

# واقع التدريب الرياضي في المرتفعات لدى مدربي ألعاب القوى

## دراسة ميدانية لمدربي فرق نصف الطويل بمدينة خنشلة

د. دغوش عقبة

جامعة الحاج لخضر باتنة

### Abstract:

The subject of training in the highlands is one of the subjects that is still under study and follow-up by specialists in this field in order to develop and deliver players to the highest levels before the competition, but the coach must follow every small and large in order to succeed the training process and not to fail talented players especially , Who have a genetic capacity that needs development and refined talent for success.

The new research deals with the planning of the season, including the training in the highlands and the application of the training methodology according to the environmental difference and the surrounding environmental and physical conditions. The trainer plays an important role by looking and looking for everything that is new for the success of this stage. In order to reach the high level, it is no secret that training in the highlands is a study based on scientific laboratory tests that through the analysis is to know the evolution of functional devices

### المخلص:

يعتبر موضوع التدريب في المرتفعات من المواضيع التي ما زلت قيد الدراسة وقيد المتابعة من طرف المختصين في هذا الميدان من أجل تطوير وإيصال اللاعبين الى أعلى المستويات قبل المنافسة، ولكن يجب على المدرب أن يتابع كل صغيرة وكبيرة من أجل إنجاز عملية التدريب وعدم إفشال اللاعبين الموهوبين خاصة، الذين يتمتعون بقدرة وراثية تحتاج الى التنمية وصقل موهبة من أجل النجاح.

وتمثل جديد البحث في تناول ما يقوم به المدرب من تخطيط للموسم بدرجة التدريب في المرتفعات وتطبيق منهجية التدريب وفق الاختلاف البيئي والظروف البيئية والفيزيائية المحيطة، المدرب يلعب دور هام من خلال التطلع والبحث عن كل ما هو جديد لإنجاح هذه المرحلة، وينبغي عليه أيضا استخدام الوسائل الحديثة من أجل الوصول الى المستوى العالي، فلا يخفى بأن التدريب في المرتفعات هو دراسة تعتمد على الاختبارات المخبرية العلمية التي من خلال التحليل يتم معرفة التطور الحاصل على الأجهزة الوظيفية.

## مقدمة:

مارس الإنسان منذ القدم تسلق الجبال وعبور الأودية، وكذا المرور عبر الحفر والخنادق، فكان عليه القيام بهذه الأعمال استجابة لطبيعة عصره، ومن هنا يتضح لنا أن الإنسان بطريقة لا إرادية قام بحركات مختلفة منها القفز، المشي، الجري. الخ ويعتبر هذا الأخير من الأنشطة الرياضية الفطرية البسيطة، وهو من ضمن المهارات الحركية الأساسية التي يقوم بها الرياضي في جميع الاختصاصات وعليه كان ولا زال أساس الرياضات العريقة، والنشاطات التي مارسها الإنسان منذ الأزل، وعليه تعرف الآن بما يسمى بالألعاب القوى والتي هي من أصعب الألعاب الأولمبية القديمة وعروس الألعاب الأولمبية الحديثة، وتقاس بها الحضارات والشعوب، فضلا عن ذلك فإنها تخلق في الرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي والذي يعتمد على التدريب الرياضي الذي هو في تطور مستمر قصد الحصول على أفضل النتائج.

ويعتبر التدريب الحديث أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخير محل اهتمام المختصين والرياضيين. وهو الأداء الفعلي أثناء المنافسات والمؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة.

وفي سنة 1963 صوتت اللجنة الأولمبية الدولية عن تنظيم الألعاب الأولمبية بمدينة مكسيكو على علو 2200م، هذا القرار أعطى انطلاقا في البحث حول الأماكن المناسبة للتدريب نتيجة دخول العدائين الكينيين في المراتب الأولى.

وعليه اكتشف الباحثون أن المرتفعات لها علاقة بتحقيق نتائج أفضل، وكان على رأس هذه النتائج مخابر أعرق دولتين آنذاك وهما الاتحاد السوفيتي، وألمانيا الشرقية حين قاموا بدراسات مكثف على بعض الطيارين، إلا أن هذه الدراسة وهذا

الاهتمام قادمهم للوصول إلى اكتشاف EPO الصناعي وذلك في الثمانينات ولم يبق عند هذا الحد بل اكتشفوا مواد تساعد على نقل الأكسجين وهذا في التسعينات، ثم الغرف الايبوكسيكية.

أما اليوم في القرن 21 فقد قال المدير الفني السابق للفدرالية الفرنسية للألعاب القوى: "لقد نظمت أكثر من مرة ملتقيات حول المرتفعات والتي أصبحت محطة ضرورية في التحضير الرياضي إذ أن كل العالم يعتمد عليها أن لم نقل أن الميداليات تصنع في الأعلى".

ولقد جذب تدريب المرتفعات مزيد من الاهتمام عند الرياضيين الذين يعيشون في كينيا وإثيوبيا والتدريب على مستوى الارتفاعات المثالية بدأت النتائج من الفوز بالسباقات عند ارتفاع مستوى سطح البحر، ومن هذا أصبح موضوع تدريب في المرتفعات من المواضيع الرائعة والمغرية لأن الآراء حول قيمت هذا الموضوع كثرتها منقسمة ومتفرقة بكثرة ويكون الخوض في هذا الموضوع بثقة وبحذر.

### الإشكالية:

بطولات ألعاب القوى، الجائزة الكبرى، الرابطة الذهبية... كل هذه التجمعات الدولية تقدم إغراءات مالية خيالية وتجمع بين الجمهور، الصحافة، المؤطرين، العدائين، المدربين الساهرين على إنجاز هذه المنافسات من التمتع بمشاهدة النبيل والافتخار بالنتائج محققة، وهذا بعد القيام بمجهود فائق التحمل "القدرة على التحمل". بطولات العدو الريفي كل عام لها مرحلة من حياة ألعاب القوى، فمن دون جزم هذا الاختصاص هو الصافي والحقيقي في التنافس بين عدائي المسافات نصف الطويلة والطويلة كما تعتبر مرحلة تحضيرية للمضمار.

ولا يقف التحضير هنا بل يتعدى إلى طرق أخرى ومن بينها اللجوء إلى الأعلى، وهي منهجية بدأ التعامل بها منذ تنظيم الألعاب الاولمبية بمدينة مكسيكو سيتي 1963، أين لوحظ تفوق العدائين الكينيين، ومن ثم أصبح التحضير بالمرتفعات

مرحلة أساسية من التحضير الرياضي كما قاموا بتحديد الوقت المستحسن الذي يجب الصعود فيه وكذلك مدة التريص بالإضافة إلى اختيار المناطق الملائمة دون أن ننسى نوعية البرنامج المقدم من حيث الشدة وهكذا.

ويهدف البحث إلى إعطاء نظرة على الطرق التدريبية الحديثة في المرتفعات وفي المسطحات؛ وإبراز أهم المراحل التدريبية التي يمر بها العداء؛ فضلا عن إعطاء الطريقة المثلى في التعامل مع التدريب في المرتفعات وذلك على حسب المستوى والمواعيد وأهمية المنافسات القادمة بتقديم برنامج نموذجي للعمل به مستقبلا.

ويمكن ترجمة هذه الأهداف إلى التساؤل الرئيس التالي وهو "هل التدريب في المرتفعات له التأثير المباشر في تطوير أداء لاعبي ألعاب القوى".

### فرضيات البحث:

ويمكن صياغته في الفرضيات الآتية:

التدريب في المرتفعات له التأثير المباشر في تطوير أداء لاعبي ألعاب القوى.

وتتفرع عنها الفرضيات الجزئية التالية:

1. البرامج التدريبية المتبعة في المستويين هي نفسها ولا يوجد اختلاف بينها.
2. التدريب بالمرتفعات يطور الخصائص البدنية بالنسبة لعدائي المسافات نصف الطويلة.
3. مدة وتواتر وتوقيت معسكر تدريب المرتفعات يختلف عن المسطحات.

### تحديد مفاهيم البحث

مفهوم التدريب الرياضي:

ويعرف محمد علاوي التدريب الرياضي بوصفه "عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى

مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة"  
(محمد حسن علاوي: 2002، ص17).

