

## التدريب الرياضي للفئات العمرية

د. تيسير منسي

### مقدمة

■ محتوى مادة التدريب الرياضي للفئات العمرية لا يختلف عن محتوى مادة التدريب الرياضي كثيرا لكنه يحتوي على اضافات تتعلق بالاطفال والناشئين ولا تنظر لهم على انهم اصغر حجما فقط بل على انهم مختلفين كليا عن الكبار

### محتوى مساق تدريب الفئات العمرية

1. الخصائص البيولوجية لتدريب الاطفال والناشئين
2. العمر البيولوجي ، العمر الزمني والعمر التدريبي.
3. مراحل تدريب الاطفال والناشئين طويلة المدى
4. مبادئ التدريب الرياضي للاطفال والناشئين
5. التدريب البدني للفئات العمرية المختلفة
6. التدريب المهاري و الخططي للفئات العمرية
7. تخطيط التدريب للفئات العمرية
8. تدريب الفئات العمرية للالعاب المختلفة
9. المواهب الرياضية
10. مواضع أخرى

---

---

---

---

---

---

---

---

■ (2) العمر البيولوجي ،العمر الزمني والعمر التدريبي.

**Chronological age vs.  
biological age / developmental age**



A black and white photograph showing a group of basketball players of various heights standing on a court. The players are wearing jerseys with numbers 12, 15, 25, 51, 21, and 53. The tallest player is in the center, wearing jersey number 21, while the shortest player is on the far right, wearing jersey number 53.

---

---

---

---

---

---

---

---

■ (3) مبادئ التدريب الرياضي للاطفال والناشئين

---

---

---

---

---

---

---

---

■ (4) مراحل تدريب الاطفال والناشئين طويلة المدى  
**Steps of Youth Training**

**(Long Term Athletes Development)**

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

5. تخطيط التدريب للفئات العمرية  
طويل، متوسط وقصير المدى

---

---

---

---

---

---

---

---

6) التدريب البدني للفئات العمرية المختلفة:  
- تدريب السرعة  
- تدريب الرشاقة  
- تدريب التوافق  
- تدريب القوة  
- تدريب التحمل  
■ سن البدء، خصائص كل مرحلة، المحتويات التدريبية لكل عمر

---

---

---

---

---

---

---

---

■ (7) التدريب المهاري للفئات العمرية.

■ (8) التدريب الخططي للفئات العمرية.

---

---

---

---

---

---

---

---

■ (9) تدريب الفئات العمرية للالعاب المختلفة.

■ - الالعب الفردية:  
- سن البدء لكل لعبة، سن الانجاز الرياضي العالي.  
- سن التدريب التخصصي لكل لعبة

■ - الالعب الجماعية:  
- سن البدء لكل لعبة، سن الانجاز الرياضي العالي.  
- سن التدريب التخصصي لكل لعبة

---

---

---

---

---

---

---

---

■ (9) خصائص التدريب الرياضي للفئات العمرية.

■ - اهداف التدريب لكل مرحلة عمرية.

■ - محتويات التدريب لكل مرحلة عمرية.

■ - طرق ووسائل التدريب لكل مرحلة عمرية.

---

---

---

---

---

---

---

---

■ **10) المنافسات والبطولات للمراحل العمرية المختلفة.**

---

---

---

---

---

---

---

---

■ **12) الموهبة الرياضية.**

- مراحل اكتشاف واختيار وصقل وتدريب المواهب.
- العمر المثالي للاختيار الأولي.
- العمر المثالي للاختيار للعبة التخصصية.
- المبادئ الأساسية لإختيار المواهب
- (المستوى الحالي، المستوى المتوقع (التنبؤ) سرعة التعلم، تحمل التدريب.)

---

---

---

---

---

---

---

---

■ **مواضيع أخرى**