

دراسة تحليلية مقارنة بالأسلوب التكتيكي بين اولمبياد (2020 – 2024) وبطولة العالم (2025) بألعاب القوى في

مسابقات ركض المسافات والمتوسطة والطويلة

أ.د. رحيم رويح حبيب

أ.د. قاسم محمد عباس

م.م. حمزة عبد العظيم حمزة

م.م. احمد شاكر فرمان

الملخص

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 المتوسطة والطويلة فمن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة مستوى الانجاز ومقارنته خلال كل من اولمبياد (2020 و 2024) وبطولة العالم (2025) كون تلك المنافسات جاءت متعاقبة سنة بعد أخرى وأغلبية المتنافسين اشتركوا فيها ، إذ هدفت الدراسة مقارنة مستوى انجاز فعاليات ركض المسافات المتوسطة والطويلة (800م – 1500م – 5000م – 10000م – المارثون) في اولمبياد (2020 و 2024) وبطولة العالم (2025) من خلال متوسط معدل سرعة الثلاثة الاول ومن خلال النتائج استنتج الباحثون أفضل مستوى في انجاز فعالية ركض المسافات المتوسطة (800 م) في اولمبياد (2024 وبطولة العالم 2025) بينما في فعالية ركض (1500 م) كان افضل انجاز في اولمبياد (2020 و 2024) مقارنة ببطولة العالم (2025) بسبب الاسلوب التكتيكي المستخدم والوزم العالي من قبل المتسابقين كما ظهر أفضل مستوى في أداء معدل سرعة المتسابقين في ركض المسافات الطويلة ومنها فعالية ركض (5000 م) في اولمبياد طوكيو (2020) وبطولة العالم (2025) مقارنة بمعدل سرعة (2024) ، بينما في فعالية (10000 – وركض المارثون) كان معدل سرعة السباق عالي في اولمبياد (2024) مقارنة ببطولة العالم (2025) واولمبياد (2020) والتي تميزت بمعدل سرعة واطئ .

**A comparative analytical study of the tactical approach between the Olympics (2020–
2024) and the world championships (2025) in athletics in the middle and long
distance running competitions**

By

Prof. Dr. Rahim Ruwaih Habib

Prof. Dr. Qasim Mohammed Abbas

Asst. Lect. Hamza Abdul Adheem Hamza

Asst. Lect. Ahmed Shakir Farman

Athletics events, with their diverse technical and tactical aspects, have garnered significant attention from experts in sports training, kinesiology, physiology, and other related sciences. The application of these sciences to athletics has led to the breaking of records periodically, as recently seen in middle– and long–distance events. This underscores the importance of this research in studying and comparing performance levels during the 2020 and 2024 Olympics and the 2025 World Championships, given the consecutive yearly nature of these competitions and the participation of the majority of athletes. The study aimed to compare performance levels in middle– and long–distance running events (800m, 1500m, 5000m, 10000m, and the marathon) at the 2020 and 2024 Olympics and the 2025 World Championships by analyzing the average speed of the top three finishers. Based on these results, the researchers determined the optimal performance level for each event. Middle–distance running (800m) was the best in the 2024 Olympics and the 2025 World Championships, while the 1500m race saw better performances in the 2020 and 2024 Olympics compared to the 2025 World Championships due to the tactical approach and high pace employed by the runners. The best performance in long–distance running, particularly the 5000m, was observed in the 2020

Tokyo Olympics and the 2025 World Championships compared to the 2024 Olympics. However, in the 10,000m and marathon events, the average race pace was high in the 2024 Olympics compared to the 2025 World Championships and the 2020 Olympics, which were characterized by a lower average pace.

1- التعريف بالبحث

1-1 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 بالإضافة الى التحليل الحركي الدقيق للاداء الرياضي وتشخيص الازخاء ، 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 بالعباد الميدان والمضمار او الساحة والميدان وان التطور في مستوى الأرقام يعتمد أساساً على تحقيق عملية التكيف لأجهزة الجسم بما يُمكن للعباء 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 فمن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة مستوى الانجاز ومقارنته خلال كل من اولمبياد (2020 و 2024) وبطولة العالم (2025) كون تلك المنافسات جاءت متعاقبة سنة بعد أخرى وأغلبية المتنافسين اشتركوا فيها