**التعريف الإجرائي:** هو ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرفع مستواه.  
**التدريب في المرتفعات:**

هو مصطلح يطلق على الظروف التي يحدث فيها تعرض الجسم إلى نقص الأوكسجين (نقص محتوى الأوكسجين في الدم ) ويحدث ذلك نتيجة تعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كالانتقال في الأماكن التي تعلوا على سطح البحر أو الصعود إلى المرتفعات. ( محمد حسين حميدي، 2003، ص04)  
**التعريف الإجرائي:**

هي إعداد الرياضي على مستوى يقدر ما بين 1500م إلى 3000م على مستوى البحر في فترة زمنية معينة تحت منهجية وتخطيط دقيق من اجل الوصول إلى الفورمة الرياضية وتحقيق انجاز رياضي.  
**تعريف ألعاب القوى:**

ألعاب القوى بشكل منظم بدأت مع أول دورة أولمبية قديمة عام 776 ق.م. واستمرت حتى عام 146 ق.م. ثم توقفت ممارستها بشكل منظم واستمرت بشكل عشوائي حتى عام 1820 حيث عادت لتمارس في إنجلترا وغلب عليها الاحتراف. كما أقيمت أول بطولة لألعاب القوى في إنجلترا عام 1866 م و تم تشكيل الاتحاد الإنكليزي عام 1880 م. وزاد بعدئذ عدد الدول المهتمة بها ثم عادت لتكون ضمن البرنامج الاولمبي بدءاً من عام 1896 م تاريخ إقامة أول دورة أولمبية حديثة، ومنذ ذلك التاريخ استمرت اللعبة بالانتشار وتوالى تشكيل الاتحادات في بلدان العالم المختلفة بهدف تنظيم النشاط ونشر اللعبة ووضع القوانين لها. (محم الهاشمي 2002 ص 15)

## التعريف الإجرائي:

رياضة يتنافس فيها اللاعبون في مسابقات الجري والمشي والوثب والرمي. تتألف مسابقات المضمار من سباقات في الجري والمشي لمختلف المسافات. والسباقات الميدانية مباريات في الوثب أو الرمي، ويمكن أن تقام لقاءات المضمار والميدان في صالات مغلقة أو في الهواء الطلق. ويتنافس الرجال والنساء بشكل منفصل في اللقاءات.

تعد ألعاب القوى أكثر الرياضات شيوعاً في العالم. فهناك حوالي 200 دولة تنتمي إلى الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، وهو الهيئة التي تدير ألعاب القوى وتنظمها. ويعترف الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بأرقام البطولات العالمية في 71 مسابقة من مسابقات الرجال والنساء. ويعترف الاتحاد بأرقام البطولات العالمية في المسافة المتريّة فقط، ماعدا سباق الميل. وترصد القائمة المرفقة بهذه المقالة أرقام البطولات الرئيسية للرجال والنساء.

### المسافات النصف طويلة:

يعرف التحمل بأنه صفة بدنية مكونة من الأداء البدني الحركي بالعديد من الأنشطة وغالبا ما تستخدم مصطلح التحمل للإشارة إلى الخاصة أو الصفة التي يتطلبها الأداء الدائم لعمل ما أو نشاط ما لفترات طويلة، وهناك فريق من الباحثين يعرف التحمل بمفهومه العام على أنه زيادة الاحتفاظ بالقدرة على الأداء وتكراره ولحركات أو أنشطة بدنية معينة لفترات طويلة نسبيا، أو القدرات على بذل جهود بدنية لفترات محددة من الزمن.

كما يرى البعض أن التحمل بمفهومه العام هو القدرة على المثابرة أو تحمل المجهود البدني أو تحمل الألم لأن هذه العوامل في تصورهم على علاقة خاصة بالأنشطة الرياضية التي تتميز بشدة الأداء والاستمرار لفترات زمنية طويلة. (Weinnek, 1992, p 195).

**التعريف الإجرائي:** هي صنف من سباقات ألعاب القوى يتميز لاعبوها بصفة التحمل لها قواعدا الخاصة سواء كانت في التصنيفات أو التظاهرات الرياضية الكبرى ويمكن اعتبار المسافات النصف طويلة مقسمة كالآتي: 800م، 1500م، 2000م، 3000م.

## 6- الدراسات السابقة والمشابهة:

'عبادية بلميلود، خالد حدادي رسالة دكتوراه' تحت عنوان: دراسة مقارنة بين نتائج ناشئي المرتفعات وناشئي المدن الساحلية في المسافات النصف الطويلة' بجامعة الجزائر، دراسة طويلة للعشر بطولات الأخيرة. بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر3- 2005-2014، حيث تم إجراء دراسة مقارنة للتعرف على الفروق بين ناشئي المرتفعات وناشئي المدن الساحلية في نتائج المسافات النصف الطويلة عن طريق دراسة طويلة لنتائج العشر بطولات الوطنية الأخيرة 2005-2014. وقد توصلنا إلى أن للعيش في المرتفعات دور فعال في تحقيق النتائج الايجابية بالنسبة للناشئين في المسافات النصف الطويلة، كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئي المرتفعات وناشئي المدن الساحلية، مما يفسر عدم اختلافهم وامتلاكهم لنفس الصفات البدنية..

## فرضيات الدراسة:

01- يلعب مناخ المنطقة (العيش في المرتفعات ) دور فعال في تحقيق

النتائج الايجابية بالنسبة للناشئين في المسافات النصف الطويلة.

02- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئي المرتفعات وناشئي المدن

الساحلية في نتائج المسافات النصف الطويلة لصالح ناشئي المرتفعات.

\* **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من الناشئين سن (13-14) سنة

المشاركين في العشر بطولات الوطنية الأخيرة (2005-2014) المحتلين الراتب

الثمانية الأولى في اختصاص المسافات النصف الطويلة (2000م) وبلغ عدد

العينة 160 ناشئ منهم (80ذكور) و(80إناث).

**\*أهم نتائج الدراسة:** ناشئي المرتفعات يفوقون بنسبة كبيرة ناشئي المدن الساحلية من خلال ترتيبهم في البطولات الوطنية. نجد أن نسبة ترتيب ناشئي المرتفعات (ذكور) في العشر سنوات الأخيرة وصلت إلى حوالي 77.5% مقارنة بنسبة لا تتعدى 22.05% بالنسبة لترتيب ناشئي المدن الساحلية، وهو كذلك بالنسبة للإناث وصلت 72.5% لترتيب ناشئات المرتفعات مقارنة بنسبة لا تتعدى 27.5% بالنسبة لناشئات المدن الساحلية، مما يدل هذا وبدرجة كبيرة أن لخصائص المنطقة والعيش في المرتفعات دور هام وكبير في الانجازات المحققة في الأداء الرياضي الهوائي .

**رسالة دكتوراه لسطح إسماعيل ناصر تحت عنوان: "تأثير التدريب تحت ضغط جوي مختلف على التكيف الوظيفي والانجاز لدى عدائي المسافات الطويلة في العراق سنة 2000-2001"** تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب تحت ضغط جوي مختلف ومدى مساهمتها في تحسين الانجاز لدى عدائي المسافات الطويلة في العراق، واتبع الباحث المنهج التجريبي عن طريق تطبيق برنامج تدريبي بطريقة تصميم المجموعات المتكافئة. أما عينة البحث فقد تكونت من أبطال قطر في ركض المسافات الطويلة عام (2000-2001). وبالبلغ عددهم تسعة رياضيين، وقد أشارت أهم النتائج أن التدريب بضغط جوي منخفض يحسن من الكفاية البدنية والوظيفية للرياضيين، ويحسن القابلية القصى للقلب في أثناء الجهد و حسن الانجاز في الفعاليات.

#### **\*عينة البحث:**

تكونت عينة البحث من 09 رياضيين من أبطال قطر في ركض المسافات الطويلة .

#### **\*فرضيات الدراسة:**

**01-** التدريب الرياضي بضغط جوي منخفض يحسن من الكفاية البدنية والوظيفية للرياضيين.

02- التدريب في المرتفعات يحسن القابلية القصوى للقلب في أثناء الجهد.

