

دراسة تحليلية لأرقام بطولة العالم للعام 2007 واولمبياد ريو 2016 في فعاليات المسافات القصيرة والطويلة

بحث تقدمت به

م.د. نضال هاشم غافل العطواني
كلية التربية ابن رشد للعلوم الانسانية

Dr Needal. Hashem @ ircoedu.uo baghdad . edu.iq

الكلمات المفتاحية: دراسة تحليلية- بطولة العالم- وأولمبياد مونتريال ريو- المسافات القصيرة والطويلة.

مستخلص البحث

هدف البحث الى دراسة تحليل مستوى انجاز فعاليات ركض المسافات القصيرة والمسافات الطويلة في بطولة العالم (2007) واولمبياد ريو (2016) من خلال متوسط زمن الأداء ومعدل سرعة السباق للارقام بين هذه الفعاليات (100م-200م-400م) والمسافات الطويلة (3000موانع و5000م-10000م) ، واستخدمت الباحثة المنهج المسحي للفترة التاريخية بأسلوب الدراسة التحليلية وذلك ملائمة مشكلة البحث ، واعتمدت الباحثة في أن تمثل عينة مجتمعها جميع صفات الأصل الذي اشتقت منه، لذا تم اختيار عينة البحث من المتسابقين الثلاثة الأوائل في كل فعالية من فعاليات المضمار والمتمثلة بمسابقات (١٠٠ م -- ٢٠٠ م – ٤٠٠ م) وبين فعاليات الاركاض الطويلة في اولمبياد ريو (2016) لفعاليات (3000موانع 5000م - 10,000) ، واستنتجت كان أفضل مستوى في انجاز فعالية (100م-200م-400م) ببطولة ريو الاولمبية ، أما في (5000م-10000م-3000موانع) كان الافضل لبطولة العالم 2007 ، و ظهر أفضل مستوى في أداء المتسابقين في ركض (5000م) في بطولة العالم (2007) حيث ظهرت المنافسة كبيرة بين أفضل متسابق العالم في بطولة (2007)، كما أظهرت المنافسة بين الافضل لبطولة العالم 2007 في سباق 10000 م ، وأظهرت المسافة الأفضل لاصحاب المراكز الثلاثة الأولى في بطولة العالم (2007) على حساب بطولة ريو الاولمبية (2016)، فيما أوصت استخدام الوسائل والاجهزة التحليلية للاعبين منتخبنا الوطنية بالعب القوي لغرض مقارنة أسلوبهم التكتيكي مقارنته بالمستوى العالمي، وأن الدراسات التحليلية لأبطال العالم يجب ان لا تعتمد على المنظور المجرد ، بل يجب التعرف على تقنيات ووسائل التدريب الحديث، و الاهتمام بالقدر الكافي بالدراسات التحليلية ، وعدم تركيزها بفعالية معين واهمال باقي الفعاليات ، ويجب الاهتمام في الدورات التدريبية التي تقيمها أي جهة متخصصة كانت بالدراسات التحليلية من اجل تمكين المدربين من فهم النتائج.

An analytical study of the 2007 World Championships and 2016 Rio Olympics numbers In short and long distance events

Search submitted by

M.D. Nidal Hashem Ghafel Al-Atwani

Dr Needal. Hashem @ ircoedu.uo baghdad . edu.iq

Ibn Rushd College of Education for Human Sciences

Abstract

The aim of the research is to study the analysis of the level of achievement of short- and long-distance running events in the World Championships (2007) and Rio Olympics (2016) through the average performance time and the average race speed for the numbers between these events (100m-200m-400m) and long distances (3000m Muang and 5000m-10000 AD), and the researcher used the survey method for the historical period in the style of the analytical study in order to suit the problem of the research, and the researcher relied on that the sample of her community represents all the characteristics of the origin from which it was derived, so the research sample was chosen from the top three contestants in each of the track events represented by competitions (100 AD). m -- 200 m - 400 m) and among the long running activities in the Rio Olympics (2016) for the 3000 m steeplechase 5000 m - 10,000 m events, and it was concluded that the best level was in achieving the (100 m - 200 m - 400 m) event in the Rio Olympics, while in (5000 m) - 10000m - 3000m Muang) was the best for the 2007 World Championships, and the best performance of the runners in the 5000m run appeared in the World Championships (2007), where there was great competition between the best runners in the world in the 2007 Championships, as well as the competition between the best for the championship world 2007 In the 10000m race, it showed the best distance for the top three holders in the World Championship (2007) at the expense of the Rio Olympic Championship (2016), while it recommended the use of the means and analytical devices for the players of our national teams in athletics for the purpose of comparing their tactical style compared to the global level, and that the analytical studies of the world champions It should not rely on the abstract perspective, but rather it should be familiar with the techniques and means of modern training, and pay sufficient attention to the analytical studies, and not focus them on a certain effectiveness and neglect the rest of the activities, and attention should be paid to the training courses held by any specialized party that was in the analytical studies in order to enable the trainers to Understand the results.

