.2.2.II : مرحلة الإنذار : 07-00 نقطة: NRBBA (الفوج الشاهد) البطولة

المنافسة	1	2
التوتر	(أ+)	(أ-)
1	12	24
2	6	17
3	5	12
4	4	14

11	5	5
13	3	6
10	4	7
12	6	8
14	5	9
18	11	10
145	61	عدد (أ)

46.2.2.II. رقم 20: مراحل الإنذار : NRBBA (الفوج الشاهد) : البطولة



47.2.2.II. رقم 04: مراحل الإنذار : NRBBA (الفوج الشاهد) : البطولة

إن دراسة المنحنيين انفعالات التوتر السلبية (-/145) و انفعالات التوتر الإيجابية (+/61) تبرز الفرق الكبير بين هذه السلوكيات الغير المتوازنة وهذا ما يخلق ظروف معقدة للسيطرة على حالات المنافسة وتنفيذ الأداء الجيد.

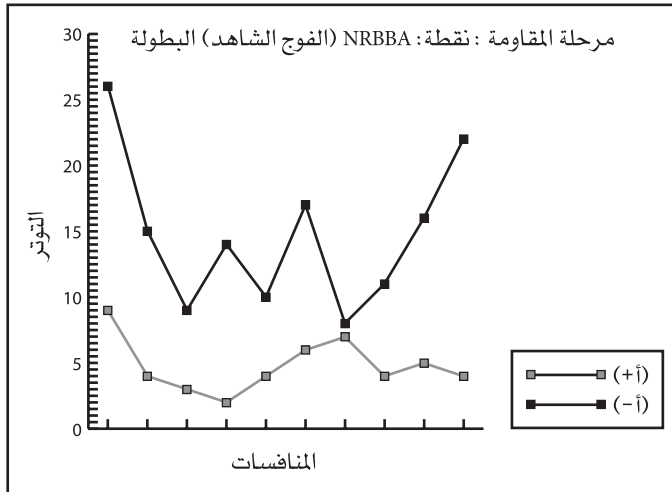
ظهور فوارق كبير في اختلالات الأرقام المعبرة على الوضعية النفسية الغير متزنة على تحقيق مردود كبير في البطولة.

تطبيق نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة...

2.2.2.2.II : مرحلة مرحلة المقاومة : 09-15 نقطة : NRBBA (الفوج الشاهد) البطولة

المنافسة	1	2
التوتر	(+أ)	(-أ)
1	9	26
2	4	15
3	3	9
4	2	14
5	4	10
6	6	17
7	7	8
8	4	11
9	5	16
10	4	22
عدد (أ)	48	148

48.2.2.II رقم 21 : مرحلة مرحلة المقاومة : 09-15 نقطة : NRBBA (الفوج الشاهد) البطولة



II.2.2.49. رقم 05 : مرحلة المقاومة : 09-15 نقطة: NRBBA ( الفوج (الشاهد) البطولة

تقلص عدد انفعالات التوتر السلبية (26/أ-) وتدني انفعالات التوتر الإيجابية (09/أ+) قلصت من ديناميكية السلوكيات الإيجابية.

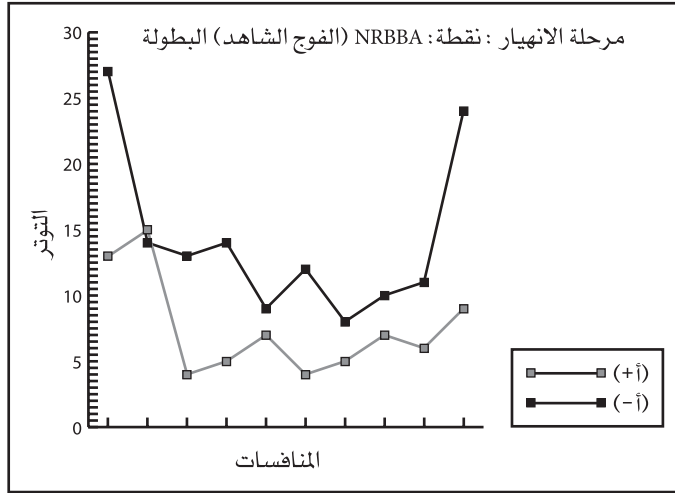
وقد تأزمت وضعية اللاعبين في مواصلة وتيرة المنافسات وانتهت في مرحلة المقاومة لعدد اكبر من التوترات (22/أ-) من المرحلة الأولى (18/أ+) هذه الوضعية لم تمكن لاعبي NRBBA من السيطرة على الخصم في هذه المرحلة بل تواصل الفريق إلى تقديم عمليات بدنية، تقنية وتكتيكية أضعفت الفريق في العديد من المنافسات.

