

التحليل الزمني لسباق 800 متر للاعبين المنتخب العراقي الوطني للرجال

م.د/ اسامه لطفي جاسم

اسامه لطفي جاسم محمد، مدرس دكتور، فرع الألعاب الفردية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت

العراق

osamalutfe@tu.edu.iq

ملخص البحث

التحليل الزمني ومشتقاته لسباق (800) متر مهم جداً في إيجاد نقاط الضعف والقوة وفق القيم الخاصة بهذه الفعالية من خلال تكتيك لاعبين، هدفت الدراسة الى التعرف على المؤشرات الزمنية الخاصة بسباق 800 للاعبين المنتخب الوطني، وافترض الباحث ان المؤشرات الزمنية قيد الدراسة والخاصة بسباق 800م لا تتناسب مع المستوى المطلوب لتحقيق الإنجاز العالي للاعبين المنتخب الوطني، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الحالة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم اللاعبين الثلاث الأوائل المشاركين بالسباق وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

• التباطؤ في السرعة كان له التأثير السلبي على انجاز اللاعبين وتوزيعات الوقت اثناء السباق لم تكن محسوبة بشكل دقيق، ويحتاج اللاعبون الى تطوير انجازهم بنسبة تتراوح بين 6-8% من مستواهم الحالي لكي يتمكنوا من خوض المنافسات الدولية.

وأوصى الباحث بالتوصيات الآتية:

- توصية باختيار وتطبيق تكتيك ركض يتمشى مع التقدم الكبير بالإنجازات العالمية.
- اعتماد برنامج تدريبي خاص للتوفيق بين السرعة والتحمل التي تعمل على تطوير المستوى وفق النسبة المطلوبة وهي بين 6-8% من مستوى انجازهم، وإضافة تمارين خاصة تعمل على زيادة إحساس بالسرعة وتنظيم الجهد اثناء السباق من خلال تنظيم الخطوات (طول/تردد).

الكلمات المفتاحية: التحليل الحركي، سباق 800 متر، المؤشرات الزمنية

Time Analysis of the 800m Race for Iraqi Men's Team Players

Dr. Osama Lutfi Jasim Mohammed

Assistant Professor Department of Physical Sport Sciences,

Lecturer, Department of Individual Branch, College of Physical Education and Sports

Sciences, Tikrit University

Iraq

osamalutfe@tu.edu.iq**Abstract**

Time analysis and its derivatives for the (800) meter race are very important in identifying strengths and weaknesses according to the specific values of this event, based on the tactics of our players. The study aimed to identify the time indicators for the 800 meter race for the national team players. The researcher assumed that the time indicators under study, specific to the 800 meter race, do not match the required level of achievement for the national team players. The researcher used a descriptive approach using a case study method. The research sample was deliberately selected, comprising the top three players participating in the race. The researcher reached the following conclusions: - Slowing speeds had a negative impact on the players' performance, and the time distributions during the race were not accurately calculated. - The players need to improve their performance by 6-8% of their current level to be able to compete in international competitions. The researcher made the following recommendations: - A recommendation to select and implement a running tactic that aligns with the significant progress in global achievements. - Adopting a special training program to balance speed and endurance, which develops the athlete's performance according to the required percentage, which is between 6-8% of their performance level. - Adding special exercises to increase the sense of speed and regulate effort during the race by regulating strides (length/frequency).

Keywords: Kinematic analysis, 800m race, time indicators**التحليل الزمني لسباق 800 متر للاعبين المنتخب العراقي الوطني للرجال****مقدمة الدراسة وأهميتها**

وضعت دول العالم المتقدمة إمكانات كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانات الفنية والبدنية للرياضيين كافة، مما جعلهم يصلون إلى أعلى

المستويات وحصد الأوسمة على النطاقين الدولي والاولمبي، وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء نتيجة استخدام الوسائل العلمية الحديثة في التحليل والتخطيط والتدريب باستمرار.

تمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب الأخرى بأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار كفاءتهم وقدرتهم الحركية لتحقيق أرقام قياسية جديدة، يعترف بها الاتحاد الدولي فالمتتبع لمسابقات ألعاب القوى يرى الحكم والإداري والمدرّب كل يعمل من جانبه بأساليب تربوية حديثة كفريق واحد لرفع مستوى اللاعب بدنياً وفنياً وتربوياً ويشعر اللاعب انه في قمة سعادته حينما يصل إلى مرحلة البطولة وخاصة انه يساهم مع غيره في رفع اسم محافظته في المسابقات المحلية أو بلاده في المسابقات الدولية (1: 13)

وتعد فعالية (800) متر إحدى فعاليات ألعاب القوى التي حصد العرب فيها الميداليات الذهبية سواء على الصعيد العالمي أو الاولمبي أو الآسيوي، ومن أجل هذا يتطلب الأمر دراسة بعض جوانب المهمة لهذه الفعالية لدى لاعبي هذه المسابقة على المستوى المحلي من أجل مواكبة التقدم الهائل في هذه المسابقة من خلال دراسة القدرات التي يُعبر عنها من خلال الأزمان والمسافات والسرعة والتعجيل التي تتميز بها هذه الفعالية وبشكل خاص السرعة التي أثبتت أهميتها من خلال ما تحقق من أرقام في هذه المسابقة، إذ أن التنافس مستمراً لتحطيم الأرقام فيها وتحقيق أعلى درجات الانجاز وتعتمد هذه الفعالية في أدائها الحركي لتحقيق أعلى المستويات على القدرات البدنية الخاصة بها وبدرجة التكامل بينها، وتأثير تطوير هذه القدرات في تكرار خطوات الركض والمحافظة على نسب مثالية فيما يخص طولها وترددها على مدى مراحل السباق ومدى ارتباط هذه العوامل بمعدل السرعة الخاصة للعداء، كما إن المنهج التدريبي الذي يعده المدرّب كلما كان ضمن أسس تدريبية علمية كلما أمكن من تحقيق نجاح في التوصل إلى تحقيق الهدف منه.

وتتجلى أهمية البحث بالتركيز على جانب التحليل الزمني ومشتقاته من المتغيرات الكينماتيكية لسباق (800) متر وإيجاد نقاط الضعف وتأكيد تحديدها وفق القيم الخاصة بهذه الفعالية من خلال تكتيك لاعبين، والإسهام في إضافة بعض المعلومات التدريبية التي تخص تدريب السرعة لهذه الفعالية متوسطة الأمد نسبياً، من خلال ما تتوصل إليه الدراسة من نتائج.

المشكلة

لخص الباحث مشكلة بحثه ومن خلال متابعته بطولات ألعاب القوى وخاصة السباقات المتوسطة ومراجعة ذوي الاختصاص بفعاليات الاركاض والمصادر الاكاديمية التي توضح أهمية السباق كونه يبحث عن معلومات حقيقية خاصة بفعالية مهمة تمثل البلد فيه وقد يكون السبب في ذلك تكتيكياً أو يرجع إلى مستوى العداء البدني والفسيوولوجي على وفق المسافة التي يقطعها، إلا أن الشيء الجوهرى هو أن هذا التغير يكمن أساساً إلى إحساس اللاعب بزمان كل مسافة يقطعها خلال مراحل السباق.

وبما أن مستوى انجاز اللاعبين العراقيين الذين يمثلون المنتخب الوطني تراجع كثيراً عما تم تحقيقه في السنوات الماضية حيث حقق اللاعب العراقي (عدنان طعيس) زمن قدره (1.45.88) دقيقة في عام 2010، وابتعاد لاعبيننا عن المشاركة في البطولات العالمية الأخيرة والذي يصل مستوى اللاعبين الحاليين الى مستوى اقل وفيه تبرز مشكلة البحث في انخفاض سرعة عداء سباق (800)

متر والذي يعود أساساً إلى سوء توزيع الجهد على مراحل السباق أي ضعف إحساس اللاعب بالمسافات التي يركضها للتوصل إلى الزمن المستهدف له، فضلاً عن مستوى قدرة السرعة الخاصة لديه.

ويحاول الباحث الإجابة عن التساؤلات الخاصة بالسباق وكشف المعلومات المطلوبة عن أين تكمن نقاط الخلل في مراحل الأداء ومؤشراته الزمنية؟

الهدف

- التعرف على المؤشرات الزمنية الخاصة بسباق 800 للاعب المنتخب الوطني.

الفرض

- المؤشرات الزمنية قيد الدراسة والخاصة بسباق 800م لا تتناسب مع المستوى المطلوب لتحقيق الإنجاز العالي للاعب المنتخب الوطني.

