

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) واولمبياد بكين (٢٠٠٨)
في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز
أ.م.د. رحيم رويح حبيب

ملخص البحث

تعد فعاليات ألعاب القوى بمختلف ادائها التكتيكي والتكتيكي من الفعاليات التي حظيت باهتمام كبير من قبل خبراء التدريب الرياضي والتحليل الحركي والفلسفة والعلوم الأخرى، ونتيجة تسخير تلك العلوم لفعاليات ألعاب القوى أدى إلى تحطيم الأرقام القياسية بين فترة وأخرى كما ظهر في الأونة الأخيرة الأرقام التي سجلت في فعاليات المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة فضلا عن تحسن انجازات فعاليات الوثب والرمي كل ذلك جاء من خلال وضع الأساليب التدريبية الحديثة بالإضافة إلى التحليل الحركي الدقيق للاداء الرياضي وتشخيص الأخطاء ، إذ تتميز مسابقات الميدان والمضمار عن الأنشطة الأخرى ، لذا تركزت مشكلة البحث إلى دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ و ٢٠٠٩) واولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز وقد هدفت الدراسة مقارنة مستوى انجاز فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز في بطولتي العالم (٢٠٠٧ و ٢٠٠٩) واولمبياد بكين (٢٠٠٨) من خلال متوسط معدل سرعة الثلاثة الأوائل ، وتم التطرق إلى في الدراسة النظرية إلى المواضيع ذات العلاقة بالبحث ، أما منهجية البحث فتم اختيار المنهج الوصفي المتمثل بعينة من المتسابقين الثلاثة الأوائل في كل فعالية من فعاليات المضمار والمتمثلة بمسابقات (١٠٠م - ١١٠م - ٢٠٠م - ٤٠٠م - ٤٠٠م - ٨٠٠م - ١٥٠٠م - ٣٠٠٠م - ٥٠٠٠م - ١٠٠٠٠م) في كل من بطولة العالم (٢٠٠٧ و ٢٠٠٩) و اولمبياد بكين (٢٠٠٨). وكانت أهم الاستنتاجات بأن أفضل مستوى في انجاز فعالية (١٠٠م - ٢٠٠م - ١٠٠٠م - ٣٠٠٠م - ١٠٠٠٠م) في بطولة العالم في برلين (٢٠٠٩) مقارنة ببطولة العالم (٢٠٠٧ و اولمبياد بكين ٢٠٠٨) ظهر أفضل مستوى في أداء المتسابقين في ركض (٨٠٠م - ١٥٠٠م - ٥٠٠٠م) في اولمبياد بكين .، لذا أوصى الباحث استخدام الوسائل والأجهزة التحليلية للاعبين منتخبنا الوطنية بألعاب القوى لغرض مقارنة أسلوبهم التكتيكي مقارنته بالمستوى العالمي ، أن الدراسات التحليلية لأبطال العالم يجب أن لا تعتمد على المنظور المجرد ، بل يجب التعرف على تقنيات ووسائل التدريب الحديث .

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) واولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

التعريف بالبحث

المقدمة وأهمية البحث :

تعد فعاليات العاب القوى بمختلف ادائها التكنيكي والتكتيكي من الفعاليات التي حظيت باهتمام كبير من قبل خبراء التدريب الرياضي والتحليل الحركي والفلسفة والعلوم الاخرى، ونتيجة تسخير تلك العلوم لفعاليات العاب القوى ادى الى تحطيم الارقام القياسية بين فترة واخرى كما ظهر في الالونة الاخيرة الارقام التي سجلت في فعاليات المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة فضلا عن تحسن انجازات فعاليات الوثب والرمي كل ذلك جاء من خلال وضع الاساليب التدريبية الحديثة بالاضافة الى التحليل الحركي الدقيق للاداء الرياضي وتشخيص الازعاج ، اذ تتميز مسابقات الميدان والمضمار عن الانشطة الاخرى في انها رياضة منظمة تحكمها قياس المتر وتسجيل الزمن ويشترك في مسابقاتها العديدة المتنافسون من الجنسين على حد سواء فتقام بطولتها المحلية الاقليمية والدولية والاولمبية والعالمية ،وتقام بعض هذه المسابقات في المضمار والبعض الآخر في الميدان ولذلك سميت في بعض الدول بالعاب الميدان والمضمار او الساحة والميدان وان التطور في مستوى الأرقام يعتمد أساساً على تحقيق عملية التكيف لأجهزة الجسم بما يُمكن للعداء أداء أعلى مستوى ممكن. لذا يجب أن تتم العملية التدريبية في إطار الفهم السليم لفسولوجيا الرياضة كي يتحقق التكيف المطلوب وبالتالي الحصول على تقدم المستوى الذي يهدف إليه من الناحية التكتيكية والتكتيكية ف من هنا جاءت أهمية البحث في دراسة مستوى الانجاز ومقارنته خلال بطولتي العالم (٢٠٠٧ و ٢٠٠٩) واولمبياد بكين (٢٠٠٨) كون تلك المنافسات جاءت متعاقبة سنة بعد أخرى وأغلبية المتنافسين اشتركوا فيها

١ - ٢ مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث على مدى ما توصل اليه العالم من تطور سريع في فعاليات العاب القوى ، وعمله كمدرّب وأكاديمي ونشرة عدة دراسات تحليلية في رياضة العاب القوى، لذا ارتى الى دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ و ٢٠٠٩) واولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز، كون هذه الدورة اقيمت بين بطولتي العالم واغلب المتسابقين قد اشتركوا في تلك البطولات الثلاثة فمن هنا فقد تركزت مشكلة البحث الى معرفة ما توصل اليه العالم من تطور في الاساليب التدريبية والخطية فضلا عن مدى محافظة العداء على مستواه البدني والتكتيكي .