**\*أهم نتائج الدراسة:**

-التدريب بضغط جوي منخفض يحسن من الكفاية البدنية والوظيفية للرياضيين.  
- يحسن التدريب في المرتفعات من القابلية القصوى للقلب في أثناء الجهد  
ويحسن الانجاز في الفعاليات.

رسالة دكتوراه لـ هزاع بن محمد الهزاع تحت عنوان: "المرتفعات والأداء البدني" سنة 2004 بالعراق والهدف من هذه الدراسة إبراز أهم التغيرات الفسيولوجية والوظيفية في الجسم والنااتجة عن التعرض لضغط جوي منخفض، واتبع الباحث المنهج التجريبي بتطبيق برنامج تدريبي لمدة 25 يوما وقد أشارت أهم النتائج المحققة في المرتفعات تقترب من النتائج الأولية بالنسبة لمستوى سطح البحر ما يجعل ثلاثة أسابيع كافية لتكيف الجسم مع المتغيرات الجديدة للمرتفع.  
**\*عينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة من 08 ناشئين في سباقات النصف الطويلة في العراق.  
**\*فرضيات الدراسة:**

- التعرض لضغط جوي منخفض يساهم في إحداث العديد من التغيرات الفسيولوجية والوظيفية في جسم الرياضي.  
- المدة اللازمة لتكيف الجسم مع متغيرات التدريب في المرتفعات هي ثلاثة أسابيع على الأكثر.

رسالة دكتوراه لـ 'Shmitt' تحت عنوان: "التدريب في المرتفعات" 2014 حيث تم إجراء هذه الدراسة بهدف تحليل أثر طرق التدريب عند الإقامة والتدريب في المرتفعات عند التعرض لنقص الضغط الأوكسجيني، واتبع الباحث المنهج التجريبي بتطبيق برنامج تدريبي لفترة لا تقل عن 15 يوم وتكونت العينة من 06 رياضيي التزلج و09 رياضيي السباحة و05 عدائين في اختصاص السرعة وكانت

مجموعة العينة 20 رياضي. وقد أشارت أهم نتائج الدراسة عدة متغيرات فسيولوجية منها زيادة في حجم الأوكسجين الأقصى VO2MAX. والزيادة في القدرة الهوائية V.M.A وزيادة السرعة الهوائية P.M.A. والزيادة في تركيز الهيموغلوبين.

رسالة دكتوراه لـ 'Joel Corbeau' تحت عنوان: "التغيرات الحاصلة على مستوى النسيج الدموي عند التعرض لجهد بدني بالمرتفعات". تهدف إلى معرفة أهم عمليات التكيف بالمرتفعات والانعكاسات الناجمة بعد العودة إلى مستوى سطح البحر، واتباع الباحث المنهج التجريبي من خلال تطبيق برنامج تدريبي لمدة ثلاثة أسابيع، وكانت عينة البحث مجموعة من ممارسي رياضة كرة القدم وأشارت أهم النتائج أن التعرض لنقص الضغط الأوكسجيني ينتج عنه زيادة (érythropoïétine) مما ينتج عنه تشكيل سريع لكريات الدم الحمراء و هذه الزيادة للهيموغلوبين يؤدي إلى تسهيل عملية نقل الأوكسجين من الدم إلى العضلات، وبالتالي تحسن القدرة الهوائية للرياضي.

رسالة دكتوراه لـ Dufour، 2005 بعنوان: "الوصول إلى الأداء الرياضي الهوائي الأمثل عن طريق استعمال التدريب في المرتفعات المتناوبة، وتكونت عينة البحث من 18 عداء اختصاص المسافات الطويلة، واتباع الباحث المنهج التجريبي بتطبيق برنامج تدريبي وقد طبق اختبار للعدائين قبل الصعود إلى المرتفعات وبعدها فترة تطبيق البرنامج التدريبي في المرتفعات وتطبيق برنامج ثاني بعد الانتهاء من التريص. وتوصلت النتائج إلى أن التدريب في المرتفعات له أثار ايجابية وجد فعالة في تحسين الأداء الرياضي الهوائي.

## الجانب الميداني

### 1- منهج الدراسة :

هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة. ويرتبط

تحديد المنهج الذي استخدمه ويطبقه الباحث في البحث العلمي الدراسة ظاهرة أو مشكلة معينة بموضوع ومحتوى الظاهرة المدروسة بمعنى أن المناهج العلمية تختلف باختلاف الظواهر والمشكلات المدروسة في خصائصها وموضوعها. (داوود، 2006 ص 104).

ويعتبر المنهج الوصفي طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي وهو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (الحمداي، 2006 ص 147).

## 2- عينة الدراسة:

تعتمد البحوث العلمية في إجرائها على أدوات أساسية أبرزها العينة والهدف الأساسي منها هو الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث وتعرف العينة بأنها "مجموعة جزئية مميزة ومنقاة من مجتمع الدراسة، فهي مميزة من حيث أن لها نفس خصائص المجتمع، ومنقاة من حيث أنه يتم انتقاؤها من مجتمع الدراسة الذي هو موضوع اهتمام الباحث". والفائدة من اختيار عينة بدلا من المجتمع ككل هو توفير الوقت والتكلفة التي تتطلبها دراسة المجتمع. (داوود، 2006 ص 94).

وفي هذه الدراسة اشتملت عينة البحث على مدربي ألعاب القوى اختصاص المسافات النصف طويلة في ولاية خنشلة حيث قدر عددهم بـ 55 مدرب حسب الرابطة للولاية وتم الاتصال بـ 53 فقط.

وقد تم اختيار مفردات عينة البحث في هذه الدراسة بالطريقة القصدية، ذلك لأنه تم اختيار مفردات تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا جيدا.

## 3- مجالات الدراسة:

تتمثل في ثلاث مجالات، هي:

- المجال البشري: مدربي ألعاب القوى اختصاص المسافات النصف طويلة.  
- المجال المكان: المركب الرياضي 01 نوفمبر 1954 المتعاقد مع وزارة  
الشبيبة والرياضة أثناء إجراء.

- المجال الزمني: حيث قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ افريل 2016،  
وتمت الدراسة الأساسية من 26 أفريل الى غاية استرجاع الاستبيانات .

#### 4- وسائل جمع المعلومات:

إن الأدوات التي يستخدمها الباحث في بحثه تعتبر المحور الذي يستند عليه  
ويوظفه في الوصول إلى كشف الحقيقة التي يبني عليه بحثه. (بن برنو، 2007  
ص225).

قام الطالب باستخدام الأداة الآتية (الاستبيان) للحصول على البيانات  
المطلوبة لإتمام الدراسة.

#### 5- التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية: هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث  
على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليبه وأدواته. (كامل، 2009  
ص292).

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة والمذكرات  
التي لها صلة بموضوع البحث، والاتصال بالمختصين في هذا الميدان من أجل توفير  
المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة  
شاملة وكاملة وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع وقبل توزيع الاستمارات  
المتعلقة بالبحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على العينة قصد الاطلاع على  
الممارسة الميدانية في الملاعب والاتصال ببعض المدربين من أجل جمع اكبر عدد  
ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الإشكال المطروح. ومحاولة

التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية وذلك بالتعرف على أوقات تدريبهم وأماكن تواجدهم.

وهي تجربة أولية نقوم بها لغرض معرفة مدى فهمهم واستيعابهم لأسئلة الاستمارة و معرفة إن كان هناك ترابط وتسلسل بين الأسئلة والمحاو و تناولت دراستنا الاستطلاعية على 10 مدربين من بلدية "باتنة".

#### 6- الأدوات المستعملة في البحث:

لقد اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستبيان

#### 7- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد أخذ الموافقة من طرف المشرف قمنا بطباعة الاستمارة الخاصة بالاستبيان الموجه لمدربي ألعاب القى اختصاص مسافات نصف طويلة قصد الإجابة عليها كما قمنا بشرح الأسئلة التي وجدوا فيها الغموض وساعدناهم في الإجابة والسماح لهم بالوقت الكافي لها.

