



تأثير استخدام الجولات التدريبية بطريقة الفارتلك (اللعب بالسرعة) في بعض القدرات الخاصة لدى ملاكمين الشباب

م.د عبد الجليل جبار ناصر
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

2014

Dr.Abduljaleel J. Naser

jaleelabd@yahoo.com

المخلص

تعد طريقة اللعب بالسرعة او الفارتلك واحدة من الطرائق التدريبية المتبعة في تدريب الكثير من الرياضات فهو يعتمد الاداء بسرعات ومدد مختلفة، ومن خلال متابعة الباحث للبطولات المحلية بالملاكمة ولاسيما بطولات الشباب لاحظ خلا واضحا في بعض القدرات البدنية خلال سير النزال مما يؤثر بصورة كبيرة على الاداء المهاري والخططي الذي يعتمد التبادل بين الحركات السريعة جدا ولمدد قصيرة نسبيا وبين الحركات الاقل سرعة، لذلك قام الباحث باعداد تدريبات على شكل جولات تدريبية بطريقة الفارتلك (اللعب بالسرعة) والتعرف على تأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب.

افترض الباحث ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية المبحوثة. وبعد تطبيق هذه الجولات لمدة ثمانية اسابيع على عينة من الملاكمين الشباب وعددهم 8 ملاكين، استنتج الباحث بان لهذه الجولات التدريبية تأثير ايجابي في تطور بعض القدرات الخاصة لدى الملاكمين واوصى بضرورة اعتماد هذه التدريبات في تطوير الملاكمين وتعميمها على باقي الفئات العمرية.

الكلمات المفتاحية (ملاكمة ، جولات، فارتلك، قدرات خاصة)

The impact of training rounds using Fartlek method on some special abilities for young boxers

by

Dr. Abduljaleel J. Nasir

Baghdad University / College of physical Education

2014

Fartlek style is one of training methods used in a lot of sports. it depends on acting performance at different speeds and periods , during his follow-up to local tournaments, especially the youth tournaments, the researcher noticed a clear flaw in some physical abilities during the bout rounds which affects badly on the skill and tactical performance based exchange between a very fast movements in short periods and the slow movements speed, so the researcher prepared a some exercises training rounds to identify the impact on some of the physical abilities of young boxers.

The researcher suppose that there is a statistically significant differences between pre and post tests in physical abilities researched. After the Appling of these rounds



for eight weeks on a sample of 8 young boxers , researcher concluded that this style of training has positive impact in the evolution of some of the special abilities of the boxers and recommended that the adoption of these exercises in the development of boxers and circulated to the rest of the age groups .
Keywords (Boxing, Rounds, Fartlek, special abilities)

1-المقدمة

من المسلم به في علم التدريب الرياضي، ان تعدد طرق واساليب التدريب تشكل العمود الفقري للتدريب العلمي الصحيح، ويعد تنوع استخدام الاساليب التدريبية من العوامل التي لها الاثر البالغ في تطوير الرياضيين، اذ وُجِدَ ان التركيز على التدريب الكلاسيكي يؤدي في اغلب الاحيان الى حدوث هضبة في التطور فضلا عن شعور المتدربين بالملل، ويعد اختيار نوعية التدريب وفق الاسس التي يعتمد عليها الاداء في اثناء المنافسة، واعتماد الاساليب التدريبية المخصصة لنوع معين من الالعاب الرياضية فضلا عن قربها وتشبهها او تطابقها احيانا مع ما يؤديه اللاعب خلال السباقات الفعلية وفق القانون ، من النقاط المهمة في تحقيق التطور المنشود من العملية التدريبية بأكملها . ويعد اسلوب اللعب بالسرعة او الفارتلك واحدا من الاساليب التدريبية المتبعة في تدريب الكثير من الرياضات فهو يعتمد الاداء بسرعات ومدد مختلفة، اذ يكون اداء التمرين الواحد بسرعة عالية لمدة معينة ثم ت يتغير سرعة الاداء لمدة اخرى على وفق تركيبة تعتمد الاسس الفسيولوجية في اداء لتلك التغييرات، وتكمن اهمية البحث في محاولة في اضافة اسلوب جديد الى الاساليب التدريبية المعتمدة في تدريب الملاكمة والتعرف على تأثيره في بعض انواع السرعة في لعبة الملاكمة.