١ - ٣ هدف البحث :

مقارنة مستوى انجاز فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز في بطولتي العالم (٢٠٠٧ و ٢٠٠٩) واولمبياد بكين (٢٠٠٨) من خلال متوسط معدل سرعة الثلاثة الاول

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) وأولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

١-٤ فرض البحث :

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين بطولتي العالم وأولمبياد بكين في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

١-٥ مجالات البحث :

١ - ٥ - ١ المجال البشري : الفائزون الثلاثة الاوائل في كل فعالية من فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

١ - ٥ - ٢ المجال المكاني : مكتبة كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

١ - ٥ - ٣ المجال الزمني من الفترة ١ / ٣ / ٢٠١٠ ولغاية ١ / ٤ / ٢٠١٠

٢ - الدراسات النظرية

٢ - ١ ألعاب القوى

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 ١٨٠ 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 ٦٥ 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." ١

٢ - ١ - ١ المضمار

. تكون مضامير الجري المقامة في الهواء الطلق (الخارجية) بيضوية الشكل وتخطط عادة في ملعب كبير تحدد قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ألا يقل طول مضامير الجري الخارجية عن ٤٠٠م تقريباً، ومعظم المضامير الحديثة تكون بهذا الطول تماماً. كانت المضامير في الماضي ترابية أو تغطي بالرماد أو نفايات معادن، ولكن معظم المضامير الجديدة مصنوعة من مادة اصطناعية مانعة للماء، ويمكن استخدامها في الجو الممطر.

^١ حسن عبد الجواد: ألعاب القوى سياقات الجري، دار العلم للملايين، ١٩٩٨، ص ٣٣

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) وأولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

للمضامير في الصالات المغلقة سطح خشبي أو سطح من مادة اصطناعية. ويكون لها عادة منحنيات مائلة. ووفقاً لقواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة فإن المقياس المفضل للمضمار في صالة مغلقة هو ٢٠٠م.

تقسم المضامير الخارجية إلى ستة مسارات أو ثمانية. ويجب على العدائين أن يبقوا في مساراتهم في جميع السباقات التي تكون مسافاتهما ٤٠٠م وأقل من ذلك، وحتى يجتازوا المنحنى الأول في سباق ٨٠٠م. كما تقضي قاعدة الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بأن يكون عرض المسار بين ١,٢٢م و١,٢٥م.

٢-١ - ٢ سباقات المضمار ١

تشتمل مسابقات المضمار على مجموعة متنوعة من السباقات، مثل سباقات المسافات القصيرة، وتدعى العَدُو حيث يعدو العداء فيها بأقصى سرعة، في حين أن سباقات المسافات الطويلة تتطلب قوة تحمل أكبر. وفي سباقات جري معينة، مثل سباقات الحواجز وسباقات الموانع، يتوجب على العدائين أن يقفوا فوق العوائق. أما السباقات الأخرى، وتدعى سباقات التتابع فإن فرقاً من العدائين تشترك فيها.

٢-١ - ٣ سباقات الجري

"تُجرى في مضمار خارجي، كل من مسابقات المسافات القصيرة مثل (١٠٠م - ٢٠٠م - ٤٠٠م) والمسافات المتوسطة (٨٠٠م - ١٥٠٠م) والمسافات الطويلة (٣٠٠٠م - ٥٠٠٠م - ١٠,٠٠٠م). أما سباقات الجري داخل الصالات المغلقة فتبلغ مسافاتهما بين (٥٠م و ٥,٠٠٠م) ٢"

٢-١ - ٤ سباقات الحواجز

"مسابقات يجتاز المتنافسون فيها عوائق تسمى الحواجز. وأكثر هذه السباقات يكون فيها عشرة حواجز تفصل بينها مسافات متساوية. هناك نوعان من سباقات الحواجز، متوسطة وعالية، فالحواجز المتوسطة يكون ارتفاعها ٩١سم للرجال و ٧٦سم للنساء. أما الحواجز العالية للرجال فيكون ارتفاعها ١٠٧سم في حين يكون ارتفاع الحواجز العالية للنساء ٨٤سم. وتغطي سباقات الحواجز المتوسطة مسافة ٤٠٠م أو ٤٤٠م ياردة في منافسات الرجال والنساء على السواء. وأكثر سباقات اجتياز الحواجز العالية الخارجية تكون أطوالها ١١٠م للرجال و ١٠٠م للنساء. ويمكن أن تسقط الحواجز دون أن يحتسب ذلك خطأ على المتسابق، لكن الاحتكاك بالحاجز يؤدي عادة لإبطاء العداء. ٣"

^١ بسطويسي احمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، تعليم، تكنيك، تدريب، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص ٥٥

^٢ بسطويسي احمد، مصدر سبق ذكره، ١٩٩٧

^٣ زكي درويش، عادل محمود عبد الحافظ: موسوعة ألعاب القوى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤، ص ٨٨

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) وأولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

٢ - ١ - ٥ سباقات الموانع.

" جرت العادة أن تكون مسافة هذا السباق ٣٠٠م، وتقام فيه نوعان من العوائق ؛ الحواجز والموانع المائية. يجب أن يثب العدائون فوق حواجز ارتفاعها ٩١ سم ٢٨ مرة. هذه الحواجز قوية وأكثر ثباتاً من المستخدمة في سباق الحواجز، وللعاء أن يطاءً بقدمه عليها عندما يتخطاها. ويجب على العداء أن يعبر الموثب المائي سبع مرات. يتكون الموثب المائي من حاجز وحفرة مربعة الشكل مملوءة بالماء طول ضلعها ٦٦,٣م. يجتاز العداء في سباق الموانع من فوق الحاجز ويتخطى واثباً عبر الماء. ويكون عمق الحفرة أسفل الحاجز ٧٠سم، ثم يتدرج لأعلى ليصل إلى مستوى المضمار. ويهبط معظم العدائين في سباق الموانع في مياه الطرف الضحل من الحفرة لتلطيف هبوطهم. "١

٢ - ٢ المنافسات المنظمة

يشرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة على ألعاب القوى الدولية. فهو يدير وينظم البطولات العالمية لألعاب القوى، ويتعاون مع اللجنة الأولمبية الدولية في إخراج مباريات المضمار والميدان بالألعاب الأولمبية. وتدير المنظمات الأخرى اللقاءات الدولية والبطولات الوطنية والبطولات المقيدة، مثل لقاءات الجامعات والكليات واللقاءات الإقليمية والنوادي ولقاءات المدارس.

