

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

خصائص القوة السريعة في الألعاب الجماعية:

- تعتمد على الحركات الانفجارية القصيرة مثل القفز، التسديد، التغيير السريع في الاتجاه.
- العضلات تعمل لفترات قصيرة وبأقصى سرعة ممكنة.
- غالبًا تكون مرتبطة بتقنيات اللعبة (تصدي، دفع، تسديد).

إجراءات تطويرها:

1. تمارين البليومتريك: (Plyometric Exercises)

- القفز المتتابع على الصناديق أو الحواجز.
- القفز مع رفع الركبة أو القفز العمودي.
- 2. تمارين السرعة مع المقاومة الخفيفة:
 - جري سريع مع شريط مقاومة.
 - الدفع السريع ضد كرة طبية خفيفة.
- 3. تمارين الانطلاق والتسارع:
 - من وضع الثبات أو الانحناء، الانطلاق بأقصى سرعة لمسافات قصيرة (5-20 م).
- 4. تدريبات تقنية اللعبة بأقصى سرعة:
 - التسديد السريع في كرة اليد.
 - القفز والانقضاض على الكرة في كرة السلة.
 - تقليل وقت التحرك بين الأدوار في الكرة الطائرة.

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

خصائص القوة السريعة في الألعاب الفردية:

- تعتمد على الحركة الانفجارية الفردية مثل التسريع المفاجئ، الدفع السريع، أو التكرارات القصيرة بأقصى قوة.
- العضلة تعمل في فترة زمنية قصيرة جدًا لتوليد أقصى قوة.

إجراءات تطويرها:

1. تمارين الانطلاق والانفجار: (Explosive Starts)

- الجري لمسافات قصيرة جدًا (5-30 م) بأقصى سرعة.
- الانطلاق من وضع الثبات أو الانحناء.
- 2. تمارين البليومتريك الفردية:

- القفز العمودي أو الطولي.
- القفز من مكان إلى مكان باستخدام قدم واحدة أو كلتا القدمين.
- 3. تدريبات مقاومة قصيرة وسريعة:
 - رفع أثقال خفيفة بأقصى سرعة (مثل الضغط السريع أو رفع الدمبل السريع).
 - دفع الكرة الطبية بسرعة.
- 4. تمارين رياضية محددة حسب اللعبة:
 - التنس: ضرب الكرة بأقصى قوة وسرعة.
 - رفع الأثقال: الأداء الانفجاري للحركة الأساسية (Snatch أو Clean & Jerk).

❗ ملاحظات عامة:

- فترات الراحة بين المجموعات يجب أن تكون طويلة نسبياً (2-4 دقائق) للحفاظ على السرعة القصوى.
- عدد التكرارات منخفض (3-6 تكرارات لكل مجموعة) لضمان جودة القوة السريعة.
- التركيز على الدقة والحركة السريعة أهم من زيادة الحمل.

مخطط بيداغوجي شامل لتطوير وتنفيذ القوة السريعة في حصة التربية البدنية

مخطط الحصة: تطوير القوة السريعة

1 □ الهدف العام للحصة

تطوير القدرة على توليد القوة بسرعة عالية أثناء الحركات الانفجارية، سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية.

2 □ الأهداف الخاصة

- زيادة سرعة الانطلاق القصيرة والانفجارات العضلية.
- تحسين التحكم الحركي والتوازن أثناء الحركة السريعة.
- تطبيق القوة السريعة في مواقف رياضية محددة (لعبة جماعية أو فردية).

3 □ الوسائل والأدوات

- كرة طبية خفيفة (1-3 كغ)
- أقماع لتحديد المسارات
- صناديق أو حواجز منخفضة للقفز
- شريط مقاومة خفيف
- كرة حسب نوع اللعبة (كرة قدم، كرة سلة، كرة يد...)

4 تنظيم الحصة

المرحلة	الزمن	المحتوى	الإجراءات
الإحماء الديناميكي	10د	تمارين تحريك المفاصل وتسخين العضلات	-جري خفيف حول الملعب- إطالات ديناميكية: ركبة للصدر، دوران الذراعين- قفز خفيف على المكان أو بالحبل
التمهيد	5د	شرح القوة السريعة وأهميتها	-عرض أمثلة حركية: القفز العمودي، التسديد السريع، الانطلاق- نقاش قصير حول متى نحتاج القوة السريعة في اللعبة
التطبيق الأساسي	20د	الألعاب الجماعية 1: الانطلاق السريع لمسافة قصيرة (5-10 م) 2. القفز المتتابع على الصناديق 3. تسديد الكرة بسرعة 4. تغيير الاتجاه السريع حول الأقماع الألعاب الفردية 1: الجري السريع لمسافات قصيرة (5-20 م) 2. القفز العمودي أو الطولي 3. دفع الكرة الطيبة بسرعة 4. رفع الأثقال الخفيفة بأقصى سرعة	3-4 -مجموعات لكل تمرين- 3-6 تكرارات لكل مجموعة- فترات راحة 1-3 دقائق حسب شدة التمرين
اللعبة التطبيقي / محاكاة اللعبة	10د	-الألعاب الجماعية: مهام قصيرة وسريعة أثناء مباراة مصغرة (قفز، انطلاق، تسديد) -الألعاب الفردية: تطبيق الانطلاق السريع أو القفز أو التسديد في سيناريوهات فردية	-مراقبة الأداء وضبط التقنية- التشجيع على السرعة وجودة الحركة
التهنئة والاسترجاع	5د	تمارين إطالة للعضلات الكبيرة	-إطالة الأرجل، الذراعين، الظهر- تنفس عميق واسترخاء

5 ملاحظات بيداغوجية

- التركيز على الانفجار الحركي وجودة الحركة وليس على الحمل الثقيل.

- مراعاة المرحلة العمرية للتلاميذ: حركات ممتعة وبسيطة للصغار.
- تشجيع التنافس الصحي أثناء التدريبات.
- تعديل التمارين حسب مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ.
- فترات الراحة كافية للحفاظ على الانفجار الحركي: 1-3 دقائق بين التكرارات حسب التمرين.