وتكمن مشكلة البحث في تشكل القدرات البدنية حجر الزاوية في مستوى الملاكمين، اذ ان امتلاك القدرات مهارية والخطية والنفسية وحده لا يكفي الملاكم للوصول الى المستوى العالي، فعلى الملاكم ان ينتقل بسرعة عند اداء الهجوم او عند الانسحاب و عليه ان يؤدي اللكمات بسرعة وقوة عاليتين لكي تمنع المنافس من التصدي لها او تفاديها، كما ان الاستجابة السريعة تكون ضرورة حتمية من اجل الدفاع عن اللكمات او توجيه اللكمات نحو الاهداف المكشوفة، فضلا عن ضرورة امتلاك الملاكم لقدرات التحمل بكل انواعها، ومن خلال متابعة الباحث للبطولات المحلية ولاسيما بطولات الشباب ومن خلال متابعة الباحث للبطولات المحلية بالملاكمة ولاسيما بطولات الشباب لاحظ ان هناك ضعفا في الجانب البدني مما انعكس على الجانب المهاري والخطي وذلك لان القدرات البدنية هي الحجر الاساس لاعداد اللاعبين اذ ان الاداء المهاري والخطي في لعبة الملاكمة يعتمد بصورة كبيرة على التبادل بين الحركات السريعة جدا ومدد قصيرة نسبيا وبين الحركات الاقل سرعة . لذلك فقد ارتأى الباحث اعتماد اسلوب مشابه لما يحدث اثناء النزالات عن طريق جولات تدريبية مع التلاعب بالسرعة (الفارتلك) والتعرف على تأثيره في بعض القدرات البدنية الخاصة بالملاكمة.

ويهدف البحث الى اعداد جولات تدريبية بطريقة التلاعب بالسرعة (الفارتلك) و التعرف على تأثير الجولات التدريبية بطريقة (اللعب بالسرعة -الفارتلك) على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى الملاكمين الشباب.



2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث.

تكونت عينة البحث من لاعبي نادي الخطوط الرياضي الشباب وعددهم 8 لاعبين بعمر (17-18) سنة وهم يمثلون فريق النادي المشارك في بطولات العراق للشباب التي اقيمت في النجف الاشراف بتاريخ 2014/11/13. وهم يشكلون نسبة 100% من مجتمع البحث.

2-3 اجهزة وادوات البحث ووسائل جمع المعلومات.

ساعات توقيت عدد 3 وساعات قياس النبض المانية الصنع عدد 8 وقفازات ملاكمة عدد 8 ودرع ملاكمة يدوي عدد 8 ووسادات حائط مختلفة الاحجام (عدد 8) واكياس مختلفة الاحجام عدد 8، وواقيات راس وواقيات مثناة وواقيات اسنان عدد 8 ولكل منها واستمارات تسجيل فضلا المصادر والمراجع والبحوث السابقة والشبكة العالمية للمعلومات.

2-4 اختيار القدرات.

اختار الباحث بعض القدرات الخاصة بالملاكمة لتكون بمثابة مقياسا مناسباً لقياس تأثير الجولات التدريبية بطريقة الفارتلك (اللعبة بالسرعة)، وهي:

1. سرعة الاداء.

2. القوة المميزة بالسرعة.

3. وتحمل السرعة.

4. والتحمل الخاص.

2-5 اختبارات البحث:

2-5-1 اختبار سرعة الاداء في الملاكمة على الدرع اليدوي. (11: 44)

الادوات المستخدمة: قفازات ملاكمة، درع ملاكمة يدوي، استمارات تسجيل، ساعة توقيت. طريقة اداء الاختبار: تحديد سلسلة لكمية توجه الى الدرع اليدوي متكونة من (12) لكمة، وبعد سماع الاشارة، يبدأ الملاكم بالاداء، ويحسب الوقت المستغرق لاداء السلسلة الحركية.