٢ - ٢ - ١ أنواع المنافسات

" اللقاءات الدولية الأكثر هي الألعاب الأولمبية التي بدأت في عام ١٨٩٦م، والبطولات العالمية التي بدأت عام ١٩٨٣م. وتقام الألعاب الأولمبية كل أربعة أعوام. كما تقام البطولات العالمية كل أربعة أعوام. وتشمل اللقاءات الدولية الرئيسية الأخرى البطولات الإفريقية وألعاب دول الكومنولث والبطولات الأوروبية وألعاب بان أمريكان وكأس العالم. وتتنافس بلدان كثيرة الواحدة ضد الأخرى في لقاءات ثنائية سنوية منافسات بين فريقين. "٢

٢ - ٢ - ٢ لقاءات ألعاب القوى.

"تجرى كثير من اللقاءات في يوم واحد، ولكن سباقات الألعاب الأولمبية والبطولات العالمية توزع على مدى أكثر من أسبوع. وتضم البطولات الكبيرة عدداً كبيراً من اللاعبين، الذين لا يستطيعون التنافس جميعاً في وقت واحد. في هذه اللقاءات يجب أن يتأهل اللاعبون للنهائيات في الأدوار التمهيديّة. يتأهل عادة

^١ الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة : مركز التنمية الاقليمي، نشرة ألعاب القوى ، القاهرة ، العدد الاول ، ١٩٩١

^٢ سعد الدين ابو الفتوح، عبد المنعم ابراهيم هريدي : مسابقات الميدان والمضمار، مكتبة الاشعاع الفنية ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ص ١٥

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) واولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

ثمانية متنافسين لنهائيات مسابقة مضمار الجري التي تتم في مسارات. ومعظم مسابقات الميدان التمهيدية تقلل عدد المشاركين في النهائيات إلى ١٢ مشاركاً^١.

٣- ١ منهجية البحث :

استخدم الباحث المنهج المسحي بأسلوب الدراسة التحليلية وذلك ملائمة مشكلة البحث .

٣ - ٢ مجتمع وعينة البحث :

في كل دراسة تحليلية من الدراسات المسحية ينبغي على كل باحث أن يحصل على عينة تمثل المجتمع الأصلي اصدق تمثيل لذلك اعتمد الباحث في أن تمثل عينة مجتمعه جميع صفات الأصل الذي اشتقت منه لذا تم اختيار عينة البحث من المتسابقين الثلاثة الأوائل في كل فعالية من فعاليات المضمار والمتمثلة بمسابقات (١٠٠م - ١١٠مح - ٢٠٠م - ٤٠٠م - ٤٠٠مح - ٨٠٠م - ١٥٠٠م ٣٠٠٠موانع - ٥٠٠٠م - ١٠٠٠٠م) في كل من بطولة العالم (٢٠٠٧ و ٢٠٠٩) و اولمبياد بكين (٢٠٠٨).

٣ - ٣ أدوات البحث :

أعتمد الباحث في إجراءات بحثه على الأدوات التالية :

المصادر والمراجع العربية

ارشيف الاتحاد الدولي لالعاب القوى.

٣ - ٤ الوسائل الاحصائية ٢

١ . المتوسط الحسابي

٢ . معدل السرعة

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

^١ الاتحاد العربي السعودي لالعاب القوى للهواة: القانون الدولي لالعاب القوى للهواة ، ١٩٩٨ ، ص ٢٢

^٢ وديع ياسين التكريتي: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ،

١٩٩٩ ، ص ١٠٢ ، 155 ، 214 .

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) وأولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

جدول (١)

يبين أزمدة الفائزين الثلاثة الأوائل ومعدل سرعتهم في بطولة العالم (٢٠٠٧)

الفعالية	زمن الفائزين الثلاثة الأوائل			متوسط الزمن ثا/د	معدل السرعة م / ثا
	١	٢	٣		
١٠٠م	٩.٨٥	٩.٩١	٩.٩٦	٩.٩٠	١٠.١٠
٢٠٠م	١٩.٧٦	١٩.٩١	٢٠.٠٥	١٩.٩٠	١٠.٠٥
٤٠٠م	٤٣.٤٥	٤٣.٩٦	٤٤.٣٢	٤٣.٩١	٩.١٠
٨٠٠م	١.٤٧.٠٩	١.٤٧.١٠	١.٤٧.٣٩	١.٤٧.١٩	٧.٤٦
١٥٠٠م	٣.٣٤.٧٧	٣.٣٥.٠٠	٣.٣٥.٠٤	٣.٣٤.٩٣	٦.٩٧
٥٠٠٠م	١٣.٤٥.٨٧	١٣.٤٦.٠٠	١٣.٤٦.٧٥	١٣.٤٦.٢٠	٦.٠٥
١٠٠٠٠م	٢٧.٠٥.٩٠	٢٧.٠٩.٠٣	٢٧.١٢.١٧	٢٧.٠٩.٠٣	٦.١٣
١١٠م حاجز	١٢.٩٥	١٢.٩٩	١٣.٠٢	١٢.٩٨	٨.٤٧
٤٠٠م حاجز	٤٧.٦١	٤٨.٠١	٤٨.١٢	٤٧.٩١	٨.٣٤
٣٠٠٠م موانع	٨.١٣.٨٢	٨.١٦.٩٤	٨.١٧.٥٩	٨.١٦.١١	٦.٠٤

جدول (٢)

يبين أزمدة الفائزين الثلاثة الأوائل ومعدل سرعتهم في بطولة العالم (٢٠٠٩)

الفعالية	زمن الفائزين الثلاثة الأوائل			متوسط الزمن ثا/د	معدل السرعة م / ثا
	١	٢	٣		
١٠٠م	٩.٥٨	٩.٧١	٩.٨٤	٩.٧١	١٠.٢٩
٢٠٠م	١٩.١٩	١٩.٨١	١٩.٨٥	١٩.٦١	١٠.١٩

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) واولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