II.2.2.2.3. : مرحلة الانهيار: 17-+25 نقطة: NRBBA ( الفوج الشاهد) البطولة

2	1	المنافسة
(-أ)	(+أ)	التوتر
27	13	1
14	15	2
13	4	3
14	5	4
9	7	5
12	4	6
8	5	7
10	7	8
11	6	9
24	9	10
142	75	عدد (أ)

تطبيق نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة...

50.2.2.II. رقم 22: مرحلة الانهيار: 17+25 نقطة: NRBBA ( الفوج الشاهد) البطولة



50.2.2.II. رقم 06 : مرحلة الانهيار: 15+25 نقطة: NRBBA (الفوج الشاهد) البطولة

المرحلة الثالثة قدم فيها لاعبي النخبة الكرة الطائرة لفريق NRBBA (الفريق الشاهد) باسترجاع طفيف لجانب التوترات الذهنية. اتضح ذلك في تقلص عدد انفعالات التوتر السلبية (144/أ-) مع تراجع مستوى الدافعية فيما يخص انفعالات التوتّر الإيجابية (65/أ+) ليصبح مردود اللاعبين خلال كل منافسة يمتاز بالدهشة وفي بعض الأحيان بالإسراع في تقديم تفسيرات مغايرة للواقع والميدان وقد امتاز ..... الجانب الذهني على تقديم في الجانب التقني والتكتيكي على مباراة المستوى العالي.

3.2.2.2.II : انفعالات التوتّر السلبية (أ-) لكل لاعب والفريق : NRBBA

1.3.2.2.2.II : انفعالات التوتّر السلبية (أ-) : NRBBA برج بوعريريج (الفريق الشاهد)

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	عدد اللاعبين
17	07	10	13	06	09	12	02	08	04	03	17	رقم اللاعب

15	33	30	41	37	34	43	32	42	38	45	44	انفعالات التوتر
434												المجموع

رقم 22 انفعالات التوتر السلبية (أ-) عند اللاعبين

إن ترتيب انفعالات التوتر السلبية (أ-) لكل لاعب والفريق NRBBA (الفريق الشاهد) مكننا من معرفة المستوى الذهني لمواجهة توتر المنافسة. وقد تعقدت الأحوال لبعض اللاعبين من هذا الفريق وتميز بعض السلوكيات الانفعالية و الانفجارية في بعض الأحكام التي كانت غير صائبة وفي بعض الأحيان صائبة.

ظهور الاختلالات نفسية كانت تميز جميع اللاعبين وليس أقلية يمكن للمدرب السيطرة عليها.

ضعف ديناميكية المجموعة ساعد على إضعاف النتائج الرياضية.