المجالات

- المجال البشري: لاعبي المنتخب الوطني لسباق 800 متر للرجال
- المجال الزمني: يبدأ من 2021 / 12 / 12 ولغاية 2022 / 3 / 27
- المجال المكاني: جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الملاعب الخارجية – مضمار الركض

التحليل الحركي

إن التحليل الحركي هو أحد المرتكزات الأساسية لتقويم مستوى الأداء والتي من خلالها يمكننا مساعدة المدرس أو المدرب في معرفة مدى نجاح مناهجهم في تحقيق المستوى المطلوب، إضافة إلى تحديد نقاط الضعف في الأداء والعمل على تصحيحها لرفع مستوى اللاعبين، لهذا فإن التحليل الحركي يعد أكثر الموازين صدقاً في التقويم والتوجيه (2: 16)

كما يذهب (قاسم حسن حسين وإيمان شاكر، 1998) إلى إن " التحليل الحركي علم يبحث في الأداء ويسعى إلى دراسة أجزاء الحركة ومكوناتها للوصول إلى دقائقها، سعياً وراء تكنيك أفضل، فهو أحد وسائل المعرفة الدقيقة للمسار بهدف التحسين والتطوير أي أن التحليل الحركي ما هو إلا وسيلة توصلنا إلى المعرفة وتساعد العاملين في المجال الرياضي على اكتشاف دقائق الأخطاء والعمل بعد قياسها على تقويمها في ضوء الاعتبارات المحددة لمواصفات الأداء"(3: 13)

المراحل الفنية لسباق 800 متر

اتفقت اغلب المصادر على ان سباق 800 متر يتكون من ثلاث مراحل:(4: 156)

(أ) مرحلة البداية:

تتضمن هذه المرحلة خطوات عدة يجب اتباعها كما في بقية السباقات إذ يكون وضع البدء من البداية العالية إذ توضع الرجل الامامية خلف خط السباق والرجل الخلفية على بعد حوالي (1-1.5 قدم) ويكون الجذع مائلاً للأمام قليلاً والركبتين مثنيتان قليلاً ووضع الذراعين معاكس للرجل الامامية، ويبدأ السباق بعد إشارة البدء إذ ينطلق العداء للأمام من خلال عملية الدفع بالرجل الامامية وتحريك الذراع الخلفية للأمام والامامية للخلف والعمل على زيادة السرعة تدريجياً والعمل على توزيع جهد العداء على طول مسافة السباق والركض على الحافة الداخلية للمجال.

(ب) مرحلة ركض المسافة:

يقوم اللاعب خلالها بتوزيع جهده على طول مسافة السباق ومحاولة الركض على الحافة الداخلية ويكون الركض في الاستناد الامامي على القسم الخارجي من القدم اولاً وتكون فترة بقاء القدم على الأرض متوسطه مع مراعاة ان تكون حركة الذراعين والرجلين بارتقاء واليد عكس الرجل وعدم المبالغة في طول الخطوة، اذ يجب أن يبلغ طول الخطوة كمعدل حوالي (6-8) قدم وبتردد حوالي (3-4 مرة/ثانية) ويجب ان يكون الجسم مرتخياً والرأس يأخذ شكله الطبيعي مع مراعاة في بع الأحيان تكون حركة الذراعين تتجه بعض الشيء للداخل وأمام الصدر ولكن دون إعاقه حركة التناسق ما بين الذراعين والرجلين.

(ج) مرحلة نهاية السباق:

ويراعى خلال هذه المرحلة الزيادة التدريجية للسرعة إذ يجب ان يعرف اللاعب متى يبدأ بزيادة سرعته وفق ما تدرب عليه اعتماداً على مستواه التدريبي وقدرته البدنية وتكون هذه المسافة (نهاية السباق) بحوالي (150-200) متر، ويجب على اللاعب اختيار الوقت المناسب لزيادة سرعته ومحاولة انهاء السباق بأقل وقت.

متطلبات سباق ركض 800 متر:

المتطلبات التي نحتاجها متنوعة ولكننا سنتطرق الى مطلب (التكتيك الجيد والتكتيك) "حيث يعتمد ركض المسافات المتوسطة على توفير السرعة باقتصادية ويتطلب ذلك تحويل الطاقة المتوفرة إلى سرعة عالية عن طريق سعة الخطوة القصيرة وخفض في تردد الخطوة بحيث تعتمد طول الخطوة على القوة والتوافق العضلي العصبي فكلما كانت القوة والتوافق العضلي العصبي جيد كان طول الخطوة مناسب، أما الغرض من التكتيك هو الحصول على أحسن موقع بالركض بالنسبة للمتسابقين ويعتمد ذلك على الإنجاز الواقعي للمتسابق والهدف في السباق كان يكون الهدف هو تحقيق الفوز أو تسجيل أفضل رقم، ولتسجيل أفضل زمن تعتمد على قدرة وقابلية الرياضي على توزيع مصادر الطاقة لمسافة معينة" (4: 5)