Keywords: Analytical study - World Championships - Montreal-Rio Olympics - short and long distances.

الفصل الأول

1-التعريف بالبحث:

2-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد فعاليات العاب القوى بمختلف ادائها التكتيكي والتكتيكي من الفعاليات التي حظيت باهتمام كبير من خبراء ومختصين ومتابعين، ومن قبل خبراء التدريب الرياضي والتحليل الحركي والفلسفة والتغذية والطب الرياضي فضلاً عن اساليب التدريب الحديث واستخدام طرق جديدة في التدريب، ونتيجة تسخير تلك العلوم لفعاليات العاب القوى ادى الى تحطيم الارقام القياسية بين فترة واخرى، كما ظهر في السنوات الاخيرة ارقام أخرى سجلت في فعاليات المسافات القصيرة والمسافات والطويلة، فضلاً عن تحسن انجازات فعاليات كالوثب والرمي كل ذلك جاء من خلال وضع الاساليب التدريبية الحديثة فضلاً عن التحليل الحركي الدقيق للاداء الرياضي وتشخيص الاخطاء، إذ تتميز مسابقات الميدان والمضمار عن الانشطة الاخرى في انها رياضة منظمة تحكمها قياس المسافة والزمن 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، ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة مستوى الانجاز ومقارنته تاريخياً خلال بطولة العالم (2007) واولمبياد ريو (2016) كون تلك المنافسات جاءت متعاقبة سنة بعد أخرى وأغلب المتنافسين الذين اشتركوا فيها سواء كانت فعاليات السرعة (100-200-400م) وفعاليات المسافات الطويلة. (300م-5000م-10000م).

2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثة على مدى ما توصل اليه العالم من تطور سريع في فعاليات العاب القوى، ومن خلال عمله في النشاطات الطلابية ونشر عدة دراسات تحليلية في رياضة العاب القوى، لذا ارتأى الى دراسة تحليلية مقارنة بين بطولة العالم (2007) واولمبياد ريو (2016) في فعاليات ركض المسافات القصيرة (100م-200م-400م) والمسافات الطويلة ركض (3000م-5000م-10000م) والاولمبيات. فمن هنا فقد تركزت مشكلة البحث حول تحليل لأرقام فعاليات السرعة والمسافات الطويلة والى معرفة الفترة الزمنية التي توصل اليه العالم من معرفة التطور في الاساليب التدريبية الخطئية والتقنيات المستخدمة في وسائل التدريب، فضلاً عن مدى تطور المستوى البدني والتكتيكي من خلال الحقبة الزمنية وتطور الوسائل والأدوات التدريبية للاستفادة منها وطرق التكتيك في مركز العدائين الثلاثة الأوائل وتحليل بين تلك الفعاليات للحقبة الزمنية بين بطولة العالم 2007 والاولمبياد ريو 2016 للفعاليات المذكورة.

هدف البحث :

1.دراسة تحليل مستوى انجاز فعاليات ركض المسافات القصيرة والمسافات الطويلة في بطولة العالم (2007) واولمبياد ريو (2016) من خلال متوسط زمن الأداء ومعدل سرعة السباق للارقام بين هذه الفعاليات (100م-200م-400م) والمسافات الطويلة (3000موانع و5000م-10000م).

1-4 فرض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين بطولة العالم واولمبياد ريو (2016) في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمسافات الطويلة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: المراكز الثلاثة الاوائل في كل فعالية من فعاليات ركض المسافات القصيرة والمسافات الطويلة لبطولة العالم (2007) وأولمبياد ريو (2016).

1-5-2 المجال المكاني: مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية.

1-5-3 المجال الزمني: للمدة من 2020/3/1 الى 2021/5/1.