2-5-2 اختبارات وسادة الحائط (10: 352)

2-5-2-1 اختبار وسادة الحائط لمدة 10 ثوان لقياس القوة المميزة بالسرعة.

2-5-2-2 اختبار وسادة الحائط لمدة 20 ثانية لقياس تحمل السرعة.

2-5-2-3 اختبار وسادة الحائط لمدة 60 ثانية لقياس التحمل الخاص.



طريقة الاداء في الاختبارات بانواعها الثلاث اعلاه هي متشابهة، اذ يقوم اللاعب بالوقوف امام وسادة الحائط ذات العلامة الوسطية، ثم يقوم باداء اللكمات المستقيمة باليمين واليسار (One-Tow) نحو العلامة الوسطية على وسادة الحائط، وفق شروط اللكمة الصحيحة من ناحية اداء المد الكامل وقوة اللكمة واصابة العلامة الوسطية.

التسجيل: تسجل عدد اللكمات الصحيحة خلال الزمن المعين لكل نوع من الاختبار (10 ، 20 ، 60) ثانية. ملاحظة : كل لكتين One - Tow تحسب واحدة.

2-6 اجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث باجراء الاختبارات القبليّة في يوم الخميس المصادف 2014/9/4 في نادي الخطوط الرياضي في الساعة الرابعة عصرا.

2-6-2 الجولات التدريبية.

قام الباحث باعداد تدريبات خاصة باستخدام الجولات التدريبية بطريقة الفارتلك، اذ قام الباحث باعداد هذه التدريبات لتستمر لمدة (8) اسابيع ابتداء من 2014/9/13 ولغاية 2014/11/8. بمساعدة فريق العمل المساعد* بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا، اذ ان الباحث ادخل هذه التدريبات ضمن المنهاج التدريبي للمدرب، وفي فترة الاعداد الخاص والمنافسات. وبزمن (من 15-20 دقيقة) من زمن الوحدة تدريبية، وبذلك اصبحت الوحدات التدريبية التي ادخلت فيها الجولات التدريبية 24 وحدة تدريبية تحتوي على عدد من الجولات في كل وحدة تتراوح ازماتها ما بين 1-3 دقيقة بزمن راحة مختلف وعلى وفق زمن الجولة امتد ما بين (20 ثانية الى 1 دقيقة)، وفق التسلسل في الملحق (1)، واستخدم الباحث في هذه الجولات التدريبية طريقة الفارتلك- اللعب بالسرعة، اذ قام بتقسيم الجولة الى عدة اجزاء (من 3 - 6 اجزاء) بشرط ان تؤدي هذه الاجزاء بدون توقف خلال الجولة الواحدة، وتم تحديد سرعة مختلفة في كل جزء وبشدة اداء مختلفة تصل الى الشدة القصوى وبازمان مختلفة تتناسب مع الشدة، ولغرض تحديد السرعة فقد قام الباحث باضافة وحدتين تدريبيتين قبل البدء بالتدريبات، كان الغرض منها تعريف اللاعبين بالجولات التدريبية بطريقة الفارتلك- اللعب بالسرعة، والتعود على السرعات المختلفة للاداء، ونظرا لصعوبة تحديد الشدد بالنسبة للاعبين فقد تم اعتماد ثلاث شدد متباعدة وهي 60% و 80% و 100% لكي يمكن الفصل بينهما من قبل اللاعبين في اثناء اداء الجولات التدريبية، وتم التدريب عليها من خلال

* فؤيق العمل المساعد

- رافد خليل اسماعيل ماجستير تربية رياضية - مدرب فريق نادي الخطوط.

- محمد قصي ماجستير تربية رياضية - لياقة بدنية.