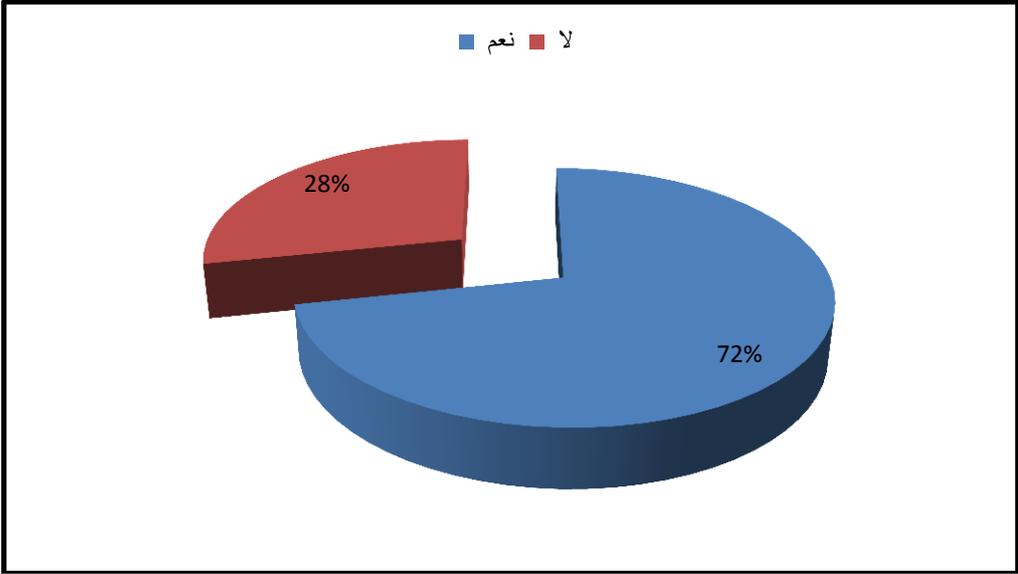
**المحور الأول: البرامج التدريبية المتبعة في المستويين هي نفسها ولا يوجد اختلاف بينها.**

**السؤال الأول: هل تتبع طريقة ممنهجة علميا لتحضير في المرتفعات ؟**

**الجدول رقم(01):** يبين مدى اتباع الطريقة المنهجية العلمية في التدريب في المرتفعات

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	38	72%
لا	15	28%
المجموع	53	100%

**شكل رقم (01):** يبين مدى اتباع الطريقة المنهجية العلمية في التدريب في المرتفعات



**تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال الجدول والشكل يتضح لنا أن نسبة 72% الذي أجابوا بـ(نعم) على إتباع منهجية علمية في التدريب بالمرتفعات، فيما 28% أجابوا (لا) أي بعدم إتباع منهجية علمية في التدريب بالمرتفعات.

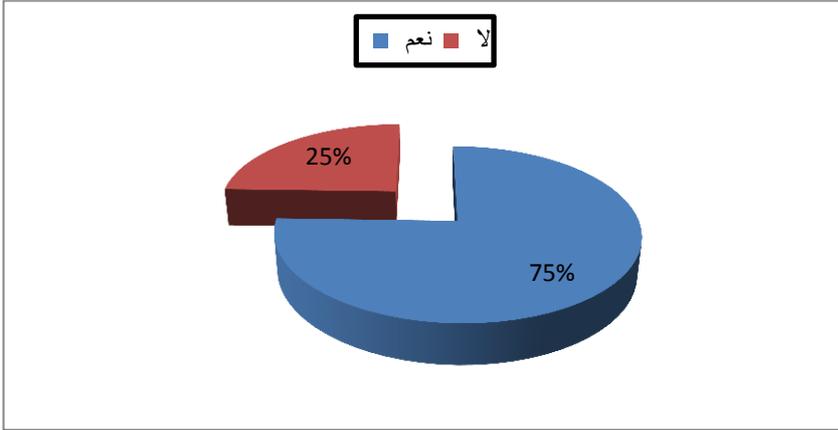
نستنتج إن معظم المدربين يتبعون منهجية علمية في التدريب في المرتفعات وهذا راجع أن معظم المدربين تكونوا تكوين أكاديمي عكس الآخرين ربما هم لاعبين سابقين.

**السؤال الثاني:** هل هناك برنامج تتبعه في التدريب في المرتفعات

**الجدول رقم(2):** يبين مدى وجود برنامج يتبعه المدرب أثناء التدريب في المرتفعات

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	40	75%
لا	13	25%
المجموع	53	100%

**شكل رقم (02):** يبين ما مدى إتباع المدرب برنامج في التدريب في المرتفعات



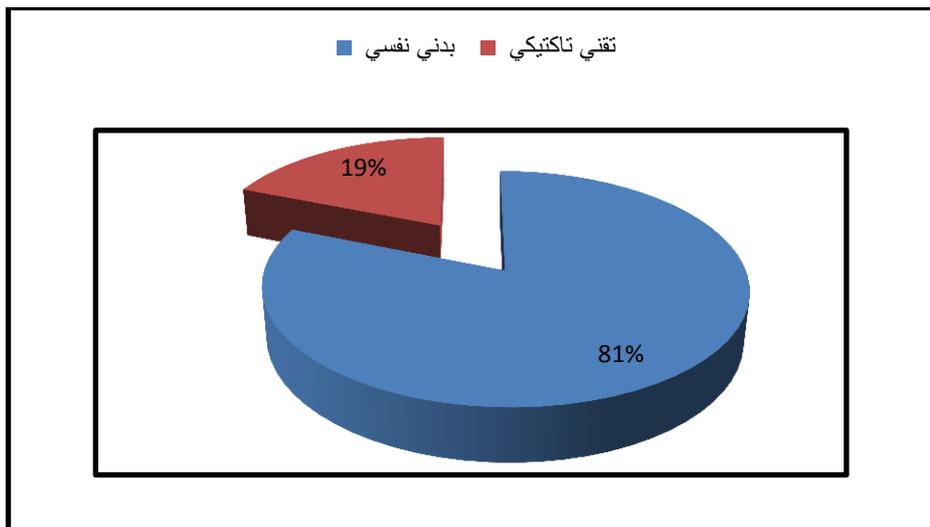
**تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال الجدول والشكل يتضح لنا أن نسبة 75% أجابوا بـ(نعم) على إتباع برنامج يتبعه المدرب أثناء التدريب في المرتفعات أما 25% بـ(لا) أي عدم إتباع الدرب لبرنامج أثناء التدريب في المرتفعات. يمكن القول أن معظم المدربين يتبعون برنامج في التدريب في المرتفعات وهذا راجع إلى التخطيط البعيد المدى الذي وضعه المدرب من ضمنها هذا برنامج من أجل تطوير تجهيز اللاعب للمستوى عالي.

**المحور د: التدريب في المرتفعات يطور الخصائص البدنية بالنسبة لعدائي المسافات نصف طويلة:**

**السؤال الأول:** ما هو الهدف من التدريب في المرتفعات  
**الجدول رقم(1):** يبين الهدف من التدريب في المرتفعات .

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
بدني نفسي	43	81%
تقني تكتيكي	10	19%
المجموع	53	100%

**شكل رقم (01) يبين الهدف من التدريب في المرتفعات**



**تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال الجدول والشكل يتضح لنا أن نسبة 81% أجابوا بـ(بدني نفسي) أي أن التدريب في المرتفعات هدفه تطور الخصائص البدنية والنفسية، أما 19% بـ(تقني تكتيكي) أي أن التدريب في المرتفعات يطور الجانب التقني التكتيكي. يمكن القول أن التدريب في المرتفعات يعمل على تطوير الخصائص البدنية والنفسية، ظروف التدريب للاعب أصعب من ظروف المنافسات وحتى يكتسب اللاعب تكيفات ووظيفية كبيرة قادرة على تحمل ظروف المنافسات وما يصاحبها من متطلبات بدنية ووظيفية وفنية ونفسية فقد عمد علماء التدريب الرياضي على البحث عن الأساليب التدريبية التي من شأنها أن تضع الرياضي في مثل تلك الأجواء البدنية والنفسية.