• انفعالات التوتر الإيجابية (أ+) لكل لاعب و الفريق : NRBBA : أ+

II.2.2.2.3. : 2. انفعالات التوتر الإيجابية (أ+) : NRBBA برج بوعريريج (الفريق الشاهد)

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	عدد اللاعبين
17	07	10	13	06	09	12	02	08	04	03	17	رقم اللاعب
12	15	20	07	10	16	14	22	13	18	19	08	انفعالات التوتر
174												المجموع

رقم : 23 انفعالات التوتر الإيجابية (أ+) عند اللاعبين

II.2.2.2.4. : الترتيب الفردي : NRBBA برج بوعريريج (الفوج الشاهد)

II.1.4.2.2.2. : الترتيب الفردي : NRBBA برج بوعريريج (الفوج الشاهد) : (أ-)

عدد	رقم	ترتيب	انفعالات التوتر السلبية (أ-)
1	03	1	45
2	17	2	44
3	12	3	43
4	08	4	42
5	13	5	41
6	04	6	38

تطبيق نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة...

37	7	06	7
34	8	09	8
33	9	07	9
32	10	02	10
30	11	10	11
15	12	17	12

II.2.2.52. رقم : 24 ترتيب انفعالات التوتر السلبية (أ-) : NRBBA برج بوعرييج (الفوج الشاهد)

النتائج انفعالات التوتر السلبية (أ-) و الإيجابي (أ+) تبرز ضعف الدافعية عند اللاعبين ونقص في إيجابية السلوكيات نحو إيجابية وتقبل قرارات الحكام السلبية.

بل يتميز هذا الفريق بإبراز تواصل إيجابي في بعض الأحيان كان من الحوافز في تحسين النتائج الرياضية.

تأكد من انفعالات التوتر الفردية السلبية (أ-) لكل لاعب خلال المنافسات البطولة من وضع عملية حسابية بسيطة للإطلاع على اللاعب الذي تحصل على أكبر عدد من انفعالات السلبية (أ-) لفريق NRBBA (الفوج الشاهد). وقد أصفرت النتائج على أن اللاعب الأكثر انفعالا لتوتر وصل إلى عدد (45/أ-) و (22/أ+) هذه الأرقام تعتبر مؤشرات هامة في عمل المدرب ومعرفة اللاعبين لتحسين مستواهم في التحكم في النفس وكيفية تسيير هته الضغوطات النفسية قصد رفع الدافعية التي تؤدي إلى النجاح الرياضي.

II.2.2.2.4. : الترتيب الفردي : NRBBA برج بوعرييج (الفوج الشاهد)

عدد	رقم	ترتيب	انفعالات التوتر السلبية (أ+)
1	03	1	22
2	17	2	20
3	12	3	19
4	08	4	18
5	13	5	16
6	04	6	15
7	06	7	14
8	09	8	13

11	9	07	9
10	10	02	10
09	11	10	11
07	12	17	12

53.2.2.II. رقم 25 : ترتيب انفعالات التوتر الإيجابية (أ+) : NRBBA برج  
بوعرييج (الفوج الشاهد)

هذه الدراسة تبرز مدى فعالية معرفة الترتيب انفعالات التوتر الإيجابية (أ+) لتدقيق في عملية اختبار المناسب للملائمة للمدرب لتسطير خطة اللعب. وتأكد المدرب من تقلص الضغط النفسي على اللاعبين وفق هذه القائمة تعتبر بمثابة سلاح معنوي كبير لتخطي عقبة الجانب الدهني في تسيير اللاعبين في المنافسة.

إبراز اللاعب الذي يفجر طاقاته لصالح زملائه في الأوقات الصعبة للمنافسة يعتبر تحفيز على الاسترجاع الدهني لتغيير وضعية اللعب. منافسات هذه البطولة مكنتنا من ملاحظة عند لاعبي النخبة لفريق NRBBA استعداد كبير لتحقيق الفوز ومقاومة الفشل، أي الهزيمة.