٨.٩٧	٤٤.٥٦	٤٥.٠٢	٤٤.٦٠	٤٤.٠٦	٤٠٠م
٧.٥٩	١.٤٥.٣٣	١.٤٥.٣٥	١.٤٥.٣٥	١.٤٥.٢٩	٨٠٠م
٦.٩٤	٣.٣٦.٠٤	٣.٣٦.٢٠	٣.٣٦.٠١	٣.٣٥.٩٣	١٥٠٠م
٦.٢٧	١٣.١٧.٤٠	١٣.١٧.٧٨	١٣.١٧.٣٣	١٣.١٧.٠٩	٥٠٠٠م
٦.٢٠	٢٦.٥١.٢٧	٢٦.٥٧.٣٩	٢٦.٥٠.١٢	٢٦.٤٦.٣١	١٠٠٠٠م
٨.٣٧	١٣.١٤	١٣.١٥	١٣.١٥	١٣.١٤	١١٠م حواجز
٨.٣٢	٤٨.٠٧	٤٨.٢٣	٤٨.٠٩	٤٧.٩١	٤٠٠م حواجز
٦.٢٣	٨.٠٠.٨٣	٨.٠١.١٨	٨.٠٠.٨٩	٨.٠٠.٤٣	٣٠٠٠م موانع

جدول (٣)

يبين أزمنة الفائزين الثلاثة الأوائل ومعدل سرعتهم في اولمبياد بكين (٢٠٠٨)

الفعالية	زمن الفائزين الثلاثة الأوائل			متوسط الزمن ثا/د	معدل السرعة م / ثا
	١	٢	٣		
١٠٠م	٩.٦٩	٩.٨٩	٩.٩١	٩.٨٣	١٠.١٧
٢٠٠م	١٩.٣٠	١٩.٩٦	١٩.٩٨	١٩.٧٤	١٠.١٣
٤٠٠م	٤٣.٧٥	٤٤.٧٤	٤٤.٨٠	٤٤.٤٣	٩.٠٠
٨٠٠م	١.٤٤.٦٥	١.٤٤.٧٠	١.٤٤.٨٢	١.٤٤.٧٢	٧.٦٣
١٥٠٠م	٣.٣٢.٩٤	٣.٣٣.١١	٣.٣٤.١٦	٣.٣٣.٤٠	٧.٠٢
٥٠٠٠م	١٢.٥٧.٨٢	١٣.٠٢.٨٠	١٣.٠٦.٢٢	١٣.٠٢.٢٨	٦.٣٩
١٠٠٠٠م	٢٧.٠١.١٧	٢٧.٠٢.٧٧	٢٧.٠٤.١١	٢٧.٠٢.٦٨	٦.١٦
١١٠م حواجز	١٢.٩٣	١٣.١٧	١٣.١٨	١٣.٠٩	٨.٤٠
٤٠٠م حواجز	٤٧.٢٥	٤٧.٩٨	٤٨.٠٦	٤٧.٧٦	٨.٣٧
٣٠٠٠م موانع	٨.١٠.٣٤	٨.١٠.٤٩	٨.١١.٠١	٨.١٠.٦١	٦.١١

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) واولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

من خلال الجدول (١ - ٢ - ٣) ظهرت نتائج فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز وكما يأتي :

عند مقارنة نتائج فعاليات عدو المسافات القصيرة (١٠٠ - ٢٠٠ - ٤٠٠) متر للثلاثة الأوائل في كل من بطولتي العالم (٢٠٠٧) و (٢٠٠٩) واولمبياد بكين (٢٠٠٨) ، كان متوسط زمن الثلاثة الأوائل في فعالية عدو (١٠٠) متر هو (٩.٩٠) ثانية في بطولة العالم (٢٠٠٧) وبمعدل سرعة (١٠.١٠) متر بالثانية و (٩.٨٣) ثانية في اولمبياد بكين (٢٠٠٨) وبمعدل سرعة (١٠.١٧) متر بالثانية و (٩.٧١) ثانية في بطولة العالم (٢٠٠٩) وبمعدل سرعة (١٠.٢٩) متر بالثانية ، اما في فعالية عدو (٢٠٠) متر كان متوسط زمن الثلاثة الأوائل في بطولة (٢٠٠٧) هو (١٩.٩٠) ثانية وبمعدل سرعة (١٠.٠٥) متر بالثانية و (١٩.٧٤) ثانية في اولمبياد بكين وبمعدل سرعة (١٠.١٣) متر بالثانية و (١٩.٦٠) ثانية في بطولة (٢٠٠٩) وبمعدل سرعة (١٠.١٩) متر بالثانية ، اما في فعالية عدو (٤٠٠) متر كان متوسط زمن الثلاثة الأوائل في بطولة (٢٠٠٧) هو (٤٣.٩١) ثانية وبمعدل سرعة (٩.١٠) متر بالثانية وفي اولمبياد (٢٠٠٨) كان (٤٤.٤٣) ثانية وبمعدل سرعة (٩.٠٠) متر بالثانية اما في بطولة العالم في (٢٠٠٩) كان الزمن (٤٤.٥٦) ثانية وبمعدل سرعة (٨.٩٧) متر بالثانية.

فعند مقارنة متوسط ازمة الثلاثة الأوائل في كل من الفعاليات الثلاث أعلاه في البطولات المذكورة ، كانت نتائج بطولة العالم في برلين (٢٠٠٩) في فعالية عدو (١٠٠ - ٢٠٠) متر هي الافضل في متوسط الزمن للثلاثة الأوائل مقارنة ببطولتي (٢٠٠٧) و (٢٠٠٨) ، ويعزى الباحث سبب ذلك الى وجود المنافسة الكبيرة بين الافضل من متسابق العالم في تلك البطولة والتي من خلالها تم تحطيم الرقمين العالمين في فعالية (١٠٠) بزمن قدرة (٩.٥٨) ثانية وزمن قدرة (١٩.١٩) ثانية في فعالية عدو (٢٠٠) متر ، اما فيما يخص فعالية عدو (٤٠٠) متر ظهرت المنافسة واضحة في بطولة العالم (٢٠٠٧) باشتراك افضل عدائي العالم في تلك الفعالية مقارنة ببطولتي بكين (٢٠٠٨) وبرلين (٢٠٠٩) ، اذ كان متوسط ازمة الثلاثة الأوائل في تلك البطولة هو (٤٣.٩١) ثانية.