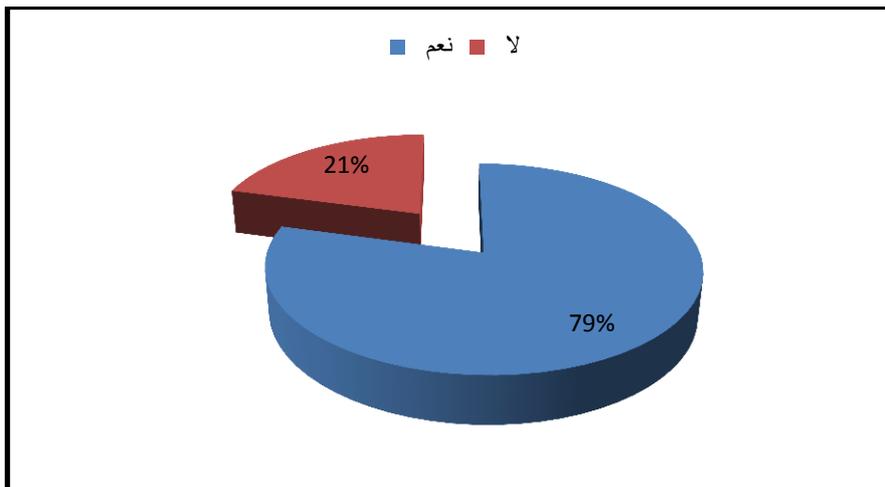
**السؤال الثاني: هل التدريبات في المرتفعات تطور الخصائص البدنية للاعبين**

**الجدول رقم(02) : يبين مدى تطوير التدريب في المرتفعات للخصائص البدنية**

للاعبين

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	42	79%
لا	11	21%
المجموع	53	100%

شكل رقم (02) يبين ما مدى تطوير التدريب في المرتفعات للخصائص البدنية للاعبين



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول والشكل يتضح لنا أن نسبة 79% أجابوا بـ(نعم) على أن التدريب في المرتفعات يطور الخصائص البدنية أما 21% بـ(لا) أي أن التدريب في المرتفعات لا يطور الخصائص البدنية.

يمكن القول إلى أن التدريب في المرتفعات حسب رأي المدربين يطور الخصائص البدنية بالدرجة الأولى وهو أحد الأساليب والطرق التي يستعملها المدرب لتطوير اللاعبين واكتساب لياقة بدنية تساعدهم على خوض المنافسة.

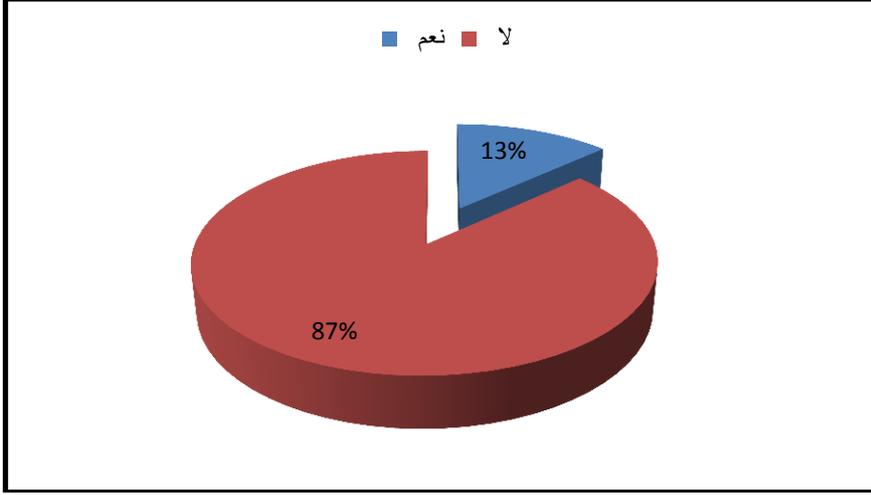
المحور الثالث: مدة وتوقيت معسكر تدريب المرتفعات يختلف عن المسطحات ؟

السؤال الأول: هل مرحلة التدريب العام الوقت المناسب لتدريب في المرتفعات

الجدول رقم(01) : يبين ان مرحلة التدريب العام الوقت المناسب لتدريب في المرتفعات .

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	7	13%
لا	46	87%
المجموع	53	100%

شكل رقم (01) يبين ان مرحلة التدريب العام الوقت المناسب لتدريب في المرتفعات



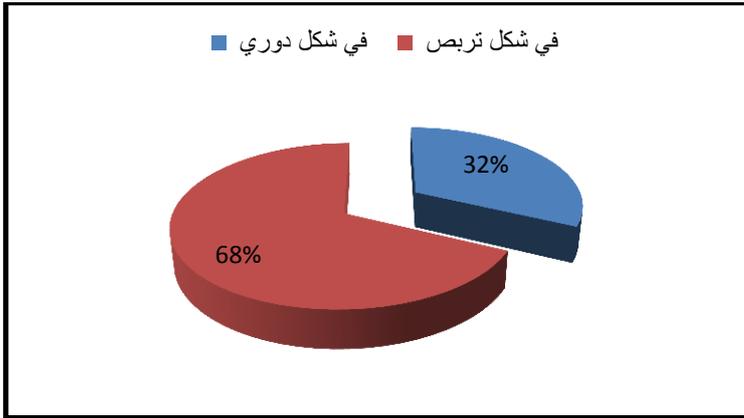
**تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال الجدول والشكل يتضح لنا أن نسبة 13% أجابوا بـ(نعم) على أن مرحلة التدريب العام الوقت المناسب لتدريب في المرتفعات أما 87% بـ(لا) أي أن مرحلة التدريب العام ليست الوقت المناسب للتدريب في المرتفعات. يمكن أن نقول أن وقت التدريب في المرتفعات لا يكون في مرحلة التدريب العام وهذا راجع إلى أن التدريب في المرتفعات يحتاج لتخطيط دقيق لضمان أن التدريب على الارتفاع يتلائم مع البرنامج التحضير العام وكل هذا يساعد على تحضير بدني عالي المستوى من أجل الوصول إلى أعلى مستوى ممكن أي الفورمة الرياضية للاعب التي تخول له خوض غمار المنافسة بكل أريحية.

**السؤال الثاني: كيف يكون التحضير؟**

**الجدول رقم(02):** يبين كيف يكون التحضير

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
32%	17	في شكل دوري
68%	36	في شكل تريض
100%	53	المجموع

شكل رقم (02) يبين كيف يكون التحضير



**تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال الجدول والشكل يتضح لنا أن نسبة 68% أجابوا (ب) (في شكل تربيص) على أن التدريب في المرتفعات يكون في شكل تربيص أما 32% (ب) (في شكل دوري) أي أن التدريب في المرتفعات يكون بشكل دوري ومتكرر. يمكن القول أن التدريب في المرتفعات يكون بشكل تربيص حيث تكون المدة أطول سوف تسمح للرياضي بالتدرب على نحو أكثر ملائمة وراحة بسبب التكيف الكامل وبسبب التعود على الشعور بالافتقار إلى الأكسجين وكذا تحضيرهم الكلي يعتبر حاسم على سرعة أداء الرياضي.

**مناقشة نتائج المحور الأول:** البرامج التدريبية المتبعة في المستويين هي نفسها ولا يوجد اختلاف بينها.

وقد تحصلت العبارة رقم (01) التي جاء نصها "مدى اتباع الطريقة المنهجية العلمية في التدريب في المرتفعات" على 72% لصالح الإجابات "نعم" و 28% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يتبعون نفس البرامج التي هي نفسها سواء في المرتفعات أو في المسطحات لأن الطرق التدريبية الممنهجة علميا كلها تقوم على أساس تنمية نظم إنتاج الطاقة الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس.

وقد تحصلت العبارة رقم (02) التي جاء نصها "وجود برنامج يتبعه المدرب أثناء التدريب في المرتفعات" على 75% لصالح الإجابات "نعم" و 25% لصالح

الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" أنه هناك برمج تدريبية يعتمدون عليها أثناء الصعود للمرتفعات حيث أن البرامج التي يحددها المدربون مهمة في رياضة التحمل لما لها من أهمية في تطوير مستوى التكيف لدى الرياضي.

وقد تحصلت العبارة رقم (03) التي جاء نصها "إصدار هاته البرامج من طرف الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى" على 11% لصالح الإجابات "نعم" و89% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "لا" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" على علم بأن مصدر هاته البرامج ليس من إصدار الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى التي هي ليست من اختصاصهم.