5.2.2.2.II. : ترتيب الانفعالات التوتر (أ-) (أ+) أساسيات كرة الطائرة :  
NRBBA (فوج شاهد)

1.5.2.2.2.II. : ترتيب الانفعالات التوتر (أ-) أساسيات كرة الطائرة :  
NRBBA (فوج شاهد)

ترتيب	إ-	أساسيات كرة الطائرة	عدد
1	98	الإرسال	1
2	84	الاستقبال	2
3	78	التمرير	3
6	46	السحق	4
5	62	الصد	5
4	66	التغطية	6
المجموع : 434			

54.2.2.II. رقم 26 : ترتيب انفعالات التوتر السلبية (أ-) / أساسيات  
الكرة الطائرة

هذا الجدول يبرز لنا أن انفعالات التوتر السلبية (أ-) التي تطورها لاعبي

## تطبيق نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة...

NRBBA (الفريق الشاهد) تكون في أساسيات حساسة في الكرة الطائرة الحديثة و هي الإرسال و الاستقبال و نحن نعلم جميعا أن هاذين الأساسين في الكرة الطائرة هامة جدا فيما يخص وضع النسوج التكتيكية البسيطة والمعقدة وتظهر نفسية اللاعب في هذه الأماكن تترك نفسية اللاعبين على تحقيق نتائج كبيرة خلال المنافسة.

إن دراسة ومناقشة النتائج لمعامل التغيير لانفعالات التوتر السلبية (أ-) تبرز لنا أرقام المتوافقة توضح المستوى الذهني الذي وصل إليه من فاعلية اللاعبين في تحقيق مردود فردي وجماعي جيد لتحقيق نتائج رياضية أحسن.

NRBBA.2.5.2.2.II : ترتيب الانفعالات التوتر (أ+) أساسيات كرة الطائرة :

(فوج شاهد) NRBBA

عدد	أساسيات كرة الطائرة	أ+	ترتيب
1	الإرسال	25	5
2	الاستقبال	29	3
3	التمرير	27	4
4	السحق	36	1
5	الصد	34	2
6	التغطية	23	6
المجموع : 174			

NRBBA.55.2.2.II. رقم 27 ترتيب الانفعالات التوتر (أ+) أساسيات كرة الطائرة :

(فوج شاهد) NRBBA

NRBBA.6.2.2.2.II. تأكد الدراسة عن طريق المعامل التغيير في البطولة NRBBA

برج بوعريج (الفريق الشاهد)

NRBBA.1.6.2.2.2.II. معامل التغيير : برج بوعريج (الفريق الشاهد) NRBBA

فريق شاهد NRBBA		
انفعالات التوتر السلبية (أ-) / أساسيات الكرة الطائرة		
س	س-س	(س-س) <sup>2</sup>
98	25.66666667	658.7777778
84	11.66666667	136.1111111
78	5.66666667	32.1111111
46	-26.33333333	693.4444444
62	-10.33333333	106.7777778

40.11111111	-6.333333333	66
1667.333333		434
72.33333333		س بار
333.4666667		ت مربع
13.84196518		ت
0.191363574		م.ت CV

55.2.2.II. رقم 28. معامل التغير : أ- : NRBBA : البطولة

2.6.2.2.II. معامل التغير : برج بوعريريج (الفريق الشاهد) NRBBA

NRBBA فريق شاهد		
انفعالات التوتر الإيجابية (أ+) / أساسيات كرة الطائرة		
س	س-س	(س-س) <sup>2</sup>
25	-4	16
29	0	0
27	-2	4
36	7	49
34	5	25
23	-6	36
174		130
س بار	29	
ت مربع	26	
ت	17.76982461	
م.ت CV	0.612752573	

56.2.2.II. رقم 29. معامل التغير : أ+ : NRBBA : برج بوعريريج (الفريق الشاهد): البطولة

معرفة النتائج المعامل التغير لانفعالات التوتر الإيجابية (أ+) العالية توضح على أن الدافعية الموجودة في الفريق كانت إيجابية جدا في تدريب اللاعبين وتؤكد أن العمل الدهني التدريجي حسن الدافعية و الأهداف.

معرفة نتائج المعامل التغير انفعالات التوتر السلبية (أ- /0.19) و انفعالات

## تطبيق نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة...

التوتر الإيجابية (أ+/0.61) تعبر عن عدم توافقها مما يؤكد بأن التحضير الذهني كان ظرفي و غير منتظم.