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج المسحي للفترة التاريخية بأسلوب الدراسة التحليلية وذلك ملائمة مشكلة البحث.

1-2 مجتمع وعينة البحث: في كل دراسة تحليلية من الدراسات المسحية ينبغي على كل باحث أن يحصل على عينة تمثل المجتمع الأصلي اصدق تمثيل، لذلك اعتمدت الباحثة في أن تمثل عينة مجتمعها جميع صفات الأصل الذي اشتقت منه، لذا تم اختيار عينة البحث من المتسابقين الثلاثة الاوائل في كل فعالية من فعاليات المضمار والمتمثلة بمسابقات (١٠٠ م -- ٢٠٠ م – ٤٠٠ م) وبين فعاليات الاركاض الطويلة في اولمبياد ريو (2016) لفعاليات (3000م موانع 5000م - 10,000).

2-2 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

2-3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث: اعتمدت الباحثة في إجراءات بحثها على الأدوات الآتية :

1- المصادر والاجنبية والعربية .

2- ارشيف الاتحاد الدولي لالعاب القوى.

3- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

4- المكتبة المركزية الجامعة المستنصرية.

5- معلومات عامة عن الابطال الدوليين.

6- استمارة التسجيل.

7- فريق عمل مساعد.

4 الوسائل الاحصائية(8:102): (المتوسط الحسابي، معدل السرعة، متوسط السرعة).

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1)

يبين أزمنة الفائزين الثلاثة الأوائل ومعدل سرعتهم في بطولة العالم (2007) في (100م- 200م- 400م- و 3000م – 5000م – 10000م)

معدل السرعة م/ ثا	متوسط الزمن د/ ثا	زمن الفائزين الثلاثة الأوائل			الفعالية
		٣	٢	١	
١٠٠.١٠	٩.٩٠	٩.٩٦	٩.٩١	٩.٨٥	م١٠٠
١٠٠.٠٥	١٩.٩٠	٢٠.٠٥	١٩.٩١	١٩.٧٦	م٢٠٠
٩.١٠	٤٣.٩١	٤٤.٣٢	٤٣.٩٦	٤٣.٤٥	م٤٠٠
٦.٠٤	٨.١٦.١	٨.١٧.٥٩	٨.٣٠.٩٤	٣.٨٢	م٣٠٠٠
٦.٠٥	١٣.٤٦.٠	١٣.٤٦.٧٥	١٣.٤٦.٠٠	١٣.٤٥.٨٧	م٥٠٠٠
٦.١٣	٢٧.٠٩.٠	٢٧.١٢.١٧	٢٧.٠٩.٠٣	٢٧.٠٥.٩٠	م١٠٠٠٠

جدول (2)

يبين أزمنة الفائزين الثلاثة الأوائل ومعدل سرعتهم في اولمبياد ريو (2016) في (100م- 200م- 400م- و 3000م – 5000م – 10000م)

من خلال الجدولين (1-2) ظهرت نتائج فعاليات ركض المسافات القصيرة والطويلة، وكما يأتي:
عند مقارنة نتائج فعاليات عدو المسافات القصيرة (100م- 200م- 400م) للثلاثة الأوائل في كل من بطولتي العالم (2007) واولمبياد ريو (2016) كان متوسط زمن الثلاثة الأوائل في فعالية عدو (100) متر هو (9,90) وبمعدل سرعة (10,10) متر بالثانية وفي اولمبياد ريو (2016) متوسط سرعة (9,87) متر بالثانية وبمعدل سرعة (9,9) متر بالثانية، أما في فعالية عدو (200) متر كان متوسط زمن الثلاثة الأوائل في بطولة (2007) هو (9,87) ثانية وبمعدل سرعة (9,9) متر، أما في فعالية عدو (200) كتر كان متوسط زمن الثلاثة الأوائل في بطولة ريو كان متوسط الزمن في (100م) وبمعدل سرعة (10,9) متر بالثانية وفي فعالية (400م) كان متوسط السرعة (43,54) ثانية وبمعدل سرعة (10,11) متر بالثانية.