وقد تحصلت العبارة رقم (04) التي جاء نصها "التكيف الذي يحدث أثناء إتباع هذه البرامج الصادرة من الاتحادية الجزائرية" على 11% لصالح الإجابات "نعم" و89% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "لا" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يعلمون أن مصادر البرامج ليس الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى بل هي برامج خاضعة للعلم من طرف علماء في الاختصاص ومراكز بحث في التدريب الرياضي وبالتحديد لألعاب القوى.

وقد تحصلت العبارة رقم (05) التي جاء نصها "أن مصدر البرامج التدريبية أجنبي" على 75% لصالح الإجابات "نعم" و25% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يعتمدون على برامج أجنبية في التحضير أثناء التواجد في المرتفعات التي هي برامج يعتمدون عليها في اقوي البلدان الأجنبية من أجل تطوير اللاعب وإيصاله للفورمة الرياضية من أجل المنافسة في البطولات الدولية على الذهب.

وقد تحصلت العبارة رقم (06) التي جاء نصها "إذ كانت الإجابة سلبية فيما يكمن النقص" على 62% لصالح الإجابات "لا أعرف البرامج" و23% لصالح الإجابات "قلة الوسائل" و15% لصالح الإجابات "ضعف البرامج التدريبية" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "لا أعرف البرامج" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" لا يعرفون البرامج التدريبية في المرتفعات من خلال نسبة السؤال السابق يتضح لنا ان المدربين الذي قدر عددهم بـ13 مدرب ليس لديهم معرفة شاملة حول برامج التدريب التي يعتمدونها أثناء التواجد بالأعالي من أجل التحضير.

وقد تحصلت العبارة رقم (07) التي جاء نصها "إذ كانت هناك مدة معينة لحدوث التكيف أثناء إتباع البرامج التدريبية الأجنبية" على 85% لصالح الإجابات "نعم" و15% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يتبعون البرامج التدريبية التي هي من إصدار أجنبي وهذا لما لها من فعالية على الأجهزة الوظيفية والتقدم الذي يحدث على مستوى الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم.

وقد تحصلت العبارة رقم (08) التي جاء نصها "اختلاف البرامج التدريبية في المرتفعات والمسطحات" على 19% لصالح الإجابات "نعم" و81% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "لا" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يستعملون نفس البرامج التدريبية أي لا يوجد اختلاف بين البرامج التدريبية في المسطحات والمرتفعات لأن البرامج المتوفرة تصب في تطوير الأجهزة الوظيفية للاعب ويمكن تطبيقها في المستويين لأن يعتبر التدريب في المرتفعات هو تغير في مستوى التدريب من حيث درجة الصعوبة.

وقد تحصلت العبارة رقم (09) التي جاء نصها "البرامج التدريبية تراعي السن و مدة التدريب بالنسبة للرياضي" على 62% لصالح الإجابات "نعم" و38% لصالح

الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يعتبرون أن البرامج التدريبية تراعي السن ومدة التدريب وذلك حسب تقسيمها من طرف الخبراء، ولذلك فإن البرامج التدريبية في المرتفعات تأخذ بمبدأ الفروق الفردية أثناء تطبيقها مما يجعل الوصول باللاعب من مرحلة الأولى إلى المرحلة الأخيرة أثناء المشوار التدريبي إلى أقصى المستويات العليا من أجل التفوق في المنافسات الرياضية العالمية.

وقد تحصلت العبارة رقم (10) التي جاء نصها "وجود مراكز تدريبية في الأعلى" على 15% لصالح الإجابات "نعم" و 85% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "لا" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يقولون أن ليس هناك مراكز تدريبية في الأعلى وهذا ربما راجع إلى السياسة المنتهجة من طرف الاتحادية الجزائرية للرياضة وعدم توفير ميزانية لإنشاء مراكز التدريب.

وقد تحصلت العبارة رقم (11) التي جاء نصها "وجود تریصات من طرف الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى لتعريف بالتدريب بالمرتفعات ومدى أهميته" على 00% لصالح الإجابات "نعم" و 100% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "لا" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" وهذا راجع إلى أن الاتحادية الجزائرية لا تقوم بهذه الخطوة لأن موضوع من طينة المواضيع الصعبة التي تحتاج إلى زاد معرفي باعتبارها مرتبطة بعدة مقاييس مثل الفسيولوجية الجهد البدني..... الخ من أجل معرفة متطلبات هذا الموضوع الذي مازال قيد الدراسة في مراكز الأبحاث من أجل تطويره.

انطلاقاً من نتائج الجداول السابقة والنسب المئوية للعبارات (03، 02، 01، 04، 05، 06، 07، 08، 09، 10، 11) للمحور الأول واقع التدريب في المرتفعات لدى مدربي ألعاب القوى والتي جاءت على ضوء الفرضية الأولى "البرامج التدريبية

المتبعة في المستويين هي نفسها ولا يوجد اختلاف بينها" وذلك من خلال تدريبي ألعاب القوى للمسافات المتوسطة والطويلة أن المرتفعات ليست هي إلا وسيلة تدريب إضافية يمكن الرياضي أن يستعملها بعد أن يستعمل نفس مجموعة من البرامج التدريبية على مستوى المسطحات وهذا من أجل فاعلية التدريب في المرتفعات ويستعمله كوسيلة لرفع سعة الأداء في المنافسات وفق التخطيط السليم وإلهام للمنافسات وان التدريب في العديد من البيئات المختلفة أظهر صعوبة تكيف الجسم مع المتغيرات التي يتعرض لها الرياضي والهدف منها هو معرفة كيف تعمل هذه التغيرات البيئية على تغيير وظائف الجسم الإنساني وتلخيص التغيرات الوظيفية الرئيسية التي تحدث أثناء التدريب عند التعرض لظروف بيئية مختلفة وهذا كله يصب في دور ومهام البرامج التدريبية من على زيادة كفاءة نظم إنتاج الطاقة. منه تتحقق الفرضية الأولى "البرامج التدريبية المتبعة في المستويين هي نفسها ولا يوجد اختلاف بينها"

**المحور الثاني:** التدريب في المرتفعات يطور الخصائص البدنية بالنسبة لعدائي المسافات نصف طويلة.

وقد تحصلت العبارة رقم (01) التي جاء نصها "الهدف من التدريب في المرتفعات" على 89% لصالح الإجابات "بدني نفسي" و 19% لصالح الإجابات "تقني تكتيكي" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "بدني نفسي" مما يدل على أن معظم تدريبي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يعتمدون على تطوير الخصائص البدنية والنفسية أثناء التواجد بتريص بالمرتفعات مما يدل على التدريب في المرتفعات من أهم أهدافه المتغيرات الفسيولوجية المتعلقة بالبدن وكذلك تقوية السمات النفسية من خلالا الصعوبات التي تواجه اللاعب أثناء التدريب في المرتفعات وكيفية لاستمرارية من أجل بلوغ إلى تحسن الخصائص البدنية و النفسية.

وقد تحصلت العبارة رقم (02) التي جاء نصها "التدريبات في المرتفعات تطور الخصائص البدنية للاعبين" على 79% لصالح الإجابات "نعم" و21% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يقومون بالتريصات على أساس تطوير الخصائص البدنية للاعبين من أجل تحسين القدرة الهوائية المرتبطة بلاعبي ألعاب القوى اختصاص المسافات النصف طويلة والطويلة التي هي التحمل.

وقد تحصلت العبارة رقم (03) التي جاء نصها "التدريب في المرتفعات يطور القوة" على 68% لصالح الإجابات "نعم" و32% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يقومون بتطوير القوة كخاصية بدنية أثناء التواجد في تريض بالمرتفعات مما لها من أهمية حماية اللاعب من الإصابات الرياضية وزيادة قوة وكفاءة الخطوة لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة .....الخ.

وقد تحصلت العبارة رقم (04) التي جاء نصها "التدريب في المرتفعات يطور صفة السرعة" على 66% لصالح الإجابات "نعم" و34% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يقومون بتطوير صفة السرعة كخاصية بدنية وذلك راجع إلى ان صفة السرعة التي تعتبر مهمة وذلك من خلال سرعة حركة الخطوة أثناء الجري وكذلك التحكم في الريتم المناسب حسب المرحلة التي هو فيها اللاعب .....الخ.