- رعد علي مدرب فريق نادي الخطوط.

- عامر كريم مساعد مدرب فريق نادي الخطوط.

فحص النبض بوساطة ساعات النبض الخاصة، وتم اعتماد النبض 150 نبضة/دقيقة للشدة 60 % والنبض 170 نبضة / دقيقة للشدة 80 % و 185 نبضة / دقيقة للشدة 100%. (7 : 48)

2-6-1 الاختبارات البعدية:

قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد المصادف 2014/11/9 في نادي الخطوط الرياضي في الساعة الرابعة عصرا، وفق نفس الظروف في الاختبار القبلي.

2-7 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لاجراءات الوسائل الاحصائية الاتية: الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، اختبار t للعينات المترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبارات البحث.

جدول (1)
نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبارات البحث

البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبار
ع	س	ع	س		
1.64	18.87	1.99	15.62	مرة	اختبار وسادة الحائط لمدة 10 ثوان لقياس القوة المميزة بالسرعة.
1.24	29.12	2.35	24.87	مرة	اختبار وسادة الحائط لمدة 20 ثانية لقياس تحمل السرعة.
4.56	75.5	3.84	65.25	مرة	اختبار وسادة الحائط لمدة 60 ثانية لقياس التحمل الخاص.
0.81	4.44	1.03	5.25	ثانية	اختبار سرعة الاداء في الملاكمة على الدرع اليدوي

3-2 عرض نتائج اختبار الفروق (t) بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث.



جدول (2)

نتائج اختبار الفروق (t) بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث

الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة t	ف ه	ف	الاختبارات
معنوي	0.001	5.5	0.59	3.25	اختبار وسادة الحائط لمدة 10 ثوان لقياس القوة المميزة بالسرعة.
معنوي	0.003	4.34	0.97	4.25	اختبار وسادة الحائط لمدة 20 ثانية لقياس تحمل السرعة.
معنوي	0.003	4.403	2.32	10.25	اختبار وسادة الحائط لمدة 60 ثانية لقياس التحمل الخاص.
معنوي	0.004	4.197	0.19	0.80	اختبار سرعة الاداء في الملاكمة على الدرع اليدوي

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 7

يتبين من النتائج اعلاه ان جميع قيم المعنوية الحقيقية (Sig) هي اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية اي وجود فروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية. ومن مراجعتنا لجدول الاوساط الحسابية، نجد الوسط الاعلى كان لصالح الاختبارات البعدية ولجميع الاختبارات.

3-3 مناقشة النتائج.

تؤكد النتائج التي حصل عليها الباحث عند تطبيق اختبار وسادة الحائط لمدة 10 ثوان لقياس القوة المميزة بالسرعة، وجود تطور في هذه القدرة ويعزو الباحث هذا التطور الى تدريبات الجولات بطريقة الفارتلك وتجزئة الجولات الى عدة اجزاء تتضمن اداء تدريبات متنوعة على الاجهزة المختلفة وبشدة 60-80% وبازمان مختلفة مما زاد من فرصة تطوير هذه القدرة، اذ اكد محمد عبد الحسن في ان القوة المميزة بالسرعة تتطور ضمن شدة تتراوح ما بين 60-80% من اقصى شدة لدى الرياضي. (13 : 65) ويتفق ذلك ايضا مع اسماعيل حامد واخرون في ان الاداء السريع بزمان لا يقل عن 10 ثوان ولا يزيد عن 15 ثانية له تأثير في تطوير القدرات البدنية الخاصة للملاكمين لاسيما السرعة والقوة المميزة بالسرعة (4 : 253) ومن جهة اخرى فان الباحث يعزو هذا التطور في القوة المميزة بالسرعة الى استخدام الجولات التدريبية بطريقة الفارتلك -اللعب بالسرعة، من ناحية انه اسلوب مشابه لما يحدث في اثناء الجولات في النزالات، فان الكثير من المتخصصين يتفقون على ان الاسلوب الامثل لتطوير القوة المميزة بالسرعة هو عن طريق تمرينات يتشابه فيها المسار الزمني لقوة العضلات العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال الاداء المهاري ذاته وبتمرينات مشابهة للاداء المهاري (6 : 214). فقد اعتمد الباحث العديد من الجولات من اللعب المقيد والحر ولمدد قصيرة نسبيا تتراوح بين 10-15 ثانية ولعدة مرات في اثناء الجولة الواحدة مع التكرار، وهذا مشابه تماما لما يحدث في اثناء النزالات الفعلية.