### الخلاصة

1. انفعالات التوتر السلبية (أ-/354) عند لاعبي CAC قسنطينة الفوج التجريبي أقل من فريق NRBBA برج بوعريريج الفوج الشاهد (أ-/434).
2. انفعالات التوتر السلبية في مرحلة المقاومة (أ-/125) (أ+/74) عند لاعبي CAC قسنطينة الفوج التجريبي أقل من فريق NRBBA برج بوعريريج الفوج الشاهد (أ-/148) (أ+/48).
3. ترتيب انفعالات التوتر السلبية (أ-/38) عند لاعبي CAC قسنطينة الفوج التجريبي أقل من فريق NRBBA برج بوعريريج الفوج الشاهد (أ-/45) ومتعادلة لل فريقين (أ+/20).
4. ترتيب انفعالات التوتر السلبية و الإيجابية بالنسبة للأساسيات (أ-/79) (أ+/76) عند لاعبي CAC قسنطينة الفوج التجريبي أقل من فريق NRBBA برج بوعريريج الفوج الشاهد (أ-/98) (أ+/36) بالنسبة للفريقين في الإرسال والسحق.
5. معاملات التغير المنتظمة نسبيا (أ-/0.23) (أ+/0.31) لفريق التجريبي CAC قسنطينة تعبر على أحسن عمل ذهني. فيما يخص الفريق الشاهد NRBBA برج بوعريريج كانت النتائج المتذبذبة معاملات التغير (أ-/0.19) (أ+/0.61).

### التوصيات

1. إجبارية التحضير الذهني عند لاعبي النخبة الجزائرية بصورى علمية منتظمة و قريبة من الجانب الميداني.
2. تحديد الاستراتيجيات المناسبة في مرحلة المقاومة لتحسين المردود الفردي و الجماعي خلال المنافسة.
3. التأكيد على التحضير الذهني الفردي والجماعي لتقليص وتسيير عدد انفعالات التوتر السلبية (أ-) لتطوير دافعية اللاعبين.

4. الإسراع في تسيير انفعالات التوتر السلبية (أ-) في الأساسيات (الإرسال و السحق) لتفادي الأخطاء التقنية و الضغوطات النفسية التي تعيق تطور النسوج التكتيكية السريعة و المحكمة في المنافسة.
5. العمل على إدراج الجانب الدهني في مخطط كل الفرق الرياضية الدور الممتاز لتحسين النتائج على أعلى مستوى الدولي والعالمي فيما يخص الكرة الطائرة الجزائرية و العربية.

### مراجع :

- Carron, A. V., Brawley, L., & Widmeyer, W. (1987). Assessing the coaching teams : Validity of the group environment questionnaire. *Journal of sport psychology*, n°9, 275-294.
- Friedman., M., & Rosenman, R. H. (1990). *The type behaviour and your heart*, 1990, pp. 120-134.
- Friedman. M, & Rosenman, R, H. (1990), *Type behavior and your heart*, p. 144,
- Landers, A. L. (1983). *Towards a model of stress and human performance*. *Acta Psychologica*, n° 53, pp. 61-97.
- Logiciel STATISTICA 2002.
- Nawbold, P. (1995). *Statistiques and economics*. Four edition, Prentice Hall, international editions, New Jersey, pp. 543-598.
- Martens, M, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, il, human kinetics, p. 47.
- Nawbold, P. (1995). *Statistiques and economics*. Four edition, Prentice Hall, international editions, New Jersey, pp. 543-598.
- Roberts, G. (1993). *Motivation in sport understanding and enhancing the motivation*. M. Murphy, et K. L. Tennant (eds) *Handbook research in sport psychology* ,pp. 405-420.
- Vanek, M. (1994). *Preparation psychologique en volley ball*. *International volley tech F. I. V. B*, n° 3, sep, pp. 10-15.