

## 1 □ الألعاب الجماعية (مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة)

### خصائص القوة التحملية في الألعاب الجماعية:

- غالبًا تكون متوسطة إلى طويلة المدة.
- العضلات تحتاج للعمل بتكرار عالٍ مع فترات قصيرة من الراحة.
- تشمل كل من القوة العضلية العامة والتحمل العضلي الخاص بالحركة (مثل الركض، القفز، الدفع).

### إجراءات تطويرها:

1. تدريبات المقاومة الخفيفة والمتوسطة:
  - أوزان 40-60% من أقصى قدرة للعضلة.
  - تكرارات عالية (15-25) لكل مجموعة.
  - 2-4 مجموعات لكل تمرين.
2. تمارين ذات وزن الجسم:
  - الضغط، القرفصاء، الطعنات، العقلة.
  - تكرارات طويلة مع فترات راحة قصيرة.
3. تمارين دائرية: (Circuit Training)
  - دمج 6-8 تمارين متتابعة لكل مجموعة عضلية.
  - كل تمرين 30-60 ثانية مع 15-30 ثانية راحة بين التمارين.
4. تمارين محاكاة اللعب: (Game-Specific Endurance)
  - سباقات قصيرة متكررة (مثل 20-40 م) مع التحكم في فترات الراحة.
  - استخدام الكرة أثناء التدريبات لزيادة التشابه مع المباراة.

## 2 □ الألعاب الفردية (مثل الجري، السباحة، التنس، رفع الأثقال)

### خصائص القوة التحملية في الألعاب الفردية:

- غالبًا تكون مستمرة ومتوسطة إلى طويلة المدة.
- العضلة تعمل بوتيرة ثابتة لفترة أطول.
- التركيز على العضلات الأساسية المشاركة في النشاط الرياضي.

### إجراءات تطويرها:

1. تكرارات طويلة بالأوزان الخفيفة:
  - أوزان 40-50% من أقصى قدرة.
  - 20-30 تكرار لكل مجموعة.

## 2. تمارين متقطعة مع فترات راحة قصيرة: (Interval Training)

- ركض سريع/بطيء متتابع.
- السباحة أو الدراجة مع تغيير السرعة.

## 3. تدريبات خاصة بالمهارة:

- في التنس: ضرب الكرة لمدة طويلة مع الحفاظ على القوة.
- في رفع الأثقال: استخدام وزن أخف لتكرارات أكبر لتحمل العضلة.

## 4. التمارين الديناميكية المستمرة:

- القفز بالحبل، حركات الجزء العلوي والسفلي للعضلات المتناسقة.

مخطط بيداغوجي شامل لتطوير وتنفيذ القوة التحملية في حصة التربية البدنية

مخطط الحصة: تطوير القوة التحملية

### 1 الهدف العام للحصة

تطوير القدرة على استمرار أداء العضلات لفترة طويلة وتحمل الجهد البدني في الألعاب الجماعية والفردية.

### 2 الأهداف الخاصة

- زيادة عدد التكرارات الممكنة للعضلات أثناء النشاط البدني.
- تحسين القدرة على العمل العضلي المتواصل لفترات زمنية أطول.
- تحسين الأداء الحركي أثناء اللعبة مع تقليل التعب.

### 3 الوسائل والأدوات

- أوزان خفيفة أو متوسطة (2-5 كغ)
- كرة طبية خفيفة
- أقماع لتحديد مسارات الجري
- حصائر أو مناطق للتدريب الأرضي
- كرة حسب نوع اللعبة (كرة قدم، كرة سلة، كرة يد...)

### 4تنظيم الحصة

المرحلة	الزمن	المحتوى	الإجراءات
الإحماء الديناميكي	10د	تمارين تسخين العضلات وزيادة معدل ضربات القلب	-جري خفيف حول الملعب- إطالات ديناميكية: رفع الركبة، دوران الذراعين- قفز خفيف أو حركات جانبية
التمهيد	5د	شرح القوة التحملية وأهميتها	-أمثلة تطبيقية: الجري الطويل، تمرينات الضغط المتكررة- نقاش قصير مع التلاميذ عن أهمية التحمل العضلي في الألعاب
التطبيق الأساسي	20د	الألعاب الجماعية 1:سباقات قصيرة متكررة مع الكرة (10- 20 م) 2. تمارين الضغط والقرفصاء عالية التكرار 3. تمرينات محاكاة اللعب (تمرير، ركض، تسديد)الألعاب الفردية 1:جري مستمر أو منقطع لمسافات متوسطة (100-400 م) 2. دفع الكرة الطبية أو رفع الأوزان الخفيفة بعدد كبير من التكرارات 3. تمارين العضلات الأساسية بشكل متكرر	4-2 -مجموعات لكل تمرين- تكرارات عالية (15-25) حسب النشاط- فترات راحة قصيرة (30-60 ثانية) لتعزيز التحمل
اللعب التطبيقي / محاكاة اللعبة	10د	الألعاب الجماعية :مباريات مصغرة مع التركيز على الحركة المستمرةالألعاب الفردية :تطبيق التحمل العضلي في سباقات قصيرة أو ضربات متكررة	-مراقبة الأداء وتحفيز التلاميذ على الاستمرارية- استخدام الحركات المتكررة لتحسين التحمل
التهدئة والاسترجاع	5د	تمارين إطالة واسترخاء	-إطالة العضلات الكبيرة: أرجل، ذراعين، ظهر- تمارين تنفس عميق للاسترخاء
المرحلة	الزمن	المحتوى	الإجراءات

- التركيز على عدد التكرارات والاستمرارية وليس على القوة القصوى أو السرعة.
- مراعاة المرحلة العمرية للتلاميذ: جعل التمارين ممتعة وغير مملّة.
- زيادة التكرارات أو مدة التمرين تدريجيًا حسب مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ.
- استخدام تمارين محاكاة اللعبة لتعزيز التطبيق العملي للقوة التحملية.