اما من ناحية تحمل السرعة فان هذه القدرة تقع ضمن نظام حامض اللاكتيك (2 : 164) اذ يشير منصور جميل نقلا عن مارك فارلن " ان تحسين وتدريب نظام حامض اللاكتيك يتم عن طريق اداء تمرينات بدنية شاقة ومستمرة وبشدة قصوى" (15: 163) وهذا الامر تحقق في استخدام جولات التدريب بطريقة الفارلك التي تخللتها عمليات التبادل ما بين السرعة القصوى والمتوسطة والمنخفضة فضلا عن التنوع باساليب التدريب ما بين الملاكمة الخيالية واللعب على الاجهزة واللعب المقيد والحر، فطريقة تدريب الفارلك هي " طريقة تدريبية تهدف الى تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالقدرات الاوكسجينية واللاوكسجينية من خلال استخدام التبادل ما بين الرفع والخفض في السرعة المستخدمة" (5: 50) ونتيجة لذلك فان الباحث يعزو التطور الحاصل في هذه القدرة الى استخدام الجولات التدريبية بطريقة الفارلك - اللعب بالسرعة- وهذه الطريقة تعد مناسبة جدا لتدريب القدرات البدنية الخاصة بالملاكمة ولاسيما تحمل السرعة، اذ يتفق ذلك مع ما ذكره الحاوي في (ان اختيار انواع التدريبات المناسبة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المطلوبة للمنافسة ووضع جداول زمنية للتدريبات تعد اهم الخطوات الرئيسية في الاعداد البدني) (16: 47) فهذه القدرة المركبة تعد مهمة جدا في لعبة الملاكمة التي تتميز بالاداء المستمر المتضمن تنفيذ مهارات هجومية ودفاعية سريعة بصورة مستمر او متكرر لفترات طويلة نسبيا، " فمباراة الملاكمة ما هي الا نشاط حركي يستمر لمدة ثلاث جولات كل جولة تستغرق ثلاث دقائق بينها دقيقة واحدة للراحة حيث تمتلى هذه الفترة الزمنية للمباراة بالنشاط الحركي العنيف الذي يتصف بالمجهود العضلي المتغير والمستمر" (9: 93).

ان الجولات التدريبية بطريقة الفارلك المستخدمة في هذا البحث اشتملت على تدريبات ذات حمل عال، اذ استمر العمل فيها احيانا كثيرة الى اكثر من دقيقتين مكررة لعدة مرات، وتضمنت فترات بشدة قصوى ولمدة طويلة نسبيا تزيد عن 20 ثانية، استخدم فيها الباحث تدريبات متنوعة على الاجهزة الخاصة كالكيك والوسادات ودروع اليد، فضلا عن اللعب الحر والمقيد، وهذه المتطلبات العالية للشدة تتناسب مع متطلبات تطوير تحمل السرعة اذ ان تحمل السرعة هو " القابلية على أداء عمل لفترة طويلة تشترك فيه مجاميع عضلية كثيرة مع متطلبات عالية لأجهزة القلب والدوران والتنفس" (18: 210) ويتفق ذلك مع ما اكده (Bompa) بأن تحمل السرعة هو " مقاومة أجهزة جسم الرياضي العضوية للتعب في حالات الشدة القصوى" (20: 239). ويتفق ايضا مع اكد عليه (Cloday) الذي يرى بأن تحمل السرعة هي " قدرة وقابلية الشخص على أداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولفترة زمنية محددة" (17: 324). واكدت نتائج اختبار وسادة الحائط لمدة 60 ثانية لقياس التحمل الخاص، على حصول تطور في