اما فيما يخص فعاليات ركض المسافات المتوسطة (٨٠٠ - ١٥٠٠) متر يمكن ملاحظة متوسط ازمة الفائزين الثلاثة الأوائل في فعالية ركض (٨٠٠) متر، ففي بطولة (٢٠٠٧) كان متوسط زمن الثلاثة الأوائل هو (١.٤٧.١٩) دقيقة وبمعدل سرعة (٧.٤٦) متر بالثانية ، اما في اولمبياد بكين (٢٠٠٨) كان (١.٤٤.٧٢) دقيقة وبمعدل سرعة (٧.٦٣) متر بالثانية ، في حين كان متوسط زمن الثلاثة الأوائل في بطولة برلين (٢٠٠٩) هو (١.٤٥.٣٣) دقيقة وبمعدل سرعة (٧.٥٩)

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) واولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

متر بالثانية. وعند مقارنة تلك النتائج بين البطولات الثلاثة كان معدل السرعة في اولمبياد بكين (٢٠٠٨) هو الافضل للمتسابقين وذلك لوجود اكثر من منافس مرشح على المركز الاول في تلك الفعالية مما جعل المنافسة كبيرة بين جميع المتسابقين .

اما في فعالية ركض (١٥٠٠) متر كان متوسط زمن الثلاثة الاوائل في بطولة العالم (٢٠٠٧) هو (٣.٣٤.٩٣) دقيقة وبمعدل سرعة (٦.٩٧) متر بالثانية في حين كان في اولمبياد بكين هو (٣.٣٣.٤٠) دقيقة وبمعدل سرعة (٧.٠٢) متر بالثانية ،بينما كان متوسط زمن الثلاثة الاوائل في بطولة العالم (٢٠٠٩) هو (٣.٣٦.٠٤) دقيقة وبمعدل سرعة (٦.٦٤) متر بالثانية ، وعند مقارنة تلك النتائج في معدل سرعة السباق للثلاث بطولات ، كانت بطولة اولمبياد هي الاسرع في مستوى الانجاز وذلك لوجود المنافسة الشديدة بين المتنافسين منذ بداية المراحل الاولى من السباق حتى خط النهاية وخاصة بين متسابقيني القارة الافريقية مما جعل ازمة متسابقين ركض ١٥٠٠ بصورة جيدة مقارنة ببطولتي (٢٠٠٧ و ٢٠٠٩).

اما في فعاليات ركض المسافات الطويلة (٥٠٠٠م - ١٠٠٠٠م - ٣٠٠٠م موانع) ، يمكن ملاحظة ان متوسط ازمة الثلاثة الاوائل في فعالية ركض (٥٠٠٠) متر في بطولة العالم (٢٠٠٧) كانت (١٣.٤٦.٤٠) دقيقة وبمعدل سرعة (٦.٠٥) متر بالثانية ،بينما في اولمبياد بكين كانت (١٣.٠٢.٢٨) دقيقة وبمعدل سرعة (٦.٣٩) متر بالثانية ، في حين كان متوسط ازمة الثلاثة الاوائل في برلين (٢٠٠٩) هو (١٣.١٧.٧٨) دقيقة وبمعدل سرعة (٦.٢٧) متر بالثانية ، وعند مقارنة تلك النتائج بين البطولات الثلاث ظهر معدل سرعة المتسابقين في اولمبياد بكين (٢٠٠٨) بصورة واضحة هو الأفضل وذلك لاشتراك أكثر المتسابقين في تلك الفعالية من القارة الافريقية وذو المستوى العالي في ركض المسافات الطويلة كعدائي (اثيوبيا - كينيا) ونتيجة تلك المشاركة تم تسجيل رقما اولمبيا جديدا.

بينما في فعالية ركض (١٠٠٠٠) متر كان متوسط ازمة الثلاث الاوائل في بطولة (٢٠٠٧) هو (٢٧.٠٩.٠٣) دقيقة وبمعدل سرعة (٦.١٣) متر بالثانية وبزمن قدره (٢٧.٠٢.٦٨) دقيقة وبمعدل سرعة (٦.١٦) متر بالثانية في اولمبياد بكين اما في بطولة العالم في برلين (٢٠٠٩) كان متوسط زمن الثلاثة الاوائل هو (٢٦.٥١.٢٧) دقيقة وبمعدل سرعة (٦.٢٠) متر بالثانية ، وعند مقارنة نتائج تلك البطولات الثلاث في مستوى الانجاز ، كانت المنافسة واضحة وكبيرة بين المتسابقين في بطولة العالم في برلين (٢٠٠٩) وذلك بسبب مشاركة خيرة ابطال العالم في تلك الفعالية على المستوى العالمي والذين كانوا هدفهم الاول هو تسجيل رقم عالمي علما ان نفس المتسابقين الذين اشتركوا

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) وأولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

في أولمبياد بكين وحاولو تسجيل رقما أولمبيا ولكن اخفقو في ذلك بسبب الاسلوب التكتيكي الخاطئ ما جعلهم تعديل اسلوبهم التكتيكي من اجل تحقيق انجاز عالي دون النظر الى المراكز الاولى في هذه البطولة ونتيجة لذلك فقد تم تحقيق افضل رقم عالمي.

وبنفس الاسلوب كذلك ظهر في فعالية ركض (٣٠٠٠) متر موانع ، اذ كان متوسط زمن الثلاثة الاوائل في بطولة العالم (٢٠٠٩) هو (٨.٠٠.٨٣) دقيقة وبمعدل سرعة (٦.٢٣) متر بالثانية افضل مستوى وتطور في الانجاز مقارنة بأولمبياد بكين (٢٠٠٨) والذي كان متوسط زمن الثلاثة الاوائل هو (٨.١٠.٦١) دقيقة وبمعدل سرعة (٦.١١) متر بالثانية وبطولة العالم (٢٠٠٧) بزمن قدره (٨.١٦.١١) دقيقة وبمعدل سرعة (٦.٠٤) متر بالثانية

اما في فعاليات الحواجز (١١٠ م - ٤٠٠ م)، كانت ازمدة الثلاثة الاوائل في فعالية (١٠ م) في بطولة (٢٠٠٧) هو (١٢.٩٨) ثانية وبمعدل سرعة (٨.٤٧) متر بالثانية وفي أولمبياد بكين كان متوسط الزمن (١٣.٠٩) ثانية وبمعدل سرعة (٨.٤٠) متر بالثانية في حين كان متوسط زمنهم في بطولة برلين (٢٠٠٩) هو (١٣.١٤) ثانية وبمعدل سرعة (٨.٣٧) متر بالثانية وعند مقارنة تلك الانجازات كانت بطولة العالم في (٢٠٠٧) هي الاكثر منافسة في هذه الفعالية

بين ابطال العالم وذلك لاشتراك وحضور جميع عدائي تلك الفعالية في هذه البطولة مقارنة بأولمبياد بكين وبرلين والتي غاب عنها اغلب اللاعبين نتيجة الاصابات.