ف عند مقارنة متوسط أزمنة الثلاثة الأوائل في كل من الفعاليات الثلاث أعلاه في البطولات المذكورة، كانت نتائج بطولة العالم في ريو (2016) متوسط الزمن للثلاثة الأوائل مقارنة أفضل في بطولة (2007)، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى وجود المنافسة الكبيرة بين الأفضل من متسابق العالم في تلك البطولة والتي من خلالها تم تحطيم الرقمين العالميين في فعالية (100) بزمن قدره

(9,58) ثانية وزمن قدره (19,19) ثانية في فعالية عدو (200) متر، أما فيما يخص فعالية عدو (400) متر ظهرت المنافسة واضحة وكبيرة لأحراز أفضل أنجاز لأفضل عدائي العالم في تلك

الفعالية والتي سجلت رقم عالي الكعب (43,3) وأيضاً الفائزين الأثنين الآخرين . إذ كان متوسط أزمنة الثلاثة الاوائل في تلك البطولة هو (43,54) ثانية.

أما في فعاليات ركض المسافات الطويلة (3000م موانع و5000م-10000م) يمكن ملاحظة أن متوسط أزمنة الثلاثة الاوائل في فعالية ركض (5000) متر في بطولة العالم (2007) كانت (13,45,87) دقيقة وبمعدل سرعة (6,05) متر بالثانية ، أما في سباق 10000م فكان متوسط السرعة (27,06,03)، أما في معدل السرعة كان (6,13). أما في سباق 10000م فكان متوسط السرعة (27,05,13) ومعدل سرعة (6,16)، ، بينما في اولمبياد ريو كانت (13,03,28) دقيقة وبمعدل سرعة (6,39) متر بالثانية، في حين كان متوسط أزمنة الثلاثة الاوائل في ريو (2016) هو (13,03,28) دقيقة وبمعدل سرعة (6,27) متر بالثانية، وعند مقارنة تلك النتائج بين البطولتين معدل سرعة المتسابقين في اولمبياد ريو (2016) بصورة واضحة هو الأفضل وذلك لاشتراك أكثر المتسابقين في تلك الفعالية من وذو المستوى العالي في ركض المسافات الطويلة كعدائي (اثيوبيا- كينيا) ونتيجة تلك المشاركة تم تسجيل أرقاماً اولمبياً جديداً. وذلك بسبب الاسلوب التكتيكي الخاطيء ما جعلهم تعديل اسلوبهم التكتيكي من أجل تحقيق انجاز عالي من دون النظر إلى المراكز الاولى في هذه البطولة ونتيجة لذلك فقد تم تحقيق افضل رقم عالمي.

أما في فعالية ركض (3000) متر موانع، إذ كان متوسط زمن الثلاثة الاوائل في بطولة العالم (2007) هو (8,16,11) دقيقة وبمعدل سرعة (6,04) متر بالثانية أفضل مستوى وتطور في الانجاز مقارنة باولمبياد ريو (2016) والذي كان متوسط زمن الثلاثة الاوائل هو (8,03,33) دقيقة وبمعدل سرعة (7,12) متر بالثانية.

أن أكثر منافسة في هذه الفعالية بين أبطال العالم وذلك لاشتراك وحضور جميع عدائي تلك الفعالية في هذه البطولة مقارنة باولمبياد ريو والتي غاب عنها اللاعبين نتيجة الاصابات.

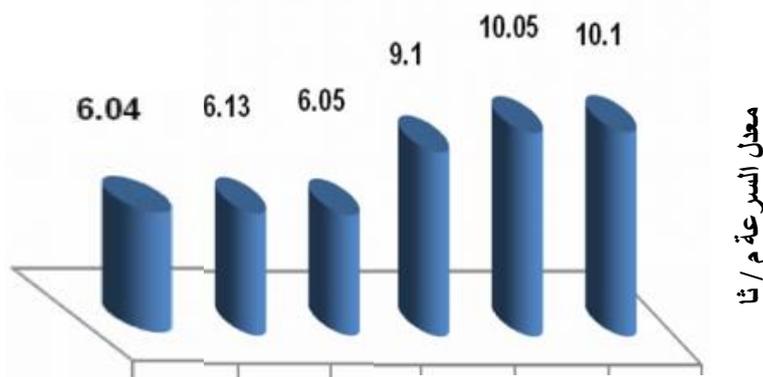
ومن خلال ملاحظة أن الافضل مستوى في الأداء كان في اولمبياد ريو (2016) وذلك لوجود المنافسة الامريكية التي تسيطر على تلك الفعالية والتي حسمت المراكز الثلاثة الأولى، ويمكن توضيح ما تم ذكره أعلاه في المقارنة بين بطولة العالم واولمبياد ريو في الاشكال (1-2).

من خلال ما تم التطرق إليه ترى الباحثة أن الافضل في مستوى الأداء في فعالية (100م-200م-10000م-3000م موانع) ظهر في بطولة ريو ، في حين كان أفضل مستوى في أداء المتسابقين في ركض كان في اولمبياد ريو مقارنة ببطولة العالم (2007).

جدول (3)

يبين الرقم الاولمبي والعالمي في كل فعالية

الفعالية	الرقم	
	العالمي (ثانية / دقيقة)	الاولمبي (ثانية / دقيقة)
100 م	9,58	9,69
200 م	19,19	19,30
400 م	43,18	43,03
5000 م	12,37,35	12,57,82
10000 م	26,17,53	27,01,17
3000 م موانع	7,53,63	8,05,51

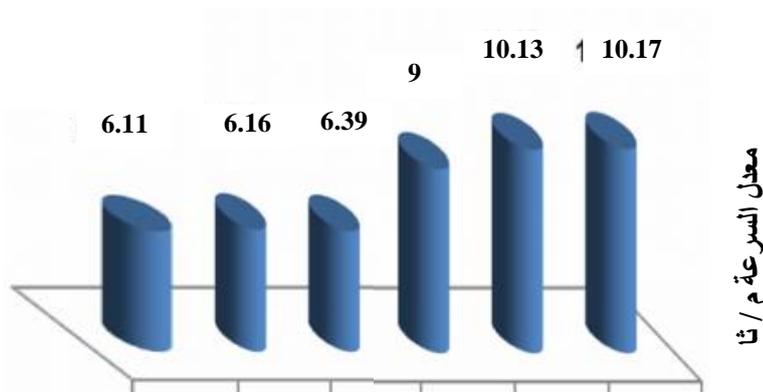


8.03.28	27.05.17	13.03.30	43.91	10.9	9.9
3000m	10000m	5000m	400m	200m	100 m
موانع					

متوسط زمن الثلاثة الأوائل في كل فعالية

شكل (1)

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



8.10.61	27.05.17	13.03.30	44.43	19.74	9.83
3000m	10000m	5000m	400m	200m	100 m
موانع					

متوسط زمن الثلاثة الأوائل في كل فعالية

شكل (2)

يوضح متوسط سرعة الزمن الثلاثة ومعدل سرعتهم في كل فعالية من الفعاليات التي اقيمت في اولمبياد ريو

(2016)

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

كان أفضل مستوى في انجاز فعالية (100م-200م-400م) ببطولة ريو الاولمبية ، أما في (5000م-10000م-3000م موانع) كان الافضل لبطولة العالم 2007..
ظهر أفضل مستوى في أداء المتسابقين في ركض (5000م) في بطولة العالم (2007) حيث ظهرت المنافسة كبيرة بين أفضل متسابقين العالم في بطولة (2007).
كما أظهرت المنافسة بين الافضل لبطولة العالم 2007 في سباق 10000م.
كما أظهرت المسافة الأفضل لاصحاب المراكز الثلاثة الأولى في بطولة العالم (2007) على حساب بطولة ريو الاولمبية (2016).

4-2 التوصيات:

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

المصادر

- 1-حسن عبد الجواد، العاب القوى سباقات الجري ، دار العلم للملايين ، ١٩٩٨.
- 2-بسطويسي احمد، سباقات المضمار ومسابقات الميدان، تعليم، تكنيك ، تدريب، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- 3-بسطويستي أحمد، المصدر نفسه، 1997،
- 4-زكي درويش؛ عادل محمود عبد الحافظ، موسوعة العاب القوى، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤.
- 5-الاتحاد العربي السعودي لالعاب القوى للهواة، القانون الدولي لألعاب القوى للهواة، ١٩٩٨.
- 6- سعد الدين ابو الفتوح؛ عبد المنعم ابراهيم هريدي، مسابقات الميدان والمضمار، مكتبة الاشعاع الفنية ، القاهرة ، ١٩٩٨.
- 7-الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة، مركز التنمية الاقليمي، نشرة العاب القوى ، القاهرة ، العدد الاول ، ١٩٩١.
- 8-وديع ياسين التكريتي، التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب ، 1999.