

## اثر تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبي سلاح الشيش ناشئين

م. م . منى احسان محمد باقر

الجامعة التقنية الوسطى معهد الادارة التقني

[Mun89a@gmail.com](mailto:Mun89a@gmail.com)

[Muna-ehsan@mtu.edu.iq](mailto:Muna-ehsan@mtu.edu.iq)

### مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث التعرف على تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبي سلاح الشيش ناشئين، واعداد تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبي سلاح الشيش ناشئين، وتبنت الباحثة المنهج التجريبي بالمجموعات المتكافئة وتحدد مجتمع البحث للاعبي سلاح الشيش المبارزة وبواقع (12) لاعب بأعمار تحت 17 سنة ، وتم تطبيق تدريبات القوة السريعة و سرعة الطعن بسلاح الشيش بأحمال تدريبية مقننة على المجموعة التجريبية ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) وتوصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات أن لتدريبات بشدة المنافسة اثر ايجابي لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبي سلاح الشيش ناشئين.

### Abstract

The effect of the highly competitive exercises to develop rapid strength and speed of stabbing for young shish players

By

Mona Ihsan Muhammad Baqer ,Msc.

The aim of the research is to preparing highly competitive exercises to develop rapid strength and speed of stabbing for young shish players, and to identifying The effect of the highly competitive exercises to develop rapid strength and speed of stabbing for young shish players. However, the researcher used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Twelve young shish players (under 17) have been chosen randomly as a main subjects for this research. The researchers concluded that: the highly competitive exercises have a positive effects to develop rapid strength and speed of stabbing for young shish players.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب تخطيطا جيدا وجهود كثيرة من قبل العاملين في المجال الرياضي وذلك من خلال الاهتمام بعمليات اعداد اللاعبين وبأسلوب علمي متقن وذلك لتطوير الصفات والقدرات البدنية للاعبين للوصول

للإداء في ما يمكن أن ترقى إليه الصفات والقدرات البدنية والحركية ، لعلنا نبلغ ما وهبه الله لنا من طاقات كامنة في مستوى هذه الصفات والقدرات مستنديين إلى ما توصلت إليه البشرية من العلوم الحديثة .

وتعد لعبة المباراة واحدة من الألعاب الفردية التي لها شعبية سواء على الصعيد الدولي والمحلي ، فهي من الألعاب الرياضية المشوقة والجميلة التي تحتاج لمتطلبات بدنية ومهارية عالية فضلا عن الجانب الخططي والتي يعكس على جمالية الأداء أثناء اداء اللعب بوساطة الربط الصحيح بين مستوى أداء اللاعب مهاريا وتطبيقه الخطط الموضوعة من قبل المدرب داخل الملعب مما يولد تناسقا حركيا يهدف للحصول على الفوز في المسابقة ، ومن المعروف بأن القدرات البدنية ومنها القوة السريعة لها دور مهم في رفع مستوى الكفاءة البدنية للاعبين المباراة بسلاح الشيش ولاسيما فئة ناشئين فمن خلالها يستطيع اللاعب إجادة جميع المهارات الفنية بشكلها الأمثل مع التطبيق الصحيح لإرشادات المدرب وخططه داخل الملعب

ومن هنا يمكن القول إن التطبيق العلمي للتدريب باستخدام الاحمال التدريبية المقننة تساعد وبشكل كبير على تطوير القدرة السريعة والذي بدوره ينعكس على الاداء المهاري ويساعد بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش للناشئين التدريب المقنن بالشكل الصحيح الذي يضمن لنا الاقتصاد الفعال في الجهد المبذول أثناء العملية التدريبية .

وهنا تكمن أهمية هذا البحث ان تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين للوصول الى الانجاز الامثل.

#### 1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثة لبطولات لعبة المباراة التي ينظمها الاتحاد العراقي المركزي للعبة المباراة للناشئين لاحظت الباحثة أن هناك دلالة واضحة ضعف واضح في اداء اللاعبين وعدم القدرة على استمرار في اداء مهارة سرعة الطعن بسلاح الشيش لتحقيق الفوز وتغلب على لاعب المنافس بشكل خاص وهذا يتطلب التقصي والبحث عن أسباب هذا الهبوط في الانجاز ، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة عن طريق البحث والتجريب باستخدام أساليب التدريب الاساسية ان يساهم في رفع مستوى الاداء والحصول على المراكز المتقدمة محليا ودوليا .

#### 1-3 أهداف البحث

- 1- اعداد تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين.
  - 2- التعرف على اثر التدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين .
- #### 1-4 فرض البحث
- 1- ان لتدريبات المستخدمة تأثير ايجابي لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين.

#### 1-5 مجالات البحث

- 1- المجال البشري : لاعبي المدرسة التخصصية وزارة الشباب والرياضة للمبارزة للناشئين للموسم 2019 .
- 2- المجال الزمني : المدة من 1/ 3 / 2019 ولغاية 4 / 5 / 2019.
- 3- المجال المكاني : قاعات المدرسة التخصصية في وزارة الشباب ورياضة محافظة بغداد.

3. منهجية البحث وجراءته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين ( تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث بلاعبى المدرسة التخصصية وزارة الشباب والرياضة/ محافظة بغداد/ للمبارزة للناشئين والذين شاركوا رسمياً في البطولات التي أقامها الاتحاد المركزي للمبارزة والبالغ عددهم (12 لاعب) ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية (ن=6) والمجموعة الضابطة عدد(ن=6)، وقسموا بطريقة الأعداد الفردية والزوجية وفقاً لتسلسل انجازاتهم

3-3 تجانس العينة

لاستكمال متطلبات التصميم التجريبي المتبع قامت الباحثة بالتحقق من تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات قيد البحث، باستخدام اختبار F (Levene) الذي ظهرت فيه قيمة معنوية الفروق (Sig) اكبر من (0,05) ولجميع مغريات البحث ، مما يدل على التجانس بين أفراد عينة البحث . وكما هو مبين في الجدول (1) الآتي :

الجدول (1)

اختبار تجانس الفروق (F) (Levene test)

مستوى الدالة	قيمة F (Levene)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
		2ع±	س-2	ع±	س-		
0.61	0.14	5.2	174	4.4	171	سم	الطول
0.21	1.27	1.84	64.01	2.77	63.7	كغم	الوزن
0.83	0.35	0.98	200	1.02	198	شهر	العمر
0.01	0.02	0.71	16	0.62	16	شهر	العمر التدريبي

\* حجم العينة (12) مستوى الدلالة (0.05)

3-4 تكافؤ مجموعتي البحث :

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	س	ع ±	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
المتغيرات	اختبار القوة	تكرار/	التجريبية	11.02	1.34	0.137	عشوائي

المتغيرات والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	س	$\pm$ ع	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
البدنية والمهارية	السريعة للذراعين (شناو)	الضابطة	11.77	1.28			
اختبار سرعة الطعن	ثانية	التجريبية	11	0.407	1.219	0.313	عشوائي
		الضابطة	10	0.343			

درجة الحرية (ن-2) = 5 ومستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول (2) أن قيم (ت) المحسوبة جميعها بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة كانت غير دالة أحصائياً عند مقارنتها بـ 5-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

-الملاحظة - الاختبارات والقياسات

- كاميرا فيديو عدد 1/ بسرعة 240 ص/ث.

-أدوات قياس مختلفة (ساعة توقيت يدوية نوع (smartime) عدد (4) ، شريط قياس ، صافرة عدد (2) نوع (Nike) .

-حاسوب محمول HP كوري ، حاسبة اليكترونية يدوية نوع (CASIO).

- اسلحة مبارزة سلاح شيش عدد 12.

- كرات طبية عدد 6 باوزان مختلفة (1كغم، 2 كغم، 3 كغم).

-أقماع بلاستيكية مختلفة الأحجام عدد (24). أعلام عدد(2) ألوانها ببيضاء وحمراء

6-3 إجراءات البحث الميدانية :

1-6-3 القياسات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية.

■ أولا اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (10 ثا)<sup>(1)</sup>:

الهدف من الاختبار: قياس القوة السريعة للذراعين.

الادوات: ساعة توقيت.

مواصفات الاداء: من وضع الانبطاح المائل (عدد مرات ثني ومد الذراعين في 10 ثا).

طريقة التسجيل: تحسب عدد مرات ثني ومد الذراعين خلال الـ 10 ثوان.

ثانيا : اختبار سرعة الطعن<sup>(2)</sup>:

الهدف من الاختبار: قياس سرعة تردد الطعن.

الادوات المستخدمة: سلاح شيش - شاخص يرسم عليه 6 دوائر بقطر 10 سم بأبعاد 5 سم على الحائط كما في الشكل

(10). ارتفاع الدائرة (1) تتناسب مع ارتفاع اللاعب. شريط لاصق لتحديد مسافة الطعن.

(1) بسطويسي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص 115.

(2) James C. Radcliffe, BS & Robert C. Farentions, PhD. Plyometrics Explosive Power Training. Second Edition, Human Kinetics Publisher, USA. 1999, P. 120.

طريقة الاداء: عند سماع الاشارة يقوم المختبر بالطعن على الشاخص المحدد امامه.  
طريقة التسجيل: تحسب عدد الطعنات الصحيحة التي يمكن اداؤها في 15 ثانية.

### 3-7 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية يوم الجمعة الموافق 1/ 3/ 2019 على أربعة من لاعبي المباراة من مجتمع البحث، لتطبيق الاختبارات عليهم ، وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات القوة السريعة للذراعين وسرعة الطعن بالشيش وتطبيق البرنامج التجريبي

1. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.
2. التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكما يستغرق هذا الإجراء.
3. التعرف على تدريبات شدة المنافسة .
4. قابلية أفراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم.
5. التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
6. تحديد الشدة التدريبية من خلال الاختبارات لتنفيذها على المجاميع التدريبية.

### 3-7-1 الاختبارات القبلية :

أجريت الاختبارات القبلية في قاعة المدرسة التخصصية في وزارة الشباب والرياضة بغداد يوم السبت الموافق 2/ 3/ 2019 .

### 3-7-2 التجربة الرئيسة :

- أعدت الباحث تدريبات خاصة على وفق الزمن الاداء الحقيقي المتحقق في الاختبارات القبلية للمتغيرات البحث القوة السريعة وسرعة الطعن بسلاح الشيش ، وتحديد الشدة التي ادى بها اللاعبين بقياس معدل ضربات القلب .
  - وأعطيت التدريبات بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد بأيام (السبت والاثنين والأربعاء).
  - بدأت التجربة في يوم الاثنين الموافق 4/ 3/ 2019 وانتهت يوم الجمعة الموافق 3/ 5/ 2019.
  - طبقت الباحثة التدريبات ضمن مدة الأعداد الخاص وبـ 8 أسابيع وبذلك تم تطبيق 24 وحدة تدريبية.
- بعد تحديد زمن لأداء الحقيقي من خلال الاختبارات القبلية، تم تحديد الشدة التدريبية الخاصة بالقوة السريعة وسرعة الطعن بسلاح الشيش على وفق هذا وباستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة من 80 - 90 % وطريقة التدريب التكراري من 90 - 100% على شكل مجموعات من التكرارات والمجاميع على وفق مكونات الحمل التدريبي .

### 3-7-3 الاختبارات البعيدة

اجرت الباحثة الاختبارات البعيدة في يوم السبت الموافق 4/ 5/ 2019 (بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات.  
الوسائل الإحصائية :

استعانَت الباحثة بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الإحصائية المناسبة.

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 4-1 عرض نتائج المتغيرات البدني والمهاري وتحليلها ومناقشتها:

### الجدول ( 3 )

فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في

المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث

\*معنوي تحت مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية  $(5=1-6)$ .

المتغيرات	وحدة قياس	المتغيرات	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع			
اختبار القوة السريعة للذراعين (شناو)	تكرار/ زمن	ت	11	1.32	10	0.99	10.62	0.000	معنوي
			11.57	1.27	11	1.311	4.87	0.008	معنوي
اختبار سرعة الطعن	ثانية	ت	12	0.76	13	0.847	6.13	0.002	معنوي
			11	0.750	12	0.598	1.66	0.006	معنوي

### جدول (5)

فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين والبعدي في

المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة قياس	المتغيرات	الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
			س	ع			
اختبار القوة السريعة للذراعين (شناو)	تكرار/ زمن	ت	9	0.99	1.90	0.011	معنوي
			10	1.311			
اختبار سرعة الطعن	ثانية	ت	14	0.847	5.17	0.001	معنوي
			13	0.598			

\*معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  و درجة حرية  $(10=2-6+6)$ .

يتبين من الجدول (4) ان قيم (ت) دالة معنويا عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  لجميع الاختبارات لصالح المجموعة التجريبية

مناقشة :

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الاختبارات للمجموعة التجريبية التي أستخدمت تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن بسلاح الشيش، نلاحظ حدث تطور إذ كانت قيم الاختبارات البعيدة أفضل من القبلية فهذا يعني أن هناك عوامل أدت إلى إحداث هذا التطور ، ومن هذه العوامل خضوع عينة البحث إلى التدريب الرياضي العلمي المبرمج الذي أدى إلى أحداث تغيرات في قابليات اللاعبين البدنية نحو الأحسن لأن التدريب يحدث تغيرات بدنية ومهارية ، ولكن بنسب مئوية معينة من التحسن على وفق نوعية وعلمية التدريب فكلما كان التدريب على نحو علمي كانت نسبة التطور أفضل. وتغزو الباحثة هذه النتيجة إلى التدريبات المستخدمة تم وضعة بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبته وأنواعها طبقا لهدف التدريب والطرق والأساليب المستخدمة منها والوسائل التدريبية المستخدمة ولحل الواجب الرئيس وهو الوصول إلى مستوى عال للتطوير القوة السريعة بوصفهما إحدى المكونات الرئيسة للقوة العضلية الخاصة فضلا عن تنفيذ واجبات هذه التدريبات من قبل عينة البحث العينة الرئيسة على طول مدة البرنامج التدريبي والذي اعتمد على عدد التكرارات والشدد والتي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وأعطاهم الراحة المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية وهنا يشير (محمد رضا إبراهيم) " ولأجل الزيادة في مستوى الانجاز على المدربين ان يحثوا الرياضيين على رفع سقف حالات التكيف بصورة نظامية وهذا يعني من الناحية العملية ان المدربين يجب عليهم تخطيط مثيرات تدريبية عالية الشدة بصورة متعاقبة لكي تتناوب أيام التدريب عالية الشدة مع أيام التدريب واطنة الشدة (أي تناوب أيام التدريب الصعبة مع أيام التدريب السهلة) . وهنا يذكر (كمال درويش وآخرون)

(1) محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2009 ، ص176

(2) كمال درويش وآخرون : الاسس الفسيولوجية لتدريب الرياضي - نظريات- تطبيقات، ط3، مركز الكتاب والنشر، القاهرة 1998 ص32 .

بأن التنوع بالتمرين يجدد النشاط واللعب والدافعية لاستمرارية الأداء كما يمنحه فرص مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة، فالقوة السريعة هي المعدل الذي يمكن أن يتم به تنمية السرعة حيث يرتبط بتنمية القوة والسرعة والقدرة على كمية السرعة التي تتم في وحدة زمنية ، وتستخدم القوة السريعة في مدى الحركة وفي أثناء سرعة حركة الأطراف فهي كمية السرعة المؤدي لكل وحدة زمنية ، وتتميز القوة السريعة بتكرار الجانب القصوي أي أنها تؤثر في سرعة الحركة<sup>(1)</sup> . وتغزو الباحثة ذلك إلى تأثير تدريبات بشدة المنافسة في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار سرعة حركة الطعن بسلاح الشيش نتيجة لتوظيف التدريبات بشكل يخدم الاداء المهاري وحسب نوع المهارة فمثلا في المهارة التي تحتاج إلى السرعة فان اتجاه تدريبات تكون متجها إلى تدريبات السرعة اي تحفيز الالياف السريعة<sup>(2)</sup> ، كما وأشار ريسان خريبط<sup>(3)</sup> إلى اهمية الجهاز العصبي ودوره في تنظيم القوة المحركة عن طريق الاثارة العصبية، إذ يمكن ومن خلال التدريب ان تتقدم الصفات النوعية للإثارة التي تحدد أثر التدريب، وترى الباحثة ذلك الى ان تدريبات بشدة المنافسة العامة والخاصة بفعالية المباراة قد ساهمت في رفع قابلية مستوى اللاعبين في صفتي القوة والسرعة معاً .

(1) Wikipedia , Encyclopedia, Deutsch, Maximalkraft, 2010 , p244

(2) Rowleson. The fibre type composition of the first branchial arch muscles in carnivore and primates. J Muscles Res Cell Motil, (1999), P 443.

(3) ريسان خريبط مجيد: التحليل البايوميكانيكي والفلسفي في التدريب الرياضي. بغداد: مطبعة دار الحكمة، 1991، ص 299.

## 5-1 الاستنتاجات :

- 1- ان تدريبات بشدة المنافسة لها اثر ايجابيا في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- 2- هناك تطور في اداء سرعة الطعن بسلاح الشيش لأفراد عينة البحث بين الاختبارات القبليّة والبعدي للمجموعة التجريبية .

## 5-2 التوصيات :

- 1- يفضل اعتماد تدريبات بشدة المنافسة المقننة حسب مكونات الحمل التدريبي في تطوير القدرات البدنية الخاصة للعبة المباراة.
- 2- استخدام تدريبات في تقنين الحمل التدريبي، بدلاً من الطرائق والأساليب التقليدية في التدريب التدريبي كونها تعطي مؤشراً حقيقياً لانعكاس التدريب.
- 3- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى في فعالية المباراة .

## المصادر

- بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والإداء البدني (لاكتات الدم) ، ط1 : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- بيتر تومسون : المدخل للتدريب ، القاهرة ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، 2009.
- قاسم المندلاوي (وآخرون) : الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990.
- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- هزاع محمد هزاع : تجارب عملية في وظائف أعضاء الجهد البدني ، جامعة الملك سعود ، عمادة شؤون المكتبات ، 1992 .

-Mitreikin . V.G. : The bases for using different weight in the plyometric of sprinters , (soviet sports review , n1 , p<sup>26-27</sup> , 1985)

- lauralee Sherwood; Human Physiology from cells to systems , 5th ed : (USA, Intemationl student edition, 2004).

يبين نموذج الوحدة التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : الأولى شدة الوحدة التدريبية : 85%

المكان واليوم والتاريخ : ملاعب المباراة في قاعة المدرسة التخصصية بتاريخ يوم الاثنين الموافق 4 / 3 / 2019  
التدريبات المستخدمة

الاسبوع : الاول : الوحدة التدريبية الاولى

الهدف الرئيسي القوة المميزة بالسرعة ، وسرعة الطعن بسلاح الشيش

التمرينات		الشدة	التكرار	الراحة
القوة السريعة	استناد امامي ثم ثني ومد الذراعين 10 ثا	85%	6	120ض/د
	رمي الكرة الطبية من فوق الرأس	85%	6	120ض/د
	رمي كرة طبية زنة 1كغم من الجلوس على		6	120

كرسي للذراع المفضلة لأقصى مسافة		ض/د	
سرعة الطعن بسلاح الشيش	85% 7	120ض/د	- وضع الاستعداد - القدم خطوة ثم الطعن السريع على المناطق الاربعة (شاخص متحرك) - وضع الاستعداد - مد الذراع المسلحة ثم طعن المنطقة 6,7 بالتناوب (شاخص ثابت)

الاسبوع : الاول : الوحدة التدريبية الثانية

الهدف الرئيسي : القوة السريعة ، وسرعة الطعن بسلاح الشيش.

التمرينات	الشدة	التكرار	الراحة
القوة	85%	8	120ض/د
السرعة	85%	8	120ض/د
سرعة الطعن بسلاح الشيش	85%	8	120ض/د

الاسبوع : الاول : الوحدة التدريبية الثالثة

الهدف الرئيسي : القوة السريعة ، وسرعة الطعن بسلاح الشيش.

التمرينات	الشدة	التكرار	الراحة
القوة	85%	8	120ض/د
السرعة	85%	8	120ض/د
سرعة الطعن بسلاح الشيش	85%	10	120ض/د