بينما في فعالية عدو (٤٠٠) متر حواجز كان متوسط زمن الثلاثة الاوائل في بطولة العالم (٢٠٠٧) هو (٤٧.٩١) ثانية وبمعدل سرعة (٨.٣٤) متر بالثانية بينما كان في أولمبياد بكين هو (٤٧.٧٦) ثانية وبمعدل سرعة (٨.٣٧) متر بالثانية وبمتوسط زمن (٤٨.٣٢) ثانية وبمعدل سرعة (٨.٣٢) متر بالثانية في بطولة (٢٠٠٩) فمن خلال ذلك يمكن ملاحظة ان الافضل مستوى في الأداء كان في أولمبياد بكين وذلك لوجود المنافسة الامريكية التي تسيطر على تلك الفعالية والتي حسمت المراكز الثلاثة الأولى، ويمكن توضيح ماتم ذكره أعلاه في المقارنة بين بطولتي العالم وأولمبياد بكين في الإشكال البيانية (١) و (٢) و (٣).

من خلال ماتم التطرق اليه يرى الباحث ان الافضل في مستوى الأداء في فعالية (١٠٠ م - ٢٠٠ م - ١٠٠٠ م - ٣٠٠٠ متر موانع) ظهر في بطولة العالم في برلين (٢٠٠٩) ، في حين كان افضل مستوى في اداء المتسابقين في ركض (٨٠٠ م - ١٥٠٠ م - ٥٠٠٠ م) كان في أولمبياد بكين مقارنة ببطولتي (٢٠٠٧) و (٢٠٠٩)، اما في فعالية (١٠ م ح - ٤٠٠ م) كانت المنافسة هي الافضل في بطولة (٢٠٠٧) مقارنة في تلك البطولتين بمستوى الانجاز في حين كان مستوى الانجاز في فعالية

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) واولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

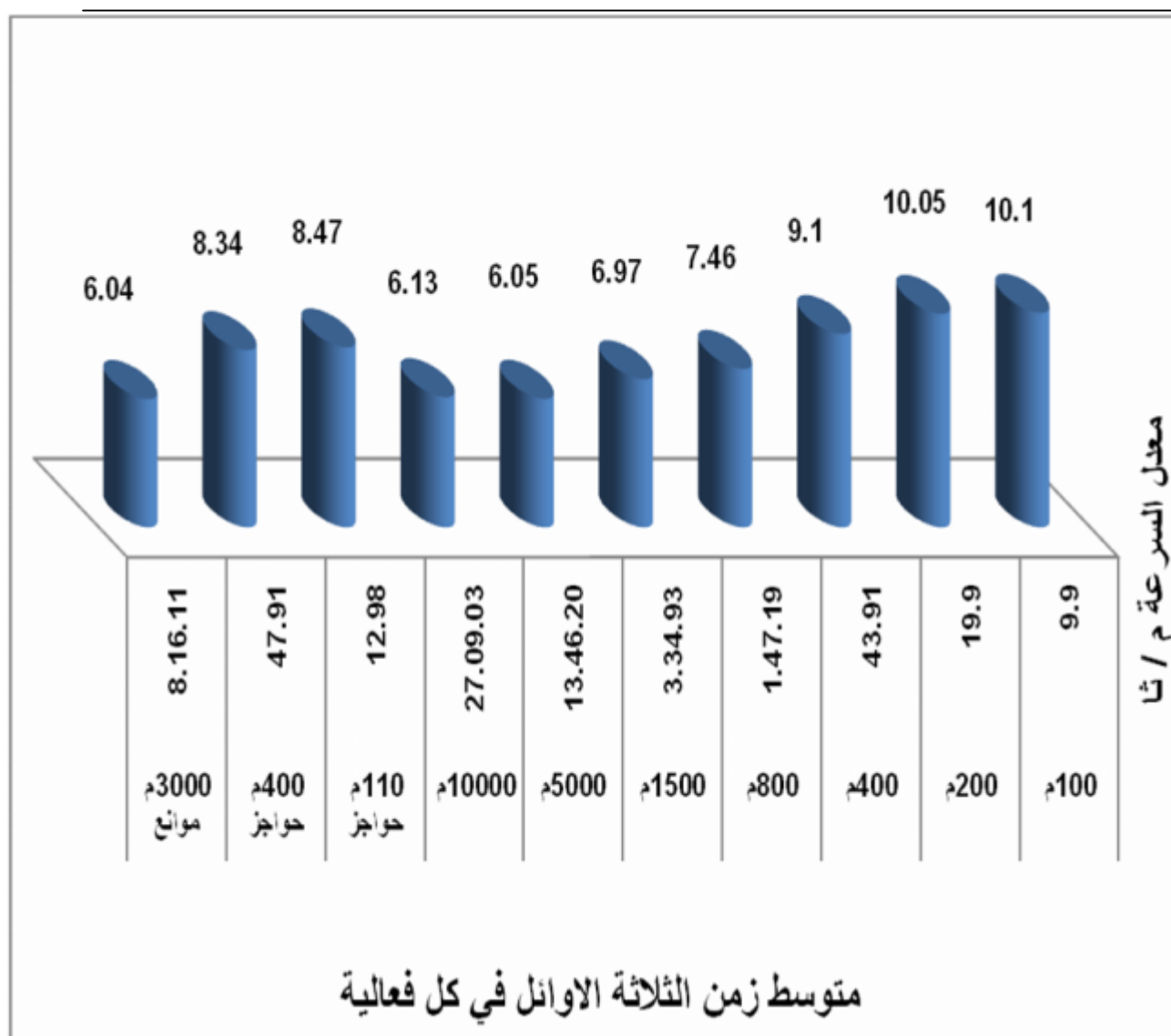
(٤٠٠مح) كبير ومتقارب للثلاثة الأوائل في اولمبياد بكين (٢٠٠٨) . وذلك لوجود ومشاركة افضل متسابقى الحواجز وخاصة وجود المشاركة الامريكية والتي سيطرت على المراكز الثلاثة الاولى في تلك الفعالية. ويمكن من خلال الجدول (٤) ان نلاحظ مدى ماوصل اليه مستوى الانجاز الاولمبي مقارنة بالانجاز العالمي في الفعاليات التي تم التطرق اليها.