إن طول مسافة سباق 800 متر وأدائها بسرعة عالية يتطلبان عضلات قوية قادرة على مقاومة التعب، لذلك فإن تطور تحمل القوة لراكض هذه المسابقة ضروري جداً فإن ذلك يعني استمرار اللاعب في بذل قوة سريعة ولأطول مدة ممكنة دون ظهور التعب، وبذل هذه القوة هو بالتأكيد يعطي استمرار للمحافظة على السرعة المكتسبة (6: 105)

الدراسات السابقة

دراسة (Brian Hanley and Athanassios Bissas) 2017: (7 : 1)

والموسومة :

Time Analysis for the IAAF World Championships London 2017 800 (– m Men's)

هدفت الدراسة الى:

- التعرف على المؤشرات الزمنية الخاصة بسباق 800 متر في بطولة العالم للرجال.
- واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي والنسبة المئوية) وتوصل الى اهم النتائج:
- ان السباقات المتوسطة ومنها سباق (800) متر يجب ان يكون من السباقات الفردية التخصصية وما يفرضه من واقعاً تكتيكياً.
- يجب ان تدار السباقات الكبرى كما اتبعه الكيني (ديفيد روديشا) منذ عام 2009 وهو الأسلوب المهيمن من الانطلاق وحتى خط النهاية حيث استخدم استراتيجيات السرعة الإيجابية (سرعة الدورة الأولى اعلى من الثانية).
- السباقات العالمية والتي قبل 2011 تضمنت 7 من أصل 9 كانت الدورة الثانية أسرع.
- أظهرت المؤشرات سباق 800 متر ان مقدار السرعة للدورة الأولى أسرع بمقدار (2.2) ثانية مقارنة مع الدورة الأولى والتي تحاكي تكتيكات السرعة القياسية العالمية.
- خصائص السرعة المطلوبة الان في سباق 800 على المستوى العالمي يجب ان ينسجم مع تقسيمات كل 100 متر يجب ان يقترب من 11 ثانية لان الرياضيين الذين لا يستطيعون تلبية متطلبات السرعة للدورة الأولى سيكونون أقل احتمالاً للنجاح في هذا النهج الحديث للسباق.

مناقشة الدراسة السابقة

تناولت دراسة (Brian Hanley and Athanassios Bissas، 2017) المؤشرات الزمنية لسباق 800 متر والتي تتشابه الى حد كبير مع دراستنا من حيث المتغيرات المدروسة وهي الفترات الزمنية لكل دورة ولكل 100 متر ومتوسط السرعات وقراءة المؤشرات الزمنية من جانب اللاعبين الذين كانت لهم الأفضلية وما هي الفترة الزمنية التي نحتاجها كمتطلب مهم مع توظيفها تكتيكياً للتنافس، كما تتشابه الاجراءات التي تم العمل بها بين الدراستين والذي نستفاد من كدليل عملي.

منهج البحث

يعد منهج البحث بمثابة الوسيلة المناسبة التي من خلالها نعالج مشكلة البحث، إذ تم اللجوء الى المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الحالة.

مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبين المنتخب الوطني لسباق 800 متر للرجال والبالغ عددهم (7) لاعبين إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهو اللاعبين الثلاث الأوائل المشاركين بالسباق وهم كلا من:

- محمد علي (21) سنة
- امين حامد (24) سنة
- علي مصطفى (25) سنة

وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية والدراسات السابقة
- الشبكة الدولية (الانترنت)
- الملاحظة العلمية التقنية
- تمت الملاحظة العلمية التقنية من خلال التصوير الرقمي بكاميرات متعددة السرعة.
- برمجيات الحاسوب

تم استخدام تطبيقات برنامج التحليل الحركي (Kinovea) للحصول على المؤشرات الزمنية المطلوبة وغيرها من البرامج الاخرى التي استخدمت في الحصول على المعلومات.