هذه القدرة، وبما ان التحمل الخاص هو قابلية مقاومة التعب الخاص بنوع الفعالية، فان التدريبات التي نفذتها العينة عن طريق اداء الجولات التدريبية بطريقة الفارلك اثرت بصورة ايجابية في تطوير التحمل الخاص، اذ "يرى بعض العلماء هناك نوعا من التحمل الخاص ويطلق عليه تحمل الاداء ويقصد به تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية، ويتم تطويرها بوساطة تمرينات الملاكمة الحرة والمقيد والوسائل التدريبية الاخرى كاللعب على الاجهزة والملاكمة الخيالية" (14: 70).

وتؤكد الكثير من المصادر على ان تطوير التحمل الخاص يتم عن طريق الارتفاع في مدة التمرينات المعطاة وزيادة في عدد التكرار، ويجب ان يتزامن ذلك مع الارتفاع في الشدة بما يتناوب مع هذه القدرة ولا يتوقف الامر على ذلك فحسب وانما يجب التاكيد على العلاقة المتبادلة بين الشدة والحجم اولا ثم الاهم من ذلك على العلاقة المتبادلة بينها وبين الراحة. (15: 57).



لقد حرص الباحث عند تقنين الحمل في الجولات التدريبية المستخدمة، على هذه العلاقة التبادلية بين مكونات الحمل فنجد ان الشدة ترتفع على حساب زمن الاداء ثم تتبعها فترة راحة عن طريق اداء بشدة اقل ولفترة طويلة نسبيا ثم يتم الارتفاع من جديد بالشدة على حساب الزمن مع التأكيد على فترات الراحة بين جولة واخرى.

واخيرا تبين النتائج حصول تطور في سرعة الاداء من خلال خفض في زمن الاداء لهذا الاختبار، اذ انه كلما قل الزمن كلما كان الاداء اسرع، وعند تطوير السرعة فان على المدرب استعمال تمرينات ذات شدة قصوى وبزمن قصير نسبيا، وهذا الاسلوب كان متواجدا في تدريبات الجولات بطريقة الفارتلك، والتي احتوت على اداء اجزاء من الجولة بشدة قصوى 100% وبزمن قصير وبعده اساليب اذ تعد (تمرينات اللكم المقيد والحر وتمرينات سرعة اللكم على الكيس وتمرينات الوسائد اليدوية والملاكمة الخيالية من احسن الوسائل والطرائق لتنمية السرعة) (19 : 29) وهذا يتفق تماما مع جولات التدريب المستخدمة في هذا البحث.

ان تطوير سرعة الاداء في الملاكمة يعتمد اساسا على استعمال تمرينات سرعة التردد الحركي بتقصير زمن الاداء الكلي مع المحافظة على التكرار، ولغرض زيادة الاداء بتردد عال، فان الاداء يجب ان يكون باقصى سرعة مع مراعات فترات الراحة البينية، ولكي يكون تطوير سرعة الاداء متناسبا تماما مع ما يحدث في اثناء النزال والذي يكون فيه التبادل ما بين السرعة القصوى والمتوسطة والمنخفضة، فان التدريبات اشتملت على اداء تدريبات بسرع تردد عالية وباقصى شدة ومن ثم اداء ترددات بشدد منخفضة كنوع من الراحة، وذلك من اجل تطوير سرعة الاداء الخاص والمناسب للملاكمين.

- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات.

- ان التنوع في التدريبات المعطاة للملاكمين له الاثر البالغ في تطوير الملاكمين.
- الجولات التدريبية بطريقة الفارتلك - اللعب بالسرعة- كان لها اثرا ايجابيا في تطوير القدرات المبحوثة.
- استخدام التبادل ما بين السرعة المنخفضة والمتوسطة والقصوية يعد احد الاساليب المؤثرة في تطوير بعض القدرات البدنية.
- تعد الجولات التدريبية بطريقة الفارتلك ارضا خصبة لاستخدام العلاقة بين الشدة والحجم والراحة.