جدول (٤)

يبين الرقم الاولمبي والعالمي في كل فعالية

الرقم	الفعالية	
	العالمي (ثانية / دقيقة)	الاولمبي (ثانية / دقيقة)
١٠٠م	٩.٦٩	٩.٥٨
٢٠٠م	١٩.٣٠	١٩.١٩
٤٠٠م	٤٣.٤٩	٤٣.١٨
٨٠٠م	١.٤٢.٥٨	١.٤١.٠١
١٥٠٠م	٣.٣٢.٠٧	٣.٢٦.٠٠
٥٠٠٠م	١٢.٥٧.٨٢	١٢.٣٧.٣٥
١٠٠٠٠م	٢٧.٠١.١٧	٢٦.١٧.٥٣
١٠مح	١٢.٩١	١٢.٨٧
٤٠٠مح	٤٦.٧٨	٤٦.٧٨
٣٠٠٠م موانع	٨.٠٥.٥١	٧.٥٣.٦٣

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) واولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

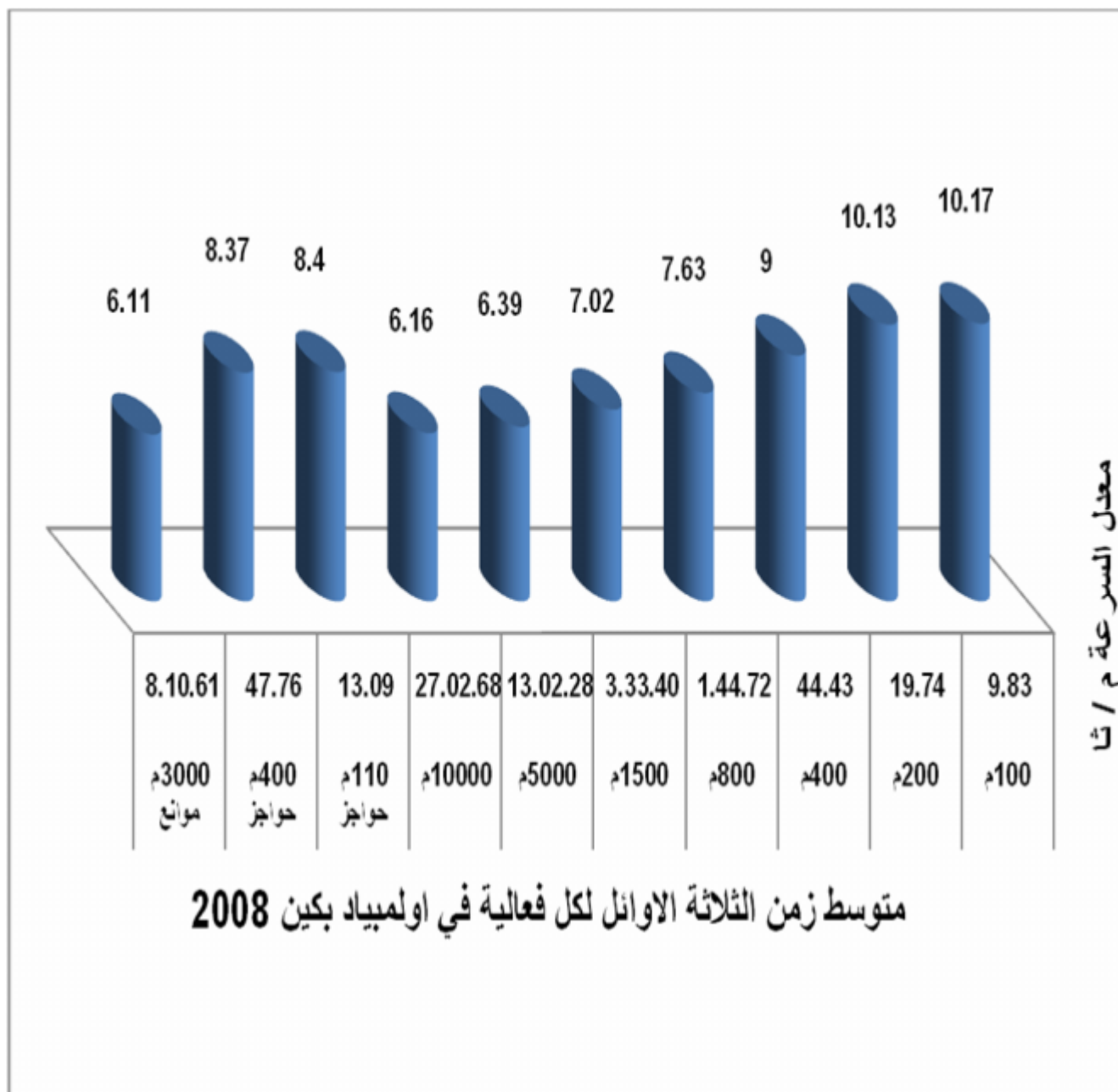


شكل (١)

يوضح متوسط زمن الثلاثة الاوائل ومعدل سرعتهم في كل فعالية من الفعاليات التي اقيمت في بطولة العالم

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) وأولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