وقد تحصلت العبارة رقم (05) التي جاء نصها "التدريب في المرتفعات يطور صفة التحمل" على 92% لصالح الإجابات "نعم" و8% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يطورون خاصية التحمل المرتبطة مباشرة على لاعبي

سباقات الطويلة والنصف طويلة مما لديها من أهمية أو بالأحرى هي عصى الارتكاز في هذا الاختصاص لأن صفة تعتمد على النظام الهوائي في إنتاج الطاقة التي تعتمد بالدرجة الأولى على مستوى كفاءة عمل القلب والرئتين والدورة الدموية ولا بد من تطويره لأجل تحمل أكبر ومسيرة ريثم المنافسة.

وقد تحصلت العبارة رقم (06) التي جاء نصها "يحدث نزول للمستوى للاعبين في الأيام الأولى عند التدريب في المرتفعات" على 70% لصالح الإجابات "نعم" و30% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" لاحظوا نزول المستوى وهذا راجع إلى الظروف البيئية من ضغط أكسوجيني ونقص الجاذبية الأرضية وعدم التأقلم.

وقد تحصلت العبارة رقم (07) التي جاء نصها أن التدريب في المرتفعات هو أحد الأساليب العلمية التي تحسن من مستوى الانجاز للاعبين 83 على لصالح الإجابات "نعم" و17% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" حيث أن التدريب يطور من مستوى الانجاز للاعبين وهذا راجع إلى التكامل الذي يحدثه المدرب من تخطيط واستعمال البرامج وتطبيق التدريب في المرتفعات بصورة علمية كل هذه العوامل تصب في تحسين قدرة ومستوى الانجاز للاعب.

وقد تحصلت العبارة رقم (08) التي جاء نصها "هل الصفات الأساسية لمسافات النصف الطويلة هي التي يبنى عليها البرنامج." على 82% لصالح الإجابات "نعم" و28% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يبنون البرامج من أجل تطوير الخصائص البدنية حيث أن التدريب في المرتفعات يطور الخصائص

الفسولوجية المرتبطة بالصفات البدنية الأساسية وتصبح أكثر فاعلية أثناء الأداء في المنافسات الرياضية.

وقد تحصلت العبارة رقم (09) التي جاء نصها "وضع اللاعب أثناء التدريب في المرتفعات في ظروف صعبة يطور بها الصفات البدنية من أجل التفوق في المنافسة" على 100% لصالح الإجابات "نعم" و 00% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى ولاية "خنشلة" يقومون بهذه الخطوة من جعل اللاعب يقوم بمجهود يصل إلى 150% فيقوم المدرب بتحضير اللاعب بشدة تفوق شدة المنافسة من أجل خوض المنافسة بكل أريحية ومن دون مشاكل تعرقل تفوقه.

انطلاقاً من نتائج الجداول السابقة والنسب المئوية للعبارات (01،02،03، 04، 05، 06،07، 08،09) للمحور الثاني واقع التدريب في المرتفعات لدى مدربي ألعاب القوى والتي جاءت على ضوء الفرضية الثانية: "التدريب في المرتفعات يطور الخصائص البدنية بالنسبة لعدائي المسافات نصف طويلة" وذلك من خلال مدربي ألعاب القوى للمسافات المتوسطة والطويلة أن المرتفعات تعتبر من أهم التريصات التي يقوم بها المدرب للاعبين من أجل تطوير صفات البدنية وخاصة الأساسية أو الغالية في هذا الاختصاص فنجد القوة والسرعة والتحمل مرتبطة بالجانب الفسيولوجي للاعب فكلما طبقنا تمارين أو برامج في المرتفعات حسب طريقة علمية وممنهجة يتم التكيف للأجهزة الوظيفية للاعب ومن خلالها يصبح الفرق واضح عند النهاية ولهذا كان التدريب في المرتفعات يطور الخصائص البدنية للاعب أن كل تدريب مسير بطريقة جيدة طوال المشوار الرياضي والمدعم بالتريصات على مستوى المرتفعات يؤدي إلى تحسين الصفات البدنية والقدرات الهوائية واللاهوائية مقارنة بالتدريب في المسطحات.

منه تتحقق الفرضية الثانية التدريب بالمرتفعات يطور الخصائص البدنية بالنسبة لعُدائي المسافات نصف الطويلة".

### المحور الثالث: مدة وتوقيت معسكر تدريب المرتفعات يختلف عن المسطحات

وقد تحصلت العبارة رقم (01) التي جاء نصها "هل مرحلة التدريب العام الوقت المناسب لتدريب في المرتفعات" على 13% لصالح الإجابات "نعم" و87% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "لا" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يعتبرون التريص في الأعالي ليس في مرحلة التدريب العام التي تعتبر مرحلة رئيسية من أجل الوصول لإعداد اللاعبين والوصول به للفورمة حيث أن مرحلة الإعداد البدني العام تعتبر مرحلة هامة ولأكن هي قاعدة للتدريب في المرتفعات.

وقد تحصلت العبارة رقم (02) التي جاء نصها "كيف يكون التحضير" على 32% لصالح الإجابات "في شكل دوري" و68% لصالح الإجابات "في شكل تريص وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات. "في شكل تريص" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يقومون بالصعود إلى المرتفعات بشكل تريصات، ومدى نجاح التريص بالنسبة للفئة التي كانت قلقة عند التريص، ويفسر ذلك أنهم قد قاموا بمثل هذه التريصات بالإضافة إلى أنهم حققوا نتائج عند عودتهم من التحضير.

وقد تحصلت العبارة رقم (03) التي جاء نصها "هل التدريب في المرتفعات يتبع نفس طريقة التدريب في المسطحات" على 19% لصالح الإجابات "نعم" و81% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "لا" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يتبعون طريقة مغايرة في التدريب أثناء التواجد بالمرتفعات مثل طريقة لوفيين التي تطبق في المرتفعات أو طريقة أخرى من أجل التدريب.

وقد تحصلت العبارة رقم (04) التي جاء نصها "ملاحظة بعض الأعراض أثناء الصعود إلى المرتفعات مثل التقيؤ....." على 70 % لصالح الإجابات "نعم" و30% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" لاحظوا وجود هذه الأعراض وهذا راجع إلى الخصائص البيئية التي يتمتع بها المرتفعات من تغير في الأكسجين والجادبية نتيجة الارتفاع المفاجئ.

وقد تحصلت العبارة رقم (05) التي جاء نصها "أن للتغلب على هذه الأعراض هل يجب الارتفاع التدريجي كلما توفر ذلك وعدم الارتفاع المفاجئ" على 66% لصالح الإجابات "نعم" و34% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يقومون بالارتفاع التدريجي من خلال تربيصات عديدة من أجل تفادي الأعراض والأمراض التي تسبب في بعض الأحيان الموت المفاجئ للاعب.

وقد تحصلت العبارة رقم (06) التي جاء نصها "هناك برنامج مسطر من طرف الاتحادية الجزائرية للتربص في المرتفعات " على 00% لصالح الإجابات "نعم" و100% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "لا" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يقومون بالتربص من خلال التخطيط العام الذي يقوم به المدرب الاتحادية الجزائرية تقوم بتسطير تربص لفائدة اللاعبين الممثلين للجزائر في الألعاب الاولمبية أما الفرق فان المدرب هو المسؤول عن تسطير وتحديد وقت ومدة التربص.

وقد تحصلت العبارة رقم (07) التي جاء نصها "أن هناك مدة محددة لحدوث التكيف" على 94% لصالح الإجابات "نعم" و6% لصالح الإجابات "لا" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "نعم" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب

القوى لولاية "خنشلة" وبالتالي فان المدربين يعملون وفق مبدأ التكيف في المرتفعات حيث أن الدراسات أثبتت أن يوجد مدة محددة للتكيف وهذا ما يوافق رأي المدربين. وقد تحصلت العبارة رقم (08) التي جاء نصها "توجد مدة محدد لحدوث التكيف مع الارتفاع" على 23% لصالح الإجابات "من 2 إلى 3 أسابيع" و 77% لصالح الإجابات "من 3 إلى 4 أسابيع" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "من 3 إلى 4 أسابيع" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يقومون بالعمل الحقيقي لتهيئة اللاعب بعد مرور من 3 إلى 4 أسابيع الأولى كان العمل منخفض الشدة من اجل تأقلم اللاعبين مع العوامل الخارجية والتي بالدرجة الأولى البيئة.

وقد تحصلت العبارة رقم (09) التي جاء نصها "مدة التكيف الفسيولوجي" على 21% لصالح الإجابات "من 2 إلى 4 أسابيع" و 77% لصالح الإجابات "من 5 إلى 6 أسابيع" وبالتالي أعلى نسبة كانت لصالح الإجابات "من 5 إلى 6 أسابيع" مما يدل على أن معظم مدربي ألعاب القوى لولاية "خنشلة" يتم التأقلم مع التدريب من الناحية الفسيولوجية وذلك من خلال مراقبة نبضات القلب وشدة التنفس.....الخ.

انطلاقاً من نتائج الجداول السابقة والنسب المئوية للعبارات (03،02،01،04، 05، 06،07، 08،09) للمحور الثالث لواقع التدريب في المرتفعات لدى مدربي ألعاب القوى والتي جاءت على ضوء الفرضية الثالثة: "مدة وتوقيت معسكر تدريب المرتفعات يختلف عن المسطحات" حيث أن التدريب في المرتفعات من حيث المدة والوقت يختلف عن المسطحات لأن التدريب في المرتفعات يعتبر درجات من حيث الارتفاع فإن مدة التكيف وتوقيت المعسكر تتحكم فيها عوامل عديدة منها مكان المنافسة واستعداد اللاعب.....الخ.

منه تتحقق الفرضية الثالثة "مدة وتواتر وتوقيت معسكر تدريب المرتفعات يختلف عن المسطحات".

### قائمة المراجع :

1. إبراهيم مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري (2003)، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، عمان :الوارق للنشر و التوزيع .
2. أيمن، فاروق (2002)، اللياقة البدنية، القاهرة : مطبعة الإشعاع الفنية.
3. بدوي عبد العال بدوي(2005)، ملانمة مناهج كلية التربية الرياضية في مجال التدريب و الترويح، جامعة حلوان القاهرة:رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان القاهرة .
4. بسطويسي احمد (2007)، سباقات المضمار و مسابقات الميدان، القاهرة :دار الفكر العربي
5. بسطويسي، أحمد (2000)، أسس ونظريات التدريب الرياضي القاهرة: دار الفكر العربي.
6. بن برنو، عثمان (2007)، تحديد درجات معيارية من خلال بطارية اختبار لتقويم بعض المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية (كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة). مذكرة دكتوراه، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.
7. جابر، أمال (2008)، مبادئ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، الاسكندرية: دار الطباعة للنشر .
8. حسن السيد ابو عبده (2004)، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي.
9. حسن السيد أبو عبده(2001)، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
10. حسنين، محم صبحي (2001)، أسس التدريب الرياضي، ط1، مصر: دار الفكر العربي.
11. حسنين، محم صبحي (2001)، أسس التدريب الرياضي، ط1، مصر: دار الفكر العربي.
12. حسين، محمد صبحي (2000)، انماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، ط 1، القاهرة
13. حماد، مفتي إبراهيم(2004)، الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية، ط1، الإسكندرية: مركز الكتاب للنشر.
14. الحمداني، عبد الرزاق (2006)، مناهج البحث العلمي، عمان: مؤسسة الوراق .
15. داود، عزيز (2006)، منهج البحث العلمي، ط1، الأردن: درا أسامة للنشر والتوزيع ودار الشرق الثقافي.
16. رافع صالح فتحي ساطع إسماعيل ناصر(2009)، فسيولوجيا الرياضة و تدريب المرتفعات، ط I المملكة الأردنية الهاشمية: دار دجلة ناشرون و موزعون
17. الرياضي، كمال جميل (2005)، الجديد في ألعاب القوى، ط3، عمان: دار وائل للنشر .
18. زكي محمد حسن(1997)، المدرب الرياضي أسس العمل ومهنة التدريب، مصر: منشأة المعارف الإسكندرية.
19. سعد الدين الشرنوبى، عبد المنعم صويدي(1998)، مسابقات الميدان والمضمار، مصر: دار الفكر العربي.
20. السقاف، فتحي أحمد (2010)، التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد، ط1، الاسكندرية: مؤسسة فورس الدولية للنشر .
21. السيد الحاوي (2002)، المدرب الرياضي، مصر : المركز العربي للنشر .

22. شاكر فزهوذ الدرعة(1998)، علم التدريب الرياضي، الكويت :ذات السلاسل، الشامية .
23. عبد الحميد الخالق(2004)،اللياقة البدنية ومكوناتها،ط3، القاهرة:دار الفكر العربي
24. عبد الحميد الخالق(2004)،اللياقة البدنية ومكوناتها،ط3، القاهرة:دار الفكر العربي.
25. عبد الفتاح، أبو العلاء أحمد (2012)، الأسس الفسيولوجية، التخطيط للتدريس، تدريب الناشئين، تدريب طويل المدى، أخطاء حمل التدريب، القاهرة: درا الفكر العربي.
26. عبد صالح، فاطمة (2011)، التدريب الرياض لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، عمان: مكتبة المجتمع العربي .
27. عبد صالح، فاطمة (2011)، التدريب الرياض لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، عمان: مكتبة المجتمع العربي .
28. عصام عبد الخالق(2003)، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط 11 منشأة المعارف .
29. علي فهمي البيك، عماد الدين ابوزيد (2003)،المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، الإسكندرية: منشأة المعارف .
30. كامل، فريد (2009)، مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الاحصائي، الأردن: درا الميسرة.
31. محمد، كبير (2011)، بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدني لطلبة مساق الاعداد البدني، مجلد 25، ع 3، مصر : مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية).
32. محمد حسن علاوي(2001)، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.
33. محمد شفيق زكي(1997)، الإنسان والمجتمع، مصر : المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
34. محمد فتحي الكردي (2015) المدرب الرياضي الألعاب الجماعية و الفردية، الإسكندرية :الناشر مؤسسة عالم الرياضة .
35. محمد، زامل (2006)، الثقافة الرياضية، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
36. محمود أميرة حسن (2008)، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، الاسكندرية: درا وفاء لندنيا للطباعة والنشر.
37. محمود فتحي عكاشة (1997)، علم النفس الاجتماعي، مصر القاهرة: بدون طبعة.
38. مفتي إبراهيم حماد(1998)،التدريب الرياضي الحديث،تخطيط-تطبيق- قيادة، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
39. منصور، جميل (2002)، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد: مطبعة التعليم العالي.
40. مهند حسن البشتاوي، احمد إبراهيم الخوجا (2005)، مبادئ التدريب الرياضي، عمان: دار وائل .
41. ناهد رسن سكر(2002)،علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع، لأردن :الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
42. ناهد رسن سكر(2004)، علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي و المنافسات الرياضية، العراق :دار الحكمة

43. نشوان، محمود (2007)، تأثير برنامج مقترح بالألعاب الاستكشافية في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الأول، مجلد 11، عدد 3، العراق: مجلة التربية الرياضية.
44. نصر الدين شريف(2001)، اثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي في تحسين النتائج، دالي إبراهيم الجزائر: مذكرة ماجستير معهد التربية البدنية و الرياضية.
45. نصيف، عبد علي (2001)، التعلم الحركي، بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر.
46. Cayler, Thomas (2007) psychomotricité et interculture a litétidzne la méditerranée, thèse de doctorat, Toulouse.
47. Grégoire, Millet (2007) la force .Paris, collection dirigée par Marc Durand et Jacques Saury, éducation revue .eps.
48. Zorcionkij, Elder(2009),fitness testing and physical profiling of players . Exercice science sport of south Africa.7725.
49. Philippe leroux(2006) ,football planification et entrainement , editions amphore octobre
50. Lequipe magazine n 1077 janfier 2003 enquete realise par Façase Inizan
51. levin bd stary, gundern j(2001), the effects ot altitude training are meded primarily acclimatisation rather than bay hypoxique exercices . adv exp med boil
52. roughton tzw transport of oxygen and carbon dioxide inhand book of ues vol 1.
- المواقع :
53. [www.altitude2.com](http://www.altitude2.com) / training antrenement en altitude epoxique hypoxie tant systemen/ htm.