2-4 التوصيات.

- يوصي الباحث باعتماد الجولات التدريبية بطريقة الفارتلك - اللعب بالسرعة- في تدريب الملاكمين.
- اجراء بحوث اخرى لاستخدام الجولات التدريبية بطريقة الفارتلك - اللعب بالسرعة- على عينات اخرى من الملاكمين.
- استخدام اجهزة وادوات اخرى غير المستخدمة في هذا البحث كالكرات الراقصة وكرات السرعة والوسادات الهرمية في الجولات التدريبية بطريقة الفارتلك - اللعب بالسرعة.

المصادر العربية والاجنبية

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1993.
2. ابو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، مدينة نصر: دار الفكر العربي، 1997.



3. الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة. ترجمة: عبد الجليل جبار وانسام بعرب خيون، القواعد الفنية وقواعد المنافسات بالملاكمة. بغداد: مطبعة بابل، 2014.
4. اسماعيل حامد عثمان واخرون. تعليم وتدريب الملاكمة، ط3. القاهرة: دار الفكر العربي، 2005.
5. حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي. استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي، بغداد: مكتب النور، 2010.
6. زكي محمد حسن. التدريب المتقاطع، الإسكندرية: المكتبة المصرية، 2004.
7. زيد شاكر محمود. تأثير تدريب الفارتلك المقنن في تطوير تحمل السرعة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، 2003.
8. شاكر محمود الشخيلي. تأثير اساليب تدريبية مقننة من الفارتلك في تطوير تحمل السرعة وتركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز ركض 400 متر و1500 متر، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، 2001.
9. عبد الحميد احمد. الملاكمة، ط5، القاهرة: دار الفكر العربي، 1989.
10. عبد الرحمن عبد العظيم سيف. التدريب الرياضي للملاكمين، الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2011.
11. عماد محمود شوكت. تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير الكفاءة المهارية لاستثمار كافة مناطق اللكم في الملاكمة للشباب رسالة ماجستير، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، 2007.
12. فاطمة عبد مالخ. تأثير أساليب مختلفة لتدريبات الفار تلك (اللعب بالسرعة) على تطوير تحمل السرعة، المؤتمر العلمي الرياضي السادس، عمان: الجامعة الأردنية - كلية التربية الرياضية، 2009.
13. محمد عبد الحسن. علم التدريب الرياضي 111، بغداد: منشورات المكتبة الرياضية، 2010.
14. محمد عبد الله احمد واخرون. تعليم وتدريب الملاكمة، بغداد: مطابع التعليم العالي، 1990.
15. منصور جميل. الترتيب الرياضي وافاق المستقبل، بغداد: المكتبة الرياضية، 2010.
16. يحي السيد اسماعيل الحاوي. الملاكمة اسس نظرية وتطبيقات عملية، القاهرة: المركز العربي، 1998.
17. Cloday and others. Methodology of training. Moskow: 1980,
18. Fox, E.L. and mathews. D.K, The physiological basis of physiological education and athletics. Philadelphia; saunder college publishing: 1981.
19. Ian Olever. Boxing Fitness, London: Snowbooks Ltd, 2005.
20. Tudor D. Bompá Theory and methodology of training, 2nd ed. Dubaque, Iowa: Kendall Hunt publishing Company, 1985.

ملحق (1) تقنين الجولات التدريبية بطريقة الفارتلك (اللعب بالسرعة)
المصطلحات: ج = جولة ، شدو = ملاكمة خيالية ، وسادة = وسادة حائط ، درع = درع مع المدرب.