- المقابلات الشخصية *

الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- كاميرات وملحقاتها نوع (Sony) عدد (2)
- عدسة تكبير X12
- جهاز حاسوب (Laptop) نوع (HP) وملحقاته

* اسماء ذوي الخبرة والاختصاص الذين تمت مقابلتهم:

- أ.د حيدر فائق الشماع/علم التدريب الرياضي-العاب قوى/جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- أ.د زيدون جواد محمد/علم التدريب الرياضي-العاب قوى/جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تجربة البحث

تم اجراء التجربة يوم الخميس الموافق 2022/2/24 في تمام الساعة 3.50 مساءً وعلى ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد وذلك حسب جدول السباقات المقرر من قبل الاتحاد العراقي المركزي للألعاب القوى ملحق (1) حيث تم وضع كاميرتين لتصوير الأداء الأولى وضعت من الجهة الخارجية لمضمار الركض ومن على ارتفاع 4 متر لتصوير السباق بشكل عمودي والثانية من الجهة الداخلية لمضمار الركض والتي تبعد عن خط النهاية حوالي 30 متر



لتصوير السباق بشكل افقي، حيث تم وضع اعدادات التصوير بسرعة (60) صورة/ثانية وبكامل جودته، كما وتم الاعتماد على حكام السباق والبالغ عددهم (12) حكم دولي لإدارة وتنظيم السباق والصورة (1) توضح لحظة الانطلاق.

صورة (1) توضح لحظة بدء سباق 800 متر

متغيرات البحث

تم اختيار متغيرات البحث والتي تمثل جوهر السباق ومقياسه وهي مؤشرات الزمن ودلالاتها من بداية الاطلاق وحتى عبور خط النهاية وهي زمن كل 100 متر وزمن الدورة الأولى والثانية والسرعة والمستوى الرقمي (الإنجاز) لكل لاعب.

الوسائل الإحصائية

بعد اكمال اجراءات التجربة الرئيسية تم استخدام برنامج (Excel 2019) لاستخراج البيانات المطلوبة.

عرض نتائج البحث

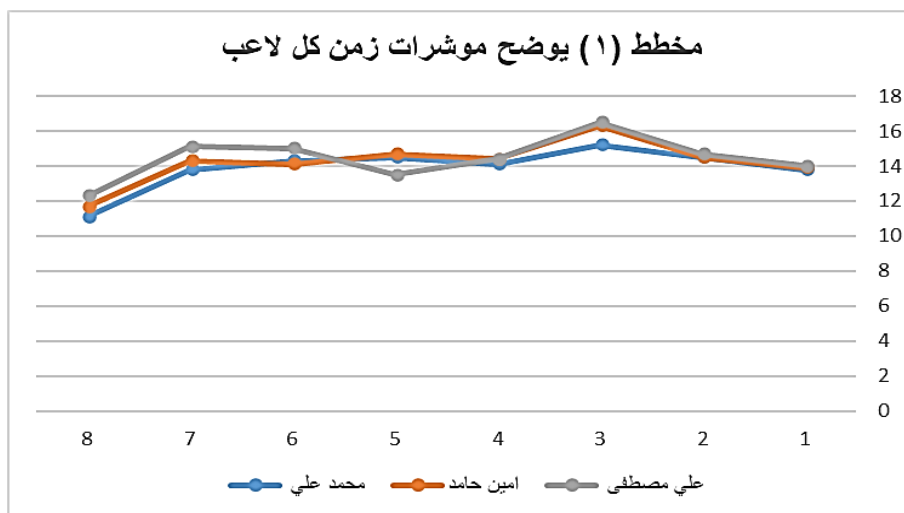
الجدول (1) يبين تفاصيل المؤشرات الزمنية لسباق 800 متر للرجال وتضمن الجدول على زمن وتراكم زمن وسرعة كل 100 متر، إضافة الى الزمن والسرعة والنسبة المئوية لكل دورة 400 متر، كما احتوى على السرعة الكلية والانجاز النهائي بالدقائق، والمخطط (1) يوضح مؤشرات

