

دراسة تحليلية للسرعة والانجاز للفائزين الثلاثة في بطولة الجامعات العراقية للألعاب القوى للأعوام (2007-2008)، (2008-2009)

م.م . محمد ضياء عبد الرسول

ملخص البحث

تعد البطولات والأنشطة الرياضية الجامعية والتي يقيمها سنويا الاتحاد العراقي للرياضة الجامعية المرتبة المتقدمة من حيث مساهمتها في بناء الرياضة العراقية ، إذ يشير تاريخ المنتخبات الوطنية في مختلف الألعاب إلى أسماء لامعة كانت انطلاقتها الحقيقية خلف تلك البطولات فمن خلال اطلاع الباحث ومشاركته في اغلب بطولات جامعات العراق بالعب الساحة والميدان لاحظ إن هناك تذبذب وتدني مستوى الانجاز في اغلب هذه الفعاليات ، فمن هذا المنطلق فقد تركزت مشكلة البحث في دراسة مدى تطور أو تراجع مستوى انجاز فعاليات المضمار من خلال السرعة للفائزين الثلاثة الأوائل في كل فعالية من فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة على مستوى آخر بطولتين بالعب القوى التي أقامها الاتحاد العراقي للرياضة الجامعية للعام (2007-2008) و (2008-2009)

حيث هدف البحث إلى التعرف على مستوى انجاز الفائزين الثلاثة والسرعة لكل فعالية من فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة في آخر بطولتين (2008 و 2009) . وكان فرض البحث هو ان هناك فروق معنوية في مستوى الانجاز و السرعة للفعاليات قيد الدراسة. وكانت عينة البحث هم الرياضيين الفائزين في المراكز الثلاثة الأوائل لفعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة في بطولة الجامعات العراقية للأعوام (2008 و 2009) وكانت الاستنتاجات هي ظهور تطور في المسافات القصيرة بنسبة (5%) . كذلك إن هناك تدني في مستوى الانجاز للمسافات المتوسطة بنسبة يتراوح ما بين (1%-3%) خلال الأعوام 2008 و 2009. أما المسافات الطويلة فكان هناك تدني وانخفاض في مستوى الانجاز دون المستوى المرتقى إليه . وكانت توصيات الباحث هي ضرورة بناء وتقنين أساليب التدريب التي تحقق مستوى الانجاز في المسافات الطويلة . و إعداد الكوادر التدريبية المتخصصة في المسافات المتوسطة والطويلة. وضع مناهج تقويمية لمستوى تطور اللاعبين في الجامعات ولكل المسافات. دراسة الجانب التنظيمي الذي يحقق المستوى الرياضي الجيد لألعاب الساحة والميدان . دعم رياضة العاب الساحة والميدان في الجامعات العراقية بشكل أفضل مما هي عليه . توفير المستلزمات الضرورية لعمليات التدريب .

Abstract**Analytic study to measure the speed and achievement of the three first winners in the track and fields championship of the Iraqi Universities for the years (2007-2008), (2008-2009)**

The academic championships and sport activities which are accomplished annually by the Iraqi union of the academic sport come by the first rank in development of Iraqi sport, where the history of the national teams in different sports refer to refulgent names who started their ways in such championships. The researcher participated in most of Iraqi universities track and field championships and he noticed a fluctuation and inferiority in most of these activities, therefore; the research focused on level of development or inferiority of these activities depending on the speed of the three first winners in each activity of the short, medium, and long distances running activities in the last two championships which were organized by the Iraqi union of the academic sport for the years (2007-2008), (2008-2009).

The research supposed that there are significant differences in the levels of achievement and speed of the study activities. The samples of the research were the three first winners of the short, medium, and long distances running activities for the years (2008-2009). The results showed a development in the short distances at a ratio (5%), and an inferiority in the medium distance at a ratio between (1%— -3%).For the long distances there was a noticed inferiority belong the level of aspiration. The recommendations of the researcher were the establishment and codification of the training methods that fulfill the achievement level in the long distances, preparing the specialized trainers of the medium and long distances, establishing evaluating courses for the athletics level in universities for different distances, study of the organization side which fulfill the good sport level in track and field sports, support of the track and field sports in Iraqi universities in a better ways, and providing the training demands.