الاسبوع	زمن الجولة	الجزء الاول		الجزء الثاني		الجزء الثالث		الجزء الرابع		الجزء الخامس		الجزء السادس		تكرار	راحة	نوع التدريب
		زمن	الشد	زمن	الشد	زمن	الشد	زمن	الشد	زمن	الشد	زمن	الشد			



5 ج شدو	30	5						20	60	20	80	20	60	1	الاول	
4 ج شدو + 4 ج وسادة	30	8						20	60	10	100	30	60	1	الاول	
4 ج شدو + 4 ج درع + 2 ج كيس	30	10						20	60	20	100	20	60	1	الاول	
3 ج شدو + 4 ج كيس	45	7					20	80	10	100	20	80	10	60	1	الثاني
3 ج شدو + 2 ج درع + 1 ج لعب مشروط + 1 ج كيس	45	7					20	80	10	60	20	60	10	100	1	الثاني
3 ج شدو + 2 ج درع + 1 ج لعب مشروط + 1 ج كيس	45	7					10	100	20	60	20	100	10	80	1	الثاني
1 ج شدو + 2 ج لعب مشروط + 1 ج درع + 2 ج كيس	45	6		10	60	10	100	30	60	20	80	20	60	1.5	الثالث	
2 ج شدو + 2 ج كيس + 1 ج درع حر	45	6		10	80	15	100	20	80	30	60	15	100	1.5	الثالث	
2 ج شدو + 2 ج وسادة + 2 ج درع	45	6		10	80	15	60	15	100	30	60	20	100	1.5	الثالث	
1 ج شدو + 3 ج درع + 2 ج لعب حر	45	6		20	60	20	100	20	60	10	100	20	60	1.5	الرابع	
1 ج شدو + 3 ج كيس + 1 ج درع + 1 ج لعب حر	45	6		20	60	10	80	20	60	30	80	10	60	1.5	الرابع	
1 ج شدو + 3 ج وسادة + 2 ج درع	45	6		20	60	20	100	20	60	20	60	10	100	1.5	الرابع	



نوع التدريب	راحة	تكرار	الجزء السادس		الجزء الخامس		الجزء الرابع		الجزء الثالث		الجزء الثاني		الجزء الاول		زمن الجولة
			زمن	الشدة	زمن	الشدة	زمن	الشدة	زمن	الشدة	زمن	الشدة	زمن	الشدة	
														
														
														
														



1 ج شدو + 3 ج لعب حر + 1 كيس	1	5			30	60	15	80	30	60	15	100	30	60	2	الخامس
1 ج شدو + 3 ج كيس + 1 ج درع	1	5			20	60	20	100	30	60	20	80	30	60	2	الخامس
2 ج شدو + 2 ج كيس + 1 ج لعب حر	1	5			30	60	5	100	40	60	15	100	30	80	2	الخامس
2 ج شدو + 3 ج وسادة	1	5	30	60	10	100	20	80	10	100	20	80	30	60	2	السادس
2 ج شدو + 2 ج كيس + 1 ج لعب حر	1	5	30	60	20	80	10	100	30	60	20	80	10	100	2	السادس
1 ج شدو + 4 ج كيس	1	5	20	80	30	60	15	100	20	80	15	100	20	80	2	السادس
3 ج شدو + 2 ج كيس	1	5	20	100	20	80	20	60	20	100	20	80	20	60	2	السابع
2 ج شدو + 2 ج لعب حر + 1 ج كيس	1	5	10	100	30	60	15	100	15	100	30	60	20	80	2	السابع
1 ج شدو + 1 ج كيس + 3 ج درع	1	5	20	80	10	100	40	60	15	100	20	80	15	100	2	السابع
2 ج شدو + 1 ج لعب حر + 1 ج درع	1	4	30	60	30	80	30	60	30	80	30	60	30	80	3	الثامن
1 ج شدو + 2 ج لعب حر + 1 ج درع	1	4	20	80	20	100	60	60	20	100	40	60	20	100	3	الثامن
1 ج شدو + 3 ج لعب حر	1	4	20	80	10	100	60	60	30	80	40	60	20	100	3	الثامن

1995

1416

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women