

في التربية البدنية والرياضية تُعد القوة الانتقالية قدرة التلميذ على نقل القوة العضلية من جزء من الجسم إلى جزء آخر أثناء الحركة مع الحفاظ على التوازن والتنسيق الحركي. تظهر هذه القدرة في العديد من الرياضات الفردية (خاصة الرمي والقفز) والجمباز حيث تنتقل القوة من الرجلين إلى الجذع ثم إلى الذراعين أثناء الأداء الحركي.

### مخطط تطوير وتنفيذ القوة الانتقالية في الرياضات الفردية

**النشاط:** ألعاب القوى  
**القدرة البدنية المستهدفة:** القوة الانتقالية  
**المستوى:** متوسط / ثانوي  
**مدة الحصة:** 45 – 60 دقيقة

#### 1- مرحلة التقويم التشخيصي

**الهدف:** معرفة قدرة التلاميذ على التنسيق بين أجزاء الجسم أثناء إنتاج القوة.

#### اختبارات مقترحة:

- رمي الكرة الطبية مع دوران الجذع.
- القفز مع حركة الذراعين للأمام.
- جري مع تغيير الاتجاه.

#### التقويم:

ملاحظة التنسيق بين حركة الذراعين والرجلين والجذع.

#### 2- مرحلة الإحماء

الوضعية التعليمية	الهدف	الوسائل	التنظيم	التقويم
جري خفيف مع تحريك الذراعين	تهيئة الجسم للحركة	ملعب – مخاريط	جماعي	ملاحظة استعداد التلاميذ
تمارين دوران الجذع والذراعين	تنشيط العضلات المسؤولة عن نقل القوة	بدون وسائل	صفوف	ملاحظة الأداء الصحيح

### 3- مرحلة تطوير القوة الانتقالية

التقويم	التنظيم	الوسائل	الهدف	الوضعية التعليمية	
قياس مسافة القفز	مجموعات	علامات أرضية	تنمية انتقال القوة من الرجلين إلى الذراعين	القفز للأمام مع حركة الذراعين	الوضعية التعليمية الأولى
قياس مسافة الرمي	العمل في أزواج	كرة طبية	تطوير انتقال القوة من الرجلين إلى الجذع ثم الذراعين	رمي الكرة الطبية مع دوران الجذع	الوضعية التعليمية الثانية
ملاحظة سرعة التنفيذ	مجموعات متتالية	مخاريط	تطوير التنسيق الحركي وانتقال القوة	الجري مع تغيير الاتجاه ثم القفز	الوضعية التعليمية الثالثة

### 4- مرحلة التطبيق في النشاط الرياضي

تطبيق القوة الانتقالية في مهارات رياضية مثل:

- رمي الجلة.
- القفز الطويل.

في الجمباز

- القفز والدفق على الأجهزة.

### 5- المرحلة الختامية (العودة للهدوء)

التقويم	التنظيم	الوسائل	الهدف	الوضعية التعليمية
ملاحظة استجابة التلاميذ	جماعي	أرضية الملعب	استعادة الحالة الطبيعية للجسم	تمارين تمطيط واسترخاء

✓ توجيهات بيداغوجية:

- التركيز على التنسيق بين أجزاء الجسم أثناء الأداء.
- استعمال تمارين مركبة تجمع بين أكثر من حركة.
- احترام التدرج في الصعوبة ومراعاة الفروق الفردية.

نموذج حصة لتطوير القوة الانتقالية في التربية البدنية والرياضية،

نموذج حصة لتطوير القوة الانتقالية

النشاط: ألعاب القوى  
القدرة البدنية المستهدفة: القوة الانتقالية  
المدة: 45 – 60 دقيقة  
المستوى: متوسط / ثانوي

1- المرحلة التمهيدية (الإحماء) – 10 إلى 15 دقيقة

الهدف: تهيئة الجهاز العضلي والعصبي للحركات المركبة.

التمارين:

- جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق.
- تمارين دوران الجذع والذراعين.
- قفزات خفيفة مع حركة الذراعين للأمام.
- تمارين تنسيق بين الذراعين والرجلين.

التنظيم: عمل جماعي في مساحة الملعب.

2- الجزء الرئيسي – 30 دقيقة

التمرين الأول

القفز للأمام مع حركة الذراعين

- 3 مجموعات × 6 قفزات
- راحة: 1 دقيقة بين المجموعات

**الهدف:** نقل القوة من الرجلين إلى الذراعين أثناء القفز.

### التمرين الثاني

رمي الكرة الطبية مع دوران الجذع

- 4 محاولات لكل تلميذ

**الهدف:** نقل القوة من الرجلين إلى الجذع ثم الذراعين.

### التمرين الثالث

جري قصير ثم قفز للأمام

- 4 محاولات لمسافة 10-15 م

**الهدف:** تطوير انتقال القوة أثناء الحركة السريعة.

التمرين الرابع (تطبيق مهاري)

محاكاة رمي الجلة بالكرة الطبية

**الهدف:** تطبيق القوة الانتقالية في مهارة رياضية

المرحلة الختامية (العودة للهدوء) – 5 إلى 10 دقائق

### التمارين:

- تمارين تمطيط للذراعين والرجلين.
- تنفس عميق واسترخاء.

### الهدف:

إعادة الجسم إلى الحالة الطبيعية وتقليل التعب العضلي.

### ✓ ملاحظات بيداغوجية:

- التركيز على التنسيق بين الرجلين والجذع والذراعين.
- إعطاء فترات راحة كافية بين المحاولات.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.

• ضمان الأمن والسلامة أثناء القفز والرمي.

أهم طرق تطوير القوة الانتقالية مع أمثلة تطبيقية:

### 1- التدريب بالحركات المركبة

يعتمد على تمارين تجمع عدة أجزاء من الجسم في حركة واحدة مما يسمح بانتقال القوة بين العضلات.

أمثلة:

- القفز للأمام مع حركة الذراعين.
- الجري ثم القفز.
- القفز مع دوران الجذع.

الفائدة:

تنمية التنسيق بين الرجلين والجذع والذراعين.

### 2- التدريب بالكرة الطبية

من أفضل الطرق لتنمية انتقال القوة من الرجلين والجذع إلى الذراعين.

أمثلة:

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

تستعمل هذه التمارين كثيرا في مسابقات الرمي.

### 3- التدريب البليومتري المركب

يجمع بين القفز والحركات السريعة التي تتطلب انتقال القوة أثناء الأداء.

أمثلة:

- القفز فوق الحواجز مع حركة الذراعين.
- القفز المتتابع للأمام.
- القفز من صندوق ثم القفز للأمام.

#### الفائدة:

تحسين انتقال القوة بسرعة بين العضلات.

#### 4- التدريب المهاري الخاص بالنشاط

يتم فيه تطبيق القوة الانتقالية في المهارة الرياضية نفسها.

#### أمثلة:

- رمي الجلة مع دوران الجسم.
- القفز الطويل مع مرجحة الذراعين.
- الانطلاق السريع ثم القفز.

وهي مهارات أساسية في Athletics.

#### 5- التدريب بالتنسيق الحركي

يعتمد على تمارين تهدف إلى تحسين التنسيق بين أجزاء الجسم.

#### أمثلة:

- الجري مع حركة الذراعين.
- تمارين السلم الأرضي. (Ladder drills)
- الجري مع تغيير الاتجاه ثم القفز.