1 - 2 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحثون على مدى ماتوصل اليه العالم من تطور سريع في فعاليات العاب القوى ، لذا ارتأوا الى دراسة تحليلية مقارنة بين اولمبياد (2020 و 2024) وبطولة العالم (2025) في فعاليات ركض المسافات المتوسطة والطويلة ، كون تلك المنافسات واغلب المتسابقين ق جاءت متعاقبة اشتركوا في تلك البطولات الثلاثة فمن هنا فقد تركزت مشكلة البحث

الى معرفة ما توصل اليه العالم من تطور في الاساليب التدريبية والخططية فضلا عن مدى محافظة العداء على مستواه البدني والتكتيكي .

1 - 3 هدف البحث :

1. مقارنة مستوى انجاز فعاليات ركض المسافات المتوسطة والطويلة في اولمبياد (2020 و 2024) وبطولة العالم (2025) من خلال متوسط معدل سرعة الثلاثة الاول

1-3 فرض البحث :

1 هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اولمبياد (2020 و 2024) وبطولة العالم (2025) من خلال متوسط معدل سرعة الثلاثة الاول في فعاليات ركض المسافات المتوسطة والطويلة

1-5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري : الفائزون الثلاثة الاوائل في كل فعالية من فعاليات ركض المسافات المتوسطة والطويلة

1 - 5 - 2 المجال المكاني : مكتبة كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

1 - 5 - 3 المجال الزمني: من الفترة 1 / 2 / 2026 ولغاية 1 / 4 / 2026

3-1 منهجية البحث واجراءة الميدانية :

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

3 - 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 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 (800م - 1500 م - 5000م - 10000م - المارثون) في كل من اولمبياد (2020 و 2024) وبطولة العالم (2025).

3 - 3 أدوات البحث :

أعتمد الباحث في إجراءات بحثه على الأدوات التالية :

1. المصادر والمراجع العربية
2. ارشيف الاتحاد الدولي لالعاب القوى.

3- 4 الوسائل الاحصائية¹

1. المتوسط الحسابي

2 . معدل السرعة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفائزين الثلاثة الأوائل ومعدل سرعتهم في اولمبياد طوكيو (2020) واولمبياد باريس (2024) وبطولة العالم بطوكيو (2025)

جدول (1)

يبين أزمدة الفائزين الثلاثة الأوائل ومعدل سرعتهم في اولمبياد طوكيو (2020)

معدل السرعة م / ثا	متوسط الزمن ثا/د	زمن الفائزين الثلاثة الاوائل			الفعالية
		3	2	1	
7.61	1.45.22	1:45.39	1:45.23	1:45.06	800 متر
7.21	3.28.12	3:29.05	3:29.01	3:28.32	1500 متر
6.42	12.58.27	12:59.05	12:58.61	12:58.15	5000 متر
6.01	27.43.57	27:43.88	27:43.63	27:43.22	10000 متر
14.55	2.09.48	2:10:00	2:09:58	2:08:38	المارثون

¹ وديع ياسين التكريتي : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، 1999 ، ص102 ، 155 ، 214 .

جدول (2)

يبين أزمدة الفائزين الثلاثة الأوائل ومعدل سرعتهم في اولمبياد باريس (2024)

معدل السرعة م / ثا	متوسط الزمن ثا/د	زمن الفائزين الثلاثة الأوائل			الفعالية
		3	2	1	
7.89	1.41.29	1:41.50	1:41.20	1:41.19	800 متر
7.22	3.27.74	3:27.80	3:27.79	3:27.65	1500 متر
6.29	13.14.27	13:15.13	13:15.04	13:13.66	5000 متر
6.23	26.43.34	26:43.46	26:43.44	26:43.14	10000 متر
16.22	2.06.24	2:07:00	2:06:47	2:06:26	المارثون

جدول (3)

يبين أزمدة الفائزين الثلاثة الأوائل ومعدل سرعتهم في بطولة العالم (2025)

معدل السرعة م / ثا	متوسط الزمن ثا/د	زمن الفائزين الثلاثة الأوائل			الفعالية
		3	2	1	
7.85	1.41.90	1:41.95	1:41.90	1:41.86	800 متر
7.00	3.34.15	3:34.25	3:34.12	3:34.10	1500 متر
6.42	12.58.49	12:59.33	12:58.78	12:58.38	5000 متر
5.76	28.55.54	28:56.02	28:55.83	28:55.77	10000 متر
14.55	2.09.49	2:09:53	2:09:48	2:09:48	المارثون

من خلال الجدول (1 - 2 - 3) ظهرت نتائج فعاليات ركض المسافات المتوسطة والطويلة وكما يأتي :

عند مقارنة نتائج فعاليات ركض المسافات المتوسطة (800 م - 1500 م) متر للثلاثة الأوائل في كل من اولمبياد (2020) و (2024) وبطولة العالم (2025) ، كان متوسط زمن الثلاثة الأوائل في فعالية ركض (800 م) متر هو (1.45.22) دقيقة في اولمبياد (2020) وبمعدل سرعة (7.61) متر/ بالثانية و (1.41.29) دقيقة في اولمبياد (2024) وبمعدل سرعة (7.89) متر/ بالثانية و (1.41.90) دقيقة في بطولة العالم (2025) وبمعدل سرعة (7.85) متر/ بالثانية ، اما في فعالية ركض (1500 م) متر كان متوسط زمن الثلاثة الأوائل في (2020) هو (3.28.12) دقيقة وبمعدل سرعة (7.21) متر / بالثانية و (3.27.74) دقيقة في اولمبياد باريس (2024) وبمعدل سرعة (7.22) متر/ بالثانية و (3.34.15) دقيقة في بطولة العالم (2025) وبمعدل سرعة (7.00) متر بالثانية ، اما فيما يخص فعالية ركض المسافات الطويلة ، ففي فعالية ركض (5000) متر كان متوسط زمن الثلاثة الأوائل في اولمبياد (2020) هو (12.58.27) دقيقة وبمعدل سرعة (6.42) متر / بالثانية وفي اولمبياد (2024) كان (13.14.27) دقيقة وبمعدل سرعة (6.29) متر/ بالثانية اما في بطولة العالم في (2025) كان الزمن (12.58.49) دقيقة وبمعدل سرعة (6.42) متر / بالثانية ، اما في فعالية ركض (10000) متر كان متوسط زمن الثلاثة الأوائل في اولمبياد (2020) هو (27.43.57) دقيقة وبمعدل سرعة (6.01) متر / بالثانية وفي اولمبياد (2024) كان (26.43.34) دقيقة وبمعدل سرعة (6.23) متر/ بالثانية اما في بطولة العالم في (2025) كان الزمن (28.55.54) دقيقة وبمعدل سرعة (5.76) متر / بالثانية ، بينما في فعالية ركض المارثون لمسافة (42.195 كم) كان متوسط زمن الثلاثة الأوائل في اولمبياد (2020) هو (2.09.48) ساعة وبمعدل سرعة (14.55) كم / ساعة وفي اولمبياد (2024) كان (2.06.24) ساعة وبمعدل سرعة (16.22) كم / ساعة اما في بطولة العالم في (2025) كان الزمن (2.09.49) ساعة وبمعدل سرعة (14.55) كم / ساعة

فعند مقارنة متوسط ازمنا الثلاثة الأوائل في ركض المسافات المتوسطة (800 م - 1500 م) أعلاه في البطولات المذكورة ، كانت نتائج اولمبياد طوكيو (2020) في فعالية ركض (800 متر) هي الاضعف في متوسط الزمن للثلاثة الأوائل مقارنة ببطولتي (2024) و (2025) ، ويعزى الباحثون سبب ذلك الى الاسلوب التكتيكي المستخدم من قبل العدائين الكينين لغرض الفوز بالميداليات الاولمبية دون النظر الى تحقيق رقم ، بينما كانت اولمبياد (

2024) هي الافضل في تحقيق زمن عالي المستوى في ركض (800 م) للفائزين الثلاثة الاوائل للكيني والكندي والجزائري مقارنة ببطولة العالم (2025) او اولمبياد (2020) ، اما فيما يخص فعالية ركض (1500) متر فقد تميزت اولمبياد (2020 و 2024) بتفوق كبير في مستوى الانجاز ، اذ استخدم الاسلوب التكتيكي من اجل تحقيق رقم اولمبي جديد وذلك من خلال معدل السرعة العالية على طول مسافة السباق مما ادى الى تحقيق افضل توقيت لهذه الفعالية مقارنة ببطولة العالم والذي استخدم الاداء التكتيكي من اجل تحقيق ميدالية دون تحقيق زمن جيد والذي يمكن ملاحظته من خلال معدل سرعة المتسابقين الاوائل .

اما مسابقات ركض المسافات الطويلة والمتمثلة في فعاليات ركض (5000 م – 10000 م – والمارثون) فقد كانت فعالية ركض (5000 م) ذات مستوى افضل في معدل سرعة الانجاز في (2020 و 2025) بقيادة العداء الاوغندي والامريكي مقارنة باولمبياد (2024) والتي تميزت بمعدل سرعة واطئ نتيجة الاسلوب التكتيكي المستخدم من قبل العدائين والذي يهدف الى تحقيق مدالية اولمبية فقط ، بينما فعالية ركض (10000) كانت متميزة في تحقيق انجاز كبير وذلك من خلال ارتفاع معدل السرعة الرزم العالي بين العدائين الكينيين والاثيوبيين في اولمبياد (2020 و 2024) مما ادى الى تحقيق افضل الازمنة للثلاثة الاوائل، اي استخدم اسلوب تكتيكي تنافسي للقارة الافريقية من اجل السيطرة على هذا السباق. اما فعالية ركض المارثون فقد كانت اولمبياد (2024) واضحة بمنافسة كبيرة بين اثيوبيا وكينيا مما ادى الى رفع معدل سرعة السباق وتحقيق توقيت جيد بسبب وجود المنافسة الكبيرة بين الافضل من متسابق العالم في تلك البطولة مقارنة ببطولتي (2020 و 2025)

5 – الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج ماياتي:

- 1- كان أفضل مستوى في انجاز فعالية ركض المسافات المتوسطة (800 م) في اولمبياد (2024) و بطولة العالم (2025) بينما في فعالية ركض (1500 م) كان افضل انجاز في اولمبياد (2020 و 2024) مقارنة ببطولة العالم (2025) بسبب الاسلوب التكتيكي المستخدم والرزم العالي من قبل المتسابقين
- 2- ظهر أفضل مستوى في أداء معدل سرعة المتسابقين في ركض المسافات الطويلة ومنها فعالية ركض (5000 م) في اولمبياد طوكيو (2020) و بطولة العالم (2025) مقارنة بمعدل سرعة (2024) ، بينما في فعالية

(10000 - وركض المارثون) كان معدل سرعة السباق عالي في اولمبياد (2024) مقارنة ببطولة العالم (2025)

(واولمبياد (2020)والتي تميزت بمعدل سرعة واطئ

5 - 2 التوصيات

1 - استخدام الوسائل والاجهزة التحليلية للاعبين منتخباتنا الوطنية بالعب القوي لغرض مقارنة أسلوبهم

التكتيكي مقارنة بالمستوى العالمي

2- أن الدراسات التحليلية لأبطال العالم يجب ان لا تعتمد على المنظور المجرد ، بل يجب التعرف على

تقنيات ووسائل التدريب الحديث .

3- الاهتمام بالقدر الكافي بالدراسات التحليلية ، وعدم تركيزها بفعالية معين وإهمال باقي الفعاليات .

3- يجب الاهتمام في الدورات التدريبية التي تقيمها أي جهة متخصصة كانت بالدراسات التحليلية من

اجل تمكين المدربين من فهم النتائج .

المصادر

1 - الاتحاد العربي السعودي لالعاب القوى للهواة: القانون الدولي لألعاب القوى للهواة ، 1998 ، ص 22

2 - الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة : مركز التنمية الاقليمي، نشرة العاب القوى ، القاهرة ، العدد الاول ، 1991

3 - بسطويسي احمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان ،تعليم ،تكتيك ، تدريب، دار الفكر العربي، 1997 ، ص55

4 - حسن عبد الجواد: العاب القوى ، سباقات الجري ، دار العلم للملايين ، 1998 ، ص33

5 - سعد الدين ابو الفتوح، عبد المنعم ابراهيم هريدي :مسابقات الميدان والمضمار،مكتبة الاشعاع الفنية ، القاهرة ، 1998 ،

ص 15

6 - زكي درويش ،عادل محمود عبد الحافظ: موسوعة العاب القوى، دار المعارف ، القاهرة ، 1994 ، ص88