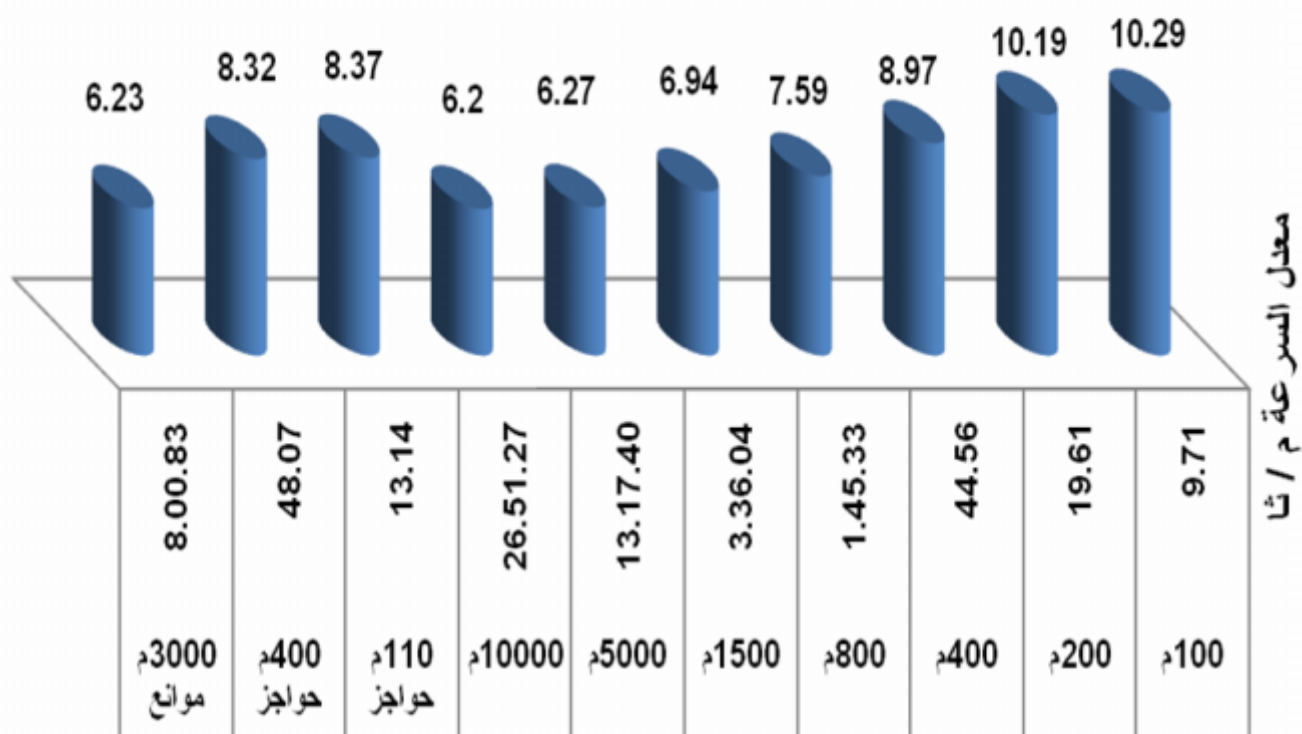
٢٠٠٧



شكل (٣)

يوضح متوسط زمن الثلاثة الاوائل ومعدل سرعتهم في كل فعالية من الفعاليات التي اقيمت في اولمبياد بكين ٢٠٠٨

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) وأولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز



متوسط زمن الثلاثة الاوائل لكل فعالية في بطولة العالم 2009

شكل (٢)

يوضح متوسط زمن الثلاثة الاوائل ومعدل سرعتهم في كل فعالية من الفعاليات التي اقيمت في بطولة العالم ٢٠٠٩

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) وأولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج ماياتي:
كان أفضل مستوى في انجاز فعالية (١٠٠م - ٢٠٠م - ١٠٠٠م - ٣٠٠٠ متر موانع) في بطولة العالم في برلين (٢٠٠٩) مقارنة ببطولة العالم (٢٠٠٧) وأولمبياد بكين (٢٠٠٨)
ظهر أفضل مستوى في أداء المتسابقين في ركض (٨٠٠م - ١٥٠٠م - ٥٠٠٠م) في أولمبياد بكين
ظهرت المنافسة كبيرة بين أفضل متسابقين العالم في بطولة (٢٠٠٧)
لفعاليته (١١٠م ح - ٤٠٠م)
كان مستوى الانجاز في فعالية (٤٠٠م ح) كبير ومتقارب للثلاثة الأوائل في أولمبياد بكين (٢٠٠٨).
وذلك لوجود ومشاركة أفضل متسابقين الحواجز وخاصة وجود المشاركة الامريكية والتي سيطرت على المراكز الثلاثة الاولى في تلك الفعالية.

٥ - ٢ التوصيات

- ١ - استخدام الوسائل والاجهزة التحليلية للاعبين منتخباتنا الوطنية بالعب القوي لغرض مقارنة أسلوبهم التكتيكي مقارنة بالمستوى العالمي
- ٢- أن الدراسات التحليلية لأبطال العالم يجب ان لا تعتمد على المنظور المجرد ، بل يجب التعرف على تقنيات ووسائل التدريب الحديث .
- ٣- الاهتمام بالقدر الكافي بالدراسات التحليلية ، وعدم تركيزها بفعالية معين وإهمال باقي الفعاليات .
يجب الاهتمام في الدورات التدريبية التي تقيمها أي جهة متخصصة كانت بالدراسات التحليلية من اجل تمكين المدربين من فهم النتائج .

المصادر

- ١ - الاتحاد العربي السعودي لالعاب القوى للهواة: القانون الدولي لالعاب القوى للهواة ، ١٩٩٨ ، ص ٢٢
- ٢ - الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة : مركز التنمية الاقليمي، نشرة العاب القوى ، القاهرة ، العدد الاول، ١٩٩١

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) وأولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز

٣ - بسطويسي احمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، تعليم، تكتيك، تدريب، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص ٥٥

٤ - حسن عبد الجواد: العاب القوى، سباقات الجري، دار العلم للملايين، ١٩٩٨، ص ٣٣

٥ - سعد الدين ابو الفتوح، عبد المنعم ابراهيم هريدي: مسابقات الميدان والمضمار، مكتبة الاشعاع الفنية، القاهرة، ١٩٩٨، ص ١٥

٦ - زكي درويش، عادل محمود عبد الحافظ: موسوعة العاب القوى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤، ص ٨٨

دراسة تحليلية مقارنة بين بطولتي العالم (٢٠٠٧ - ٢٠٠٩) واولمبياد بكين (٢٠٠٨) في فعاليات
ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز