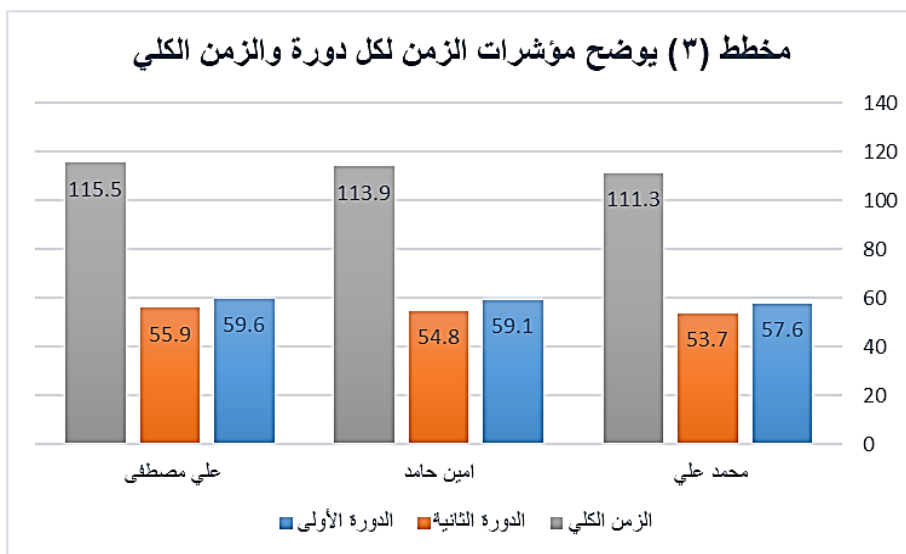
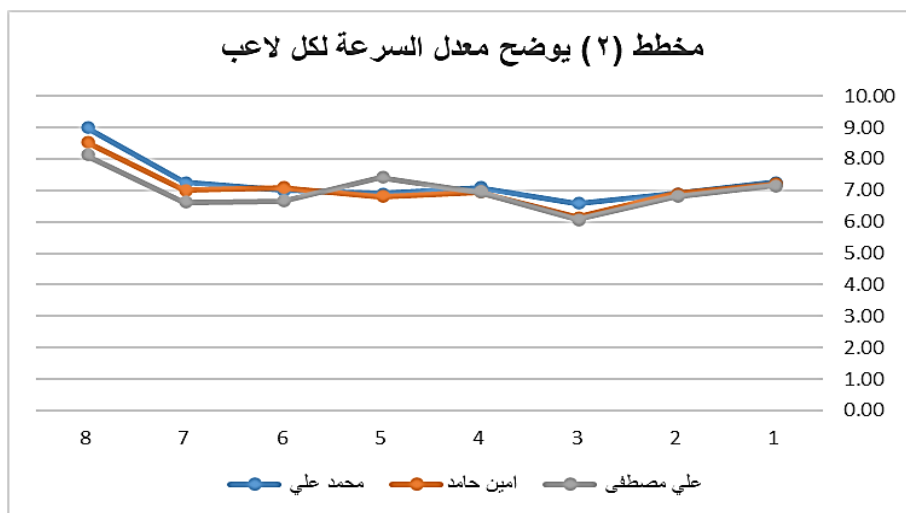
زمن كل لاعب على طول مسافة السباق، بينما يوضح المخطط (2) معدل السرعة (م/ثانية)، كما ويوضح المخطط (3) مؤشرات الزمن لكل دورة والزمن الكلي للسباق بالثواني.

الجدول (1) يبين المؤشرات الزمنية لسباق 800 متر

8	7	6	5	4	3	2	1	المتغيرات	اللاعبين
100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m		
11.1	13.8	14.3	14.5	14.1	15.2	14.5	13.8	زمن كل 100م	محمد علي
111.3	100.2	86.4	72.1	57.6	43.5	28.3	13.8	تراكم الزمن	
9	7.24	6.99	6.89	7.09	6.57	6.89	7.24	سرعة كل 100 م	
53.7				57.6				زمن كل دورة	
48.20%				51.70%				نسبة كل دورة	
7.44				6.94				سرعة كل دورة	
				7.18				السرعة الكلية	
				1.51.3				الإنجاز	
11.7	14.3	14.1	14.7	14.4	16.3	14.5	13.9	زمن كل 100م	امين حامد
113.9	102.2	87.9	73.8	59.1	44.7	28.4	13.9	تراكم الزمن	
8.54	6.99	7.09	6.8	6.94	6.13	6.89	7.19	سرعة كل 100 م	
54.8				59.1				زمن كل دورة	
48.11%				51.88%				نسبة كل دورة	
7.29				6.76				سرعة كل	

								دورة	
7.02								السرعة الكلية	
1.53.9								الإنجاز	
12.3	15.1	15	13.5	14.4	16.5	14.7	14	زمن كل 100م	علي مصطفى
115.5	103.2	88.1	73.1	59.6	45.2	28.7	14	تراكم الزمن	
8.13	6.62	6.66	7.4	6.94	6.06	6.8	7.14	سرعة كل 100 م	
55.9				59.6				زمن كل دورة	
48.39%				51.60%				نسبة كل دورة	
7.15				6.71				سرعة كل دورة	
6.92								السرعة الكلية	
1.55.5								الإنجاز	





مناقشة النتائج

بعد الحصول على نتائج البحث المطلوبة في تحقيق غاية البحث وهو معرفة كيف كان وضع السباق، فقد اتضح من خلال النتائج المعروضة في الجداول والاشكال البيانية ما يلي:

- نوكد مدى تطابق بعض المؤشرات الزمنية وخاصة بعد اول 200 متر من مسافة السباق، كما تشير النتائج الى ان اللاعبين استخدموا نفس استراتيجية الركض بالنسبة للدورات حيث ان الدورة الثانية كانت أسرع من الأولى حيث تراوحت النسبة المئوية للدورة الأولى 51% و48% نسبة الدورة الثانية. وأشار (جوزيف ديوك وآخرون، 2011) ان المتسابقين الذين احرزوا ميداليات في مسابقات المسافات المتوسطة يضعون انفسهم مبكراً في المراكز الثلاثة الأولى ويحاولون البقاء في هذا الوضع على مدار السباق بأكمله ولذلك يجب على المتسابقين بناء استراتيجية سباق من شأنها ان تعطيهم أكبر وأفضل فرصة لإنهاء السباق في واحد من المراكز الثلاث الأولى وأن الفانز في سباق 800 متر هو الذي لديه اسرع تقسيم على مدار السباق وهذا يتطلب اختيار أفضل استراتيجية سرعة شاملة وتنفيذ هذه الاستراتيجية وقدرات الركض النهائية وكل ذلك تشكل أجزاء وعوامل هامة للنجاح (8: 106)

- اللافت للنظر ان المؤشرات الزمنية للاعبين الثلاث تطابقت ايضاً في اقل زمن لكل 100 متر حتى تمكنوا من تسجيل اقل زمن في السباق هو في اول وآخر 100 متر.
- قطع اللاعبين فترات زمنية طويلة في مسافة 100 متر الثالثة والرابعة ضمن الدورة الاولى وايضا فترة 100 متر الخامسة والسادسة ضمن الدورة الثانية وهو ما يبين الخل الواضح لتقسيم الزمن مع المسافات الكلية المتراكمة للسباق ويعني ان تقليل السرعة في منتصف السباق لم يكن مؤشراً جيداً مما أدى الى فقدان وتيرة السرعة المثالية.
- المسافة الأخيرة للسباق كانت الأقل زمناً من المسافة الكلية وهو ما يشير الى ان توجه اللاعبين وتدريبهم منصب على آخر 150 او 100 متر الأخيرة والذي نعتقد ان محاولة الزيادة في هذه المسافة القصيرة نوعاً ما قياساً بمسافة السباق الكلية غير كافي ولا يفي بمتطلبات سباق يعتمد على مطاولة سرعة خاصة وتكتيك منضبط.
- حسابات اللاعبين على توزيع الوقت تحتاج مراجعة، كما أن تدريب اللاعبين على الإحساس بالسرعة من خلال تنظيم الخطوات (طول/تردد) وتنظيم الجهد هي فقرات جوهرية لرفع المستوى ونعتقد ان اللاعبين بإمكانهم تحقيق ذلك.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها قدم الباحث مجموعة من الاستنتاجات الآتية:
- أن اللاعبين الثلاث يستخدمون نفس التكتيك من بداية السباق وحتى نهايته حيث بقي الثلاث لاعبين محافظين على ترتيبهم طيلة فترة السباق.
 - تمكن اللاعبين من تحقيق اقل وقت في المسافات الأولية والأخيرة والتي تتراوح ما بين 200 الى 220 متر من مسافة السباق الكلية.
 - التباطؤ في السرعة كان له التأثير السلبي على انجاز اللاعبين وتوزيعات الوقت اثناء السباق لم تكن محسوبة بشكل دقيق.
 - يحتاج اللاعبين الى تطوير انجازهم بنسبة تتراوح بين 6-8% من مستواهم الحالي لكي يتمكنوا من خوض المنافسات الدولية.

التوصيات

- في ضوء الاستنتاجات المستخلصة من هذه الدراسة وانطلاقاً من مناقشة النتائج والاطلاع على المصادر المتعلقة بالباحث يضع التوصيات الآتية:
- توصية باختيار وتطبيق تكتيك ركض يتماشى مع التقدم الكبير بالإنجازات العالمية.
 - اعتماد برنامج تدريبي خاص للتوفيق بين السرعة والتحمل التي تعمل على تطوير المستوى وفق النسبة المطلوبة وهي بين 6-8% من مستوى انجازهم.

- إضافة تمارين خاصة تعمل على زيادة إحساس بالسرعة وتنظيم الجهد اثناء السباق من خلال تنظيم الخطوات (طول/تردد).
- القيام بدراسة تحليلية مشابهة لتحديد طول وتردد الخطوة إضافة الى المديات الحركية للأطراف السفلى للوقوف على تفاصيل الأداء بشكل أدق.

المصادر

1. كمال جميل الربضي؛ الجديد في ألعاب القوى: (الموصل، دائرة المطبوعات والنشر، 1999).
2. ياسر نجاح واحمد ثامر؛ التحليل الحركي الرياضي، ط1 (النجف، دار الضياء للطباعة، 2015).
3. قاسم حسن حسين وايمان شاكر؛ طرق البحث في التحليل الحركي، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
4. قتيبة احمد شهاب الدين وياسر منير طه؛ ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، ط1: (الموصل، العلا للطباعة والنشر، 2012).
5. ثامر الداوودي، مقالة منشورة على شبكة الانترنت، أسس ومتطلبات تدريب سباق 800م، المكتبة الرياضية الشاملة، مصر، 7 مايو، 2014
- <https://www.sport.ta4a.us/individual-sports/athletics/931-foundations-and-training-requirements-800m-race.html>
6. عصام الدين عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، نظريات التطبيقات: (الإسكندرية، دار المعارف، 1999).
7. جوزيف ديوك وآخرون؛ الوضع داخل السباق لحائزي الميداليات في مسابقات تحمل المضمار في دورة الألعاب الأولمبية 2008: (مجلة دراسات حديثة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى/ مركز التنمية الإقليمي، القاهرة، العدد 26، 2011).
8. Brian Hanley and Athanassios Bissas ; Time Analysis for the IAAF World Championships London 2017 800 m Men's :(London, IAAF,2017)

ملحق (1)

NATIONAL OLYMPIC COMMITTEE
OF IRAQ
IRAQI ATHLETIC FEDERATION



اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية
الاتحاد العراقي المركزي
لألعاب القوى

No.
Date: / / 20

العدد
التاريخ: ٢٠ / /

**البرنامج الزمني لاختبارات لاعبي المنتخب الوطني للرجال والنساء
ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد**

اليوم الثاني: الخميس ٢٠٢٢/٢/٢٤		
الوقت	الفعالية	الفئة
٩,٠٠ صباحاً	١١٠م حواجز (عشاري)	رجال
٩,١٥ صباحاً	١٠٠م حواجز (سباعي)	نساء
٩,٤٥ صباحاً	رمي القرص (عشاري)	رجال
١٠,٠٠ صباحاً	الوثب العالي (سباعي)	نساء
١١,٠٠ صباحاً	القفز بالعصا (الزانة) (عشاري)	رجال
٢,٣٠ مساءً	رمي المطرقة	رجال + نساء
٣,٠٠ مساءً	١١٠م حواجز ، الوثب الطويل رمي الرمح (عشاري)	رجال
٣,١٥ مساءً	١٠٠م حواجز الوثب العالي دفع الثقل (سباعي) رمي القرص	نساء رجال نساء نساء
٣,٣٠ مساءً	١٠٠م رمي المطرقة ، رمي الرمح	رجال نساء
٣,٥٠ مساءً	٨٠٠م + الوثبة الثلاثية الوثب العالي	رجال + نساء نساء
٤,١٥ مساءً	٢٠٠م + ٢٠٠م (سباعي) رمي القرص	رجال + نساء رجال
٤,٤٠ مساءً	٤٠٠م + دفع الثقل الوثب الطويل	رجال + نساء نساء
٥,٠٠ مساءً	١٥٠٠م + ١٥٠٠م (عشاري)	رجال + نساء
٥,٢٥ مساءً	٤٠٠م حواجز	رجال + نساء

Iraq - Baghdad - College of Physical Education - Al-Jadriyah
Baghdad - Al-Jadriya - Baghdad University - Po. Box 47307
Mobile 009647901319459 - 009647810785450

Email: iraq@mf.laaf.org
dr.zaydoon@yahoo.com

العراق - بغداد - كلية التربية الرياضية - الجادرية
بغداد - الجادرية - جامعة بغداد - ص.ب. ٤٧٣٠٧
موبايل: ٠٠٩٦٤٧٨١٠٧٨٥٤٥٠ - ٠٠٩٦٤٧٩٠١٣١٩٤٥٩