1 - التعريف بالبحث:

1 -1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد البطولات والأنشطة الرياضية الجامعية التي يقيمها اتحاد الرياضة الجامعية سنوياً المرتبة المتقدمة من حيث مساهمتها في بناء الرياضة العراقية فالرياضة الجامعية هي مجموعة من الألعاب أو الأنشطة الرياضية التي يمارسها الطلاب سواء في الجامعة أو في البطولات الجامعية التي تقيمها مديرية التربية الرياضية على مستوى الجامعة واتحاد الرياضة الجامعية على مستوى الجامعات. ولكن طرحت هناك عدة أسئلة من قبل الكثير وهي هل تمكنت الرياضة الجامعية في احتلال موقعها الصحيح لبناء رياضة عراقية متميزة. فلإجابة على ذلك يمكن ملاحظة نتائج البطولات الجامعية على مدى السنوات السابقة. فنرى إن أفضل ما تحقق من نتائج ومستويات رياضية في دعم المنتخبات الوطنية كانت سابقاً أفضل والدليل على ذلك هو إن معظم الأرقام القياسية في رياضة ألعاب القوى المسجلة سابقاً لا تزال لحد الآن دون أي تطور. كون هذه الفعاليات لها ميزة خاصة لدى الجمهور من إثارة وتشويق فضلاً عن إنها تعد عروس الألعاب الرياضية وختام البطولات الجامعية والتي تشمل عدة مسابقات مثل فعاليات السرعة (100 م. 200 م. 400 م. 110 م ح. 400 م ح) وركض المسافات المتوسطة (800 م. 1500 م) وركض المسافات الطويلة مثل

(3000 م. 5000 م. 10000 م. المارثون) وسباقات الوثب والقفز الرمي والتي تقام في يوم واحد وملعب واحد. ومن خلال ملاحظة الباحث تبين إنه ليس هناك تتطور واضح في المستوى الرقمي للاعوام (2007-2008), (2008-2009) وعدم الاهتمام في فعاليات ألعاب القوى بالإضافة إلى بقية الألعاب على مستوى جامعات العراق. لذا جاءت أهمية البحث في معرفة أسباب تذبذب وعدم تتطور الأرقام في معظم فعاليات الساحة والميدان في بطولات جامعات العراق.

2-1 مشكلة البحث :-

تعد البطولات والأنشطة الرياضية الجامعية والتي يقيمها سنويا الاتحاد العراقي للرياضة الجامعية المرتبة المتقدمة من حيث مساهمتها في بناء الرياضة العراقية ، اذ يشير تاريخ المنتخبات الوطنية في مختلف الألعاب الى أسماء لامعة كانت انطلاقتها الحقيقية خلف تلك البطولات فمن خلال اطلاع الباحث ومشاركته في اغلب بطولات جامعات العراق بالعاب الساحة والميدان لاحظ ان هناك تذبذب وتدني مستوى الانجاز في اغلب هذه الفعاليات ، فمن هذا المنطلق فقد تركزت مشكلة البحث في دراسة مدى تطور او تراجع مستوى انجاز فعاليات المضمار من خلال السرعة للفائزين الثلاثة الاوائل في كل فعالية من فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة على مستوى اخر بطولتين بالعاب القوى التي اقامها الاتحاد العراقي للرياضة الجامعية للعام (2007-2008) و (2008-2009)

3-1 هدف البحث

يهدف الباحث إلى :-

1. التعرف على مستوى انجاز الفائزين الثلاثة الأوائل و (السرعة) لكل فعالية من فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة في آخر بطولتين (2008 و 2009)

4-1 فرض البحث:

يفترض الباحث :-

1. هناك فروق معنوية في مستوى الانجاز و(السرعة) للفعاليات قيد الدراسة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :عينة من الرياضيين الفائزين في المراكز الثلاثة الأوائل لفعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة في بطولة الجامعات العراقية للاعوام (2008 و 2009)

1-5-2 المجال الزمني : من الفترة (2008/8/1) ولغاية (2009/10/1)

1-5-3 المجال المكاني : مضمار العاب القوى في جامعة المثنى

2 - الدراسات النظرية:

2-1 الرياضة الجامعية :

إن الشباب هم الفئة التي يجب أن تولى لهم عناية خاصة سيما في مرحلة الأعداد المهني كل حسب اختصاصه . ويقاس تقدم الجامعات ولحد كبير بمقدار الاهتمام في توفير الفرص الثقافية والعلمية والفنية والرياضية لأبنائها للكشف عن طاقاتهم وإمكاناتهم وطموحاتهم والعمل على توجيهها للوصول بها إلى المستويات العليا. لذلك اهتمت الدول المتقدمة ومنها الجامعات على عملية أعداد وتنشئة الشباب إعداداً سليماً لأنهم يمثلون الرافد الحقيقي للمجتمع بطاقات مستديمة.

والرياضة الجامعية بمختلف أنشطتها وبرامجها التربوية والرياضية هي إحدى الدعائم المهمة لتنمية ميول ورغبات الشباب واستثمار طاقاتهم وتطويرها وصولاً إلى إعداد بيئة تربوية وعلمية وصحية . إن الرياضة الجامعية هي ((جزء من الرياضة الوطنية ولها صفة اعتبارية في جميع الجامعات العربية والأوربية واتحادات رياضية وأنظمة وبطولات خاصة بها))¹

2-2 النشاط الرياضي الخارجي :²

يوجه هذا البرنامج إلى الفئة المتميزة بالمدرسة والكلية , إذ يتيح لكل منهم فرصة لإظهار موهبته والتقدم من خلال برنامج المسابقات ويتصف برنامج النشاط الرياضي الخارجي الناجح بحيث يجب أن يتم اختيار أعضاء الفرق الرياضية في ضوء محكات موضوعية ومستويات محددة وتوفر أكبر تنوع ممكن من النشاطات وكذلك وجود ميزانية مخصصة لبرنامج النشاط الخارجي وتوفر المدربين المؤهلين لتدريب الفرق الرياضية والنشاط الخارجي هو نشاط تنافسي تعاوني على مستوى عال من التنظيم حيث يتحدد النجاح فيه جزئياً بالفوز على أن يتمثل النشاط على المنافسات الفردية والجماعية وكذلك هو نشاط اختياري ويختص بانتقاء العناصر الطلابية في كل لعبة لتكوين الفرق الرياضية والاشتراك بها كفرق الكلية في المباريات.

2-2-1 أهداف النشاط الرياضي الخارجي :³

- 1- الارتقاء بالمستوى الرياضي.
- 2- الوقوف على صلاحية الأداء للطرق الفنية ومقارنتها بغيرها وإيجاد الطرق الحديثة لأعضاء الفريق.
- 3- إتاحة الفرص الجيدة لتعلم قوانين الألعاب وفنها وطرق لعبها.
- 4- إفساح المجال لأعضاء الفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية وفهم الأنماط السلوكية والاجتماعية.
- 5- التدريب على القيادة الجيدة وتنمية النضج الانفعالي

2-2-2 متطلبات تنفيذ الأنشطة الخارجية¹

¹ www . baladnaonline. Com / news

² خالد اسود . تقويم النشاط الرياضي الخارجي لكليات جامعة القادسية . بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية : جامعة بابل :

العدد السابع 2008

³ نفس المصدر السابق.

- الإعداد المبكر للمشاركة في البطولات الجامعية الداخلية والبطولات المركزية
 - أن يكون النشاط الرياضي الخارجي تنويعاً لنشاط رياضي داخلي شامل ومقوم.
 - توفير الإمكانيات والملاعب المناسبة والأدوات الرياضية لتنفيذ هذا النشاط
 - توزيع المسؤولية والإشراف والاختصاص بتشكيل لجان لكل لعبة
 - توفير وسائل النقل من وإلى مقر ممارسة هذا النشاط ووضع الضوابط الكفيلة بسلامة المشاركين من الطلبة والطالبات في تلك المسابقات.
 - إعداد جداول المباريات واللوائح والتنظيمات اللازمة لتنفيذ هذا النشاط قبل بدء المنافسات بوقتٍ مبكر.
 - تدريب الفرق الرياضية الممثلة للجامعات وفق منهج واضح وأسلوب علمي ميداني مدروس
- 2-3 ألعاب الساحة والميدان.

تعد ألعاب الساحة والميدان نشاطاً بدنياً تنافسياً يتضمن عدة مسابقات مختلفة كفعاليات الأركاض والرمي والقفز والوثب . إذ تقسم هذه الفعاليات إلى سباقات اولمبية لها أرقام معتمدة وأخرى عالمية لها أرقام معتمدة وثالثة غير اولمبية لها أرقام خاصة بها .

2-4 فعاليات العدو والجري :

تعد فعاليات العدو (المسافات القصيرة) والجري (المسافات المتوسطة والطويلة) من الفعاليات التي يكون فيها الحماس والإثارة في قمته وذلك لما تتميز به من مفاجآت والركض هو حركة متصلة تتكون من خطوات متتابعة يتبادل فيها الفرد ارتكازه على الأرض من قدم إلى أخرى يعقب كل ارتكاز فترة يكون فيها الجسم معلقاً في الهواء .

ومن فعاليات العدو والجري هي :²

- فعاليات العدو (100متر - 110م ح - 200م - 400م - 400م ح)
- فعاليات الجري (800م - 1500م - 3000م - 5000م - 10000م - الماراثون)³

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

¹ <http://www.sez.ae/vb/showthread.php?t=118080>

² بسطوبسي احمد :سباقات المضمار ومسابقات الميدان ؛دار الفكر العربي ،ط1، القاهرة، 1997،ص51

³ رابحة محمد لطفي :تأثير برنامج مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة المصغرة ومستوى

الرضا الحركي بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعلم الأساسي ، بحث منشور في المجلة

العلمية للتربية البدنية ،جامعة الاسكندرية ،كلية التربية الرياضية للبنات العدد 17، 1999.

3 - 1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملامته لطبيعة مشكلة البحث

3 - 2 مجتمع وعينة البحث:

ينبغي على كل باحث في أي دراسة من الدراسات الحصول على عينة تمثل المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه، لذا فقد اختار الباحث عينة البحث من الرياضيين الذين حققوا المراكز الثلاثة الأوائل في بطولة جامعات العراق والتي جرت في مضمار جامعة المثنى للاعوام (2008 و 2009) .

3-3 أدوات البحث:

- المصادر والمراجع العربية .

- بيانات نتائج البطولتين موثقة من قبل الاتحاد العراقي للرياضة الجامعية

3-4 إجراءات البحث :

قام الباحث بتحليل جميع انجازات الرياضيين الذين حققوا المراكز الثلاثة الأوائل لكل فعالية من فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة في تلك البطولتين من خلال مستوى الانجاز و السرعة

3-5 الوسائل الإحصائية :

قانون نسبة التطور¹:

$$\text{نسبة التطور في الزمن} = \frac{\text{القياس القبلي} - \text{القياس البعدي}}{\text{القياس البعدي}} \times 100$$

قانون السرعة²:

$$\text{السرعة} = \frac{\text{المسافة}}{\text{الزمن}}$$

الزمن

4. عرض ومناقشة النتائج : جدول (1)

بين نتائج الفائزين الثلاثة الأوائل في كل فعالية وسرعتهم ونسبة التطور في بطولة جامعات العراق 2008 و 2009

¹ مي علي عزيز : دراسة مستوى الانجاز الرقمي العراقي مقارنة بالمستوى الرقمي العربي والاسيوي والعالمي بفعاليات العاب القوى

بحث منشور , مجلة علوم التربية الرياضية ,, كلية التربية الرياضية- جامعة بابل 2005

²: علي سلوم جواد الحكيم : البايوميكانيك الأسس النظرية والتطبيقية في المجال الرياضي ، كلية التربية الرياضية -جامعة القادسية ،

2007 ، ط1، ص91

نتائج مسابقات 2009			نتائج مسابقات 2008		
نسبة التطور %	السرعة (م/ثا)	الزمن (م/ثا)	السرعة (م/ثا)	الزمن (بالثواني)	الفعالية
5.86	9.60615	10.41	9.07441	11.02	100 متر
2.791	9.30233	10.75	9.04977	11.05	
2.977	9.30233	10.75	9.03342	11.07	
3.202	9.14913	21.86	8.86525	22.56	200 متر
1.972	8.96459	22.31	8.79121	22.75	
1.11	8.88099	22.52	8.78349	22.77	
-1.3	8.03052	49.81	8.1367	49.16	400 متر
-0.95	7.90514	50.6	7.98085	50.12	
0.903	7.85546	50.92	7.78513	51.38	
5.413	7.63359	14.41	7.24161	15.19	110 متر حواجز
2.763	7.4124	14.84	7.21311	15.25	
4.952	6.98413	15.75	6.65457	16.53	
1.12	7.22674	55.35	7.14669	55.97	400 متر حواجز
-0.11	7.13521	56.06	7.14286	56	
-0.81	6.70916	59.62	6.76361	59.14	
-3.51	6.57462	121.68	6.81373	117.41	800 متر
-2.12	6.46674	123.71	6.60666	121.09	
0.431	6.38876	125.22	6.36132	125.76	
1.144	5.6638	264.84	5.59973	267.87	1500 متر
1.206	5.62008	266.9	5.55309	270.12	
1.912	5.60015	267.85	5.49511	272.97	
-0.29	4.71534	1060.37	4.72925	1057.25	5000 متر
-0.48	4.6881	1066.53	4.71063	1061.43	
3.231	4.50559	1080.20	4.68424	1067.41	

1-4 عرض النتائج

من خلال الجدول رقم (1) ظهرت النتائج التالية:

في فعالية (100 م) فقد سجل وقت المركز الأول (11.02) عام (2008) وسجل وقت المركز الأول (2009) في زمن وقدره (10.41) وبنسبة تطور (5.86%) . أما المركز الثاني فقد سجل وقت وقدره (11.05) عام (2008) بنما سجل وقت المركز الثاني عام (2009) هو (10.75) وبنسبة تطور (2.79%) . أما بالنسبة للمركز الثالث فقد سجل وقت (11.07) عام (2008) بينما سجل عام (2009) وقت وقدره (10.75) وبنسبة تطور (2.97%)

أما بالنسبة لفعالية (200 م) فقد سجل وقت المركز الأول وقدره (22.56) لعام (2008) بينما سجل وقت المركز الأول لعام (2009) وقت وقدره (21.86) وبنسبة تطور (3.2%) . وسجل وقت المركز الثاني لعام (2008) هو (22.75) في حين كان زمن المركز الثاني لعام (2009) هو (22.31) وبنسبة تطور (1.97%) وكان وقت المركز الثالث لعام (2008) هو (22.77) ووقت المركز الثالث لعام (2009) هو (22.52) وبنسبة تطور (1.11%) .

أما لفعالية سباق (400 م حرة) فكان وقت المركز الأول لعام (2008) هو (49.16) ووقت المركز الأول لعام (2009) فكان (49.81) وبنسبة تطور (1.3%) وكان وقت المركز الثاني لعام (2008) هو (50.12) بينما كان وقت المركز الثاني لعام (2009) هو (50.6) وبنسبة تطور (0.95%) . وكان وقت المركز الثالث لعام (2008) هو (51.38) بينما سجل وقت المركز الثالث لعام (2009) هو (50.92) وبنسبة تطور (0.90%) .

بينما في فعالية (110م حواجز) فقد سجل وقت المركز الأول لعام (2008) هو (15.19) وقت المركز الأول لعام (2009) هو (14.41) وبنسبة تطور (5.41%) . أما بالنسبة لوقت المركز الثاني فقد سجل عام (2008) وقت قدره (15.25) وكان وقت المركز الثاني لعام (2009) هو (14.84) وبنسبة تطور (2.76%) . وسجل وقت المركز الثالث سنة (2008) هو (16.53) بينما سجل وقت المركز الثالث لعام (2009) هو (15.75) وبنسبة تطور (4.95%) .

أما لفعالية (400 م حواجز) فكان وقت المركز الأول لعام (2008) هو (55.97) وسجل وقت المركز الأول لعام (2009) هو (55.35) وبنسبة تطور (1.12%) . وسجل وقت المركز الثاني عام (2008) هو (56) . بينما كان وقت المركز الثاني لعام (2009) هو (56.06) وبنسبة تطور (0.11%) . وسجل وقت المركز الثالث لعام (2008) هو (59.14) ووقت المركز الثالث لعام (2009) هو (59.62) وبنسبة تطور (0.81%) .

بينما في فعالية أل (800 م) فقد كان وقت المركز الأول لعام (2008) وقدره (117.41 د) . بينما سجل وقت المركز الأول لعام (2009) وقدره (121.68د) وبنسبة تطور (3.51%) . وسجل وقت المركز الثاني لعام (2008) وقدره (0.121 د) . بينما كان وقت المركز الثاني لعام

(2009) هو (123.71) وبنسبة تطور (-2.12%) . وسجل وقت المركز الثالث لعام (2008) هو (125.76) د . بينما كان وقت المركز الثالث لعام (2009) كان (125.22) د . وبنسبة تطور (0.431%) .

أما بالنسبة لفعالية (1500 م) فكان وقت المركز الثالث لعام (2008) هو (267.87) د بينما كان وقت المركز الأول لعام (2009) هو (264.84) د وبنسبة تطور (1.14%) وكان وقت المرز الثاني لعام (2008) هو (270.12) د وكان وقت المركز الثاني لعام (2009) هو (266.9) د وبنسبة تطور (1.206%) . وكان وقت المركز الثالث لعام (2008) هو (272.97) د بينما كان وقت المركز الثالث لعام (2009) هو (267.85) د .

وبالنسبة لفعالية (5000 م) فكان وقت المركز الأول لعام (2008) هو (10.57.25) د بينما كان وقت المركز الأول لعام (2009) هو (10.60.37) د وبنسبة تطور (-0.29%) وكان وقت المركز الثاني لعام (2008) هو (10.61.43) د بينما كان وقت المركز الثاني لعام (2009) هو (10.66.53) د . وكان وقت المركز الثالث لعام (2008) هو (10.67.41) د بينما كان وقت المركز الثالث لعام (2009) هو (10.80.20) د وبنسبة تطور (3.231%)

4-2 مناقشة النتائج

من خلال تحليل وعرض النتائج الظاهرة لنا في جدول رقم (1) تبين إن هناك نسبة تطور واضحة خلال سنة 2008 إلى سنة 2009 في مستوى انجاز فعالية (100م) للمراكز الثلاثة الأوائل لسنة 2009 وهذا يدل على إن هنالك تطور واضح في مستوى الانجاز مما كان عليه في السنوات السابقة ويعزو الباحث هذا التطور إلى حصول اللاعبين على التحفيز من قبل مدربيهم في تحقيق الانجاز وكذلك الحصول على وحدات تدريبية منظمة ومدروسة علمياً حسب أساسيات التدريب لتحقيق الانجاز. أما من خلال النتائج التي ظهرت لنا في الفعاليات الأخرى للمسافات القصيرة مثل (200م, 110م حواجز) فكان هناك تطور واضح يتراوح ما بين (1% - 5%) للفائزين الثلاث الأوائل. إن عدم التطور في فعالية (400م حرة و 400م حواجز) يرجع إلى عدم التأكيد على الحجم التدريبي والمقننة إضافة إلى قلة اللاعبين من ذوي الاختصاص في تلك الفعالية وذلك بسبب اشتراك نفس اللاعب في أكثر من فعالية, أي إن متسابق (400م حرة) هو نفسه لاعب (400م حواجز) وهذا ما سبب عدم تطور مستوى الانجاز مقارنة في البطولات السابقة. وفيما يخص فعالية ركض (800) ظهر تندي في مستوى الانجاز لعام (2009) مقارنة بالرقم في العام (2008) وهذا ما يدل على إن هناك عدم التركيز على تلك الفعالية في التدريبات والوحدات التدريبية المستخدمة في تنمية التحمل الخاص والذي يلعب دوراً هاماً في مستوى إنجاز ركض المسافات المتوسطة.

أما النتائج التي ظهرت لفعالية (5000م حرة) كانت دون المستوى ويعزو الباحث ذلك إلى قلة إعداد اللاعبين لهذه المسافة من قبل المدربين ولعدم توفر اللاعبين المتخصصين للمسافات المتوسطة والطويلة في الجامعات العراقية ولأن الاركاض المتوسطة والطويلة تحتاج إلى جهود وخاصة في التدريب والغذاء لتحقيق الانجاز

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- ظهر تطور في المسافات القصيرة بنسبة (5%) .

2- لقد تبين للباحث إن هناك تدني في مستوى الانجاز للمسافات المتوسطة بنسبة يتراوح ما بين

(1%-3%) خلال الأعوام 2008 و2009 .

3- أما المسافات الطويلة فكان هناك تدني وانخفاض في مستوى الانجازدون المستوى المرتقي إليه

5-2 التوصيات

1- ضرورة بناء وتقنين أساليب التدريب التي تحقق مستوى الانجاز في المسافات الطويلة .

2- إعداد الكوادر التدريبية المتخصصة في المسافات المتوسطة والطويلة .

3- وضع مناهج تقييمية لمستوى تطور اللاعبين في الجامعات ولكل المسافات .

4- دراسة الجانب التنظيمي الذي يحقق المستوى الرياضي الجيد لألعاب الساحة والميدان .

5- دعم رياضة العاب الساحة والميدان في الجامعات العراقية بشكل أفضل مما هي عليه .

6- توفير المستلزمات الضرورية لعمليات التدريب.

المصادر العربية والأجنبية :

1. - بسطوبسي احمد: سباقات المضمارومسابقات الميدان؛ دارالفكرالعربي، ط1، القاهرة، 1997
2. رابحة محمد لطفي : تأثير برنامج مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة المصغرة ومستوى الرضا الحركي بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعلم الأساسي , بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية , جامعة الإسكندرية , كلية التربية الرياضية للبنات العدد 17, 1999.
3. [www . baladnaonline. Com / news](http://www.baladnaonline.Com/news)
4. - خالد اسود . تقويم النشاط الرياضي الخارجي لكليات جامعة القادسية . بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية : جامعة بابل : العدد السابع 2008
5. صريح عبد الكريم وطالب فيصل: كتاب الساحة والميدان ، جامعة بغداد ، 2001
6. علي سلوم جواد الحكيم : البايوميكانيك الأسس النظرية والتطبيقية في المجال الرياضي ، كلية التربية الرياضية -جامعة القادسية ، ط1، ص91، 2007
7. مي علي عزيز : دراسة مستوى الانجاز الرقمي العراقي مقارنة بالمستوى الرقمي العربي والآسيوي والعالمي بفعاليات العاب القوى بحث منشور , مجلة علوم التربية الرياضية , كلية التربية الرياضية- جامعة بابل 2005
8. - <http://www.sez.ae/vb/showthread.php?t=118080>