

مخطط بيداغوجي لتطوير وتنفيذ القوة القصوى في حصة التربية البدنية.

في التربية البدنية والرياضية يُقصد بـ القوة القصوى قدرة العضلات على إنتاج أكبر قوة ممكنة في انقباض واحد. وتظهر أهميتها في عدة رياضات فردية مثل سباقات الرمي و القفز

النشاط: ألعاب القوى (أو نشاط فردي مشابه)

القدرة البدنية: القوة القصوى

مدة الحصة: 45 – 60 دقيقة

المستوى: متوسط / ثانوي

1- مرحلة التقويم التشخيصي

الهدف: معرفة مستوى القوة العضلية لدى التلاميذ.

اختبارات مقترحة:

- اختبار الدفع بالذراعين. (Push-ups)
- اختبار القرفصاء للرجلين. (Squat)
- رمي الكرة الطبية.

التقويم:

ملاحظة عدد التكرارات أو مسافة الرمي.

2- مرحلة الإحماء

التقويم	التنظيم	الوسائل	الهدف	الوضعية التعليمية
ملاحظة استعداد التلاميذ	جماعي	ملعب – مخاريط	تهيئة العضلات للعمل	جري خفيف وتمارين إطالة

3- مرحلة تطوير القوة القصوى

التقويم	التنظيم	الوسائل	الهدف	الوضعية التعليمية	
ملاحظة التحكم في الحركة	مجموعات صغيرة	أثقال خفيفة أو وزن الجسم	تنمية القوة القصوى للرجلين	تمارين القرفصاء (Squat) بوزن الجسم أو حمل خفيف	الوضعية التعليمية الأولى
حساب عدد التكرارات	عمل فردي	أرضية الملعب	تقوية عضلات الذراعين والصدر	دفع الجسم بالذراعين (Push-ups)	الوضعية التعليمية الثانية
ملاحظة القدرة على التحكم	مجموعات	كرة طبية	تطوير القوة العضلية العامة	حمل الكرة الطبية أو الأثقال الخفيفة والمشي بها	الوضعية التعليمية الثالثة

4. مرحلة التطبيق في النشاط الرياضي

تطبيق القوة القصوى في نشاط فردي مثل:

- دفع الجلة.
- رمي الكرة الطبية.

5- المرحلة الختامية (العودة للهدوء)

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

✓ توجيهات بيداغوجية:

- احترام مبدأ التدرج في الحمل.
- إعطاء فترات راحة كافية بين التمارين.
- مراعاة الأمن والسلامة خاصة عند استعمال الأثقال.

نموذج حصة لتطوير القوة القصوى

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

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

الهدف: تهيئة العضلات والمفاصل للعمل البدني.

التمارين:

- جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق.
- تمارين إطالة للذراعين والرجلين.
- تمارين تقوية خفيفة:
 - قفزات بسيطة.
 - قرفصاء خفيفة.
 - تحريك الذراعين.

التنظيم: جماعي في مساحة الملعب.

2- الجزء الرئيسي – 30 دقيقة

التمرين الأول

قرفصاء (Squat)

- 4مجموعات × 6 تكرارات
- راحة: 1 دقيقة بين المجموعات

الهدف: تنمية القوة القصوى لعضلات الرجلين.

التمرين الثاني

الدفع بالذراعين (Push-ups)

- 3مجموعات × 8 تكرارات
- راحة: 1 دقيقة

الهدف: تقوية عضلات الذراعين والصدر.

التمرين الثالث

حمل الكرة الطبية والمشى بها

• 3 مجموعات × 10 أمتار

الهدف: تطوير القوة العضلية العامة.

التمرين الرابع (تطبيق)

رمي الكرة الطبية للأمام

• 4 محاولات لكل تلميذ

الهدف: تطبيق القوة العضلية في نشاط قريب من مسابقات الرمي في Athletics.

4- المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء) – 5 إلى 10 دقائق

التمارين:

- تمارين تمطيط للعضلات.
- تنفس عميق واسترخاء.

الهدف:

إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية ومنع التعب العضلي.

✓ ملاحظات بيداغوجية:

- احترام الفروق الفردية بين التلاميذ.
- مراقبة الأداء الصحيح للحركات.
- إعطاء فترات راحة كافية.
- ضمان شروط الأمن والسلامة

أهم طرق تطوير القوة القصوى مع أمثلة تطبيقية

1- طريقة التدريب بالأثقال العالية (Maximum Strength Method)

تعتمد على استخدام مقاومات أو أثقال كبيرة مع عدد قليل من التكرارات.

الخصائص:

- شدة التدريب: 80% – 100% من الحد الأقصى.
- التكرارات: 1 – 5.
- المجموعات: 3 – 5.

أمثلة:

- القرفصاء بالأثقال. (Squat).
- رفع الأثقال فوق الرأس.
- تمرين Bench Press.

2- طريقة التكرارات (Repetition Method)

تعتمد على تكرار التمرين عدة مرات حتى التعب العضلي باستخدام مقاومات متوسطة.

الخصائص:

- الشدة: 60% – 80%.
- التكرارات: 6 – 12.

أمثلة:

- تمارين الضغط بالذراعين. (Push-ups).
- القرفصاء بوزن الجسم.
- تمارين العقلة.

3- الطريقة الثابتة (Isometric Method)

تعتمد على انقباض عضلي ثابت دون حركة في المفصل.

أمثلة:

- الثبات في وضع القرفصاء.
- دفع الحائط بكل قوة لعدة ثوانٍ.
- الثبات في وضع العقلة.

الفائدة:

زيادة القدرة العضلية في زاوية مفصالية معينة.

4- التدريب بالمقاومات الطبيعية

يستعمل وزن الجسم أو مقاومات بسيطة خاصة في التربية البدنية.

أمثلة:

- تسلق الحبال.
- تمارين العقلة.
- تمارين الضغط.

5- التدريب المركب بالقوة القصوى

يعتمد على دمج تمارين القوة مع تمارين أخرى لتحسين الأداء الرياضي.

أمثلة:

- Squat بالأثقال ثم القفز العمودي.
- Bench Press ثم رمي كرة طبية.

6- التدريب الخاص بالنشاط الرياضي

يتم فيه تطوير القوة القصوى من خلال مهارات النشاط نفسه.

أمثلة:

- دفع الجلة