

مخطط تطوير وتنفيذ القوة الانفجارية في الرياضات الفردية في التربية البدنية والرياضية

في حصة التربية البدنية والرياضية يهدف تطوير القوة الانفجارية إلى تمكين التلميذ من إنتاج قوة كبيرة في زمن قصير، وهو أمر مهم في العديد من الرياضات الفردية مثل (القفز والرمي والسرعة)

وفيما يلي مخطط بيداغوجي لتطوير وتنفيذ القوة الانفجارية مناسب للحصة الدراسية

1- مرحلة التقويم التشخيصي

تهدف إلى معرفة المستوى الأولي للتلاميذ.

اختبارات بسيطة:

- القفز الطويل من الثبات.
- القفز العمودي.
- رمي الكرة الطبية.
- انطلاق سريع لمسافة 20-30 م.

الهدف:

تحديد قدرات التلاميذ وتكييف التمارين حسب مستوياتهم.

2- مرحلة التعلم والإعداد

الهدف: تهيئة التلاميذ للعمل الانفجاري.

التمارين:

- قفزات صغيرة في المكان.
- جري متنوع (جري سريع – جري بتغيير الاتجاه).
- تمارين تقوية عامة:
 - قرفصاء (Squat)
 - تمارين البطن والظهر.
 - دفع الجسم بالذراعين.

المدة 2-3: حصص.

3- مرحلة تطوير القوة الانفجارية

تستعمل تمارين تعتمد على السرعة والقوة معا.

أ. تمارين القفز

- القفز فوق الحواجز الصغيرة.
- القفز المتتابع للأمام.
- القفز من الثبات.

ب. تمارين الرمي

- رمي الكرة الطبية للأمام.
- رمي الكرة للأعلى.

ج. تمارين الانطلاق

- انطلاقات سريعة 10-20 م.
- سباقات قصيرة من وضعيات مختلفة.

4- مرحلة التطبيق في النشاط الرياضي

تطبيق القوة الانفجارية في نشاط رياضي محدد مثل:

في Athletics

- القفز الطويل.
- سباق السرعة.
- رمي الجلة.

في الجمباز

- القفز على الحصان.
- الانطلاقات الحركية.

5- مرحلة التقويم النهائي

إعادة الاختبارات الأولى ومقارنة النتائج.

مؤشرات التطور:

- زيادة مسافة القفز.
- زيادة قوة الرمي.
- تحسن سرعة الانطلاق.

مخطط بيداغوجي لتطوير وتنفيذ القوة الانفجارية

فيما يلي مخطط بيداغوجي مفصل لتطوير وتنفيذ القوة الانفجارية في حصة التربية البدنية والرياضية، وهو نموذج يمكن استعماله في مذكرات الأستاذ خاصة في الأنشطة الفردية

النشاط: ألعاب القوى
القدرة البدنية: القوة الانفجارية
المستوى: متوسط / ثانوي
مدة الحصة: 45-60 دقيقة

المرحلة التمهيديّة	الوضعية التعليمية	الهدف	الوسائل	التنظيم	التقويم
المرحلة التمهيديّة	جري خفيف حول الملعب مع تغيير الاتجاهات ثم قفزات خفيفة	تهيئة الجهاز العضلي والعصبي للحصة	ملعب - مخاريط	التلاميذ في صف واحد أو مجموعات	ملاحظة نشاط التلاميذ ومدى جاهزيتهم البدنية
الوضعية التعليمية الأولى	القفز من الثبات للأمام عدة مرات	تنمية القوة الانفجارية للرجلين	خطوط أرضية أو علامات	العمل في مجموعات صغيرة	قياس مسافة القفز وملاحظة الأداء
الوضعية التعليمية الثانية	القفز فوق حواجز منخفضة متتابعة	تطوير القوة الانفجارية والتنسيق الحركي	حواجز صغيرة	مجموعات متتالية تمر عبر الحواجز	ملاحظة سرعة القفز وعدد المحاولات الناجحة
الوضعية التعليمية الثالثة	رمي الكرة الطبية للأمام بكلتا اليدين	تنمية القوة الانفجارية للذراعين	كرة طبية	العمل في أزواج	قياس مسافة الرمي
الوضعية التعليمية الرابعة (تطبيق)	انطلاقات سريعة لمسافة 20-30 م	تطبيق القوة الانفجارية في الجري السريع	مسار جري - صفارة	مجموعات تنطلق بالتناوب	قياس الزمن أو ملاحظة سرعة الانطلاق
المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء)	تمارين واسترخاء	استرجاع الحالة الطبيعية للجسم	أرضية الملعب	جميع التلاميذ في دائرة	ملاحظة استجابة التلاميذ

✓ توجيهات بيداغوجية:

- احترام مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- ضمان الأمن والسلامة أثناء القفز والرمي.

نموذج حصة لتطوير القوة الانفجارية

1- الإحماء (10-15 دقيقة)

- جري خفيف.
- تمارين إطالة.
- قفزات خفيفة.

2- الجزء الرئيسي (25-30 دقيقة)

- قفز فوق الحواجز 3×8 .
- رمي كرة طبية 3×10 .
- انطلاقات سريعة 4×20 م.

3- الجزء التطبيقي (10 دقائق)

تطبيق في نشاط القفز أو الرمي.

4- العودة للهدوء (5 دقائق)

تمارين استرخاء وتمطيط.

✓ ملاحظة بيداغوجية:

يجب أن يراعي المدرس:

- التدرج في الصعوبة.
- الأمن والسلامة.
- الفروق الفردية بين التلاميذ.

طرق تطوير القوة الانفجارية مع أمثلة

1. التدريب البليومتري (Plyometric Training)

يعتمد على الانتقال السريع بين الانقباض العضلي اللامركزي والمركزي.

أمثلة:

- القفز فوق الحواجز.
- القفز العميق. (Drop Jump)
- القفز المتتابع للأمام.
- القفز العمودي المتكرر.

الفائدة:

يزيد من سرعة إنتاج القوة خاصة في الرجلين.

2- التدريب بالأثقال الخفيفة بسرعة عالية

يتم استعمال أوزان خفيفة إلى متوسطة مع تنفيذ الحركة بسرعة كبيرة.

أمثلة:

- Squat بسرعة.
 - دفع الأثقال للأعلى بسرعة.
 - (Jump Squat) القرفصاء مع القفز
 - الشدة المقترحة:
- 60% – 30% من الحد الأقصى.

3- التدريب بالكرة الطبية

يُستعمل كثيرًا في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والجذع.

أمثلة:

- رمي الكرة الطبية للأمام.
- رمي الكرة للأعلى.
- رمي الكرة مع دوران الجذع.

يُستعمل كثيرًا في مسابقات الرمي في

4- التدريب بالمقاومات (Resistance Training)

يعتمد على الجمع بين القوة والسرعة.

أمثلة:

- الجري بالمظلة.
- الجري بسحب إطار خفيف.
- الجري ضد مقاومة شريك.

الفائدة:

تحسين قوة الانطلاق والسرعة.

5- التدريب المركب (Complex Training)

هو الجمع بين تمرين قوة قصوى وتمرين انفجاري في نفس الوحدة التدريبية.

أمثلة:

- Squat بالأثقال ثم قفز عمودي.
- Bench Press ثم رمي كرة طبية.

الهدف:

تحفيز الجهاز العصبي لإنتاج قوة أكبر بسرعة أكبر.

6- التدريب المهاري الخاص بالنشاط

يتم فيه تطبيق القوة الانفجارية في المهارة الرياضية نفسها.

أمثلة:

- انطلاقات قصيرة 10-30 م في سباقات السرعة.
- القفز الطويل أو الثلاثي.
- رمي الجلة أو القرص.