



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ



تدريب رياضة التخصص

تخصص ألعاب القوى

الفرقة الثالثة

د. إلهام أحمد حسنين

قسم ألعاب القوى



# تطور اللاعب

أداء الأشياء المناسبة في الوقت المناسب

مفهوم تطور اللاعب

إمكانية ابتكار نظام تطور متكامل لجميع المشاركين في ألعاب القوي يعمل علي  
تحفيز اللاعبين للبقاء في الرياضة  
بهدف  
الوصول إلي المستوي الأمثل للتدريب والمنافسة والأستشفاء خلال مشوار  
اللاعب

أي شخص بدأ ألعاب القوي لديه احتياجات وقدرات  
مختلفة للتدريب عن الشخص الذي يؤدي ألعاب  
القوي لفترة طويلة

## مراحل تطور اللاعب



مسار  
مراحل  
تطور  
اللاعب



العمر التدريبي

العمر البيولوجي

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10+
9-6	11-8	-10 13	-12 14	-13 15	-14 16	-15 17	-16 18	-17 19	-18 20

## أولاً : مرحلة ألعاب القوي للأطفال

هي المرحلة الأولى في مسار تطور اللاعب ويجب أن يكون الأداء في هذه المرحلة عبارة عن أنشطة مرحة تشبه ألعاب القوي مع التركيز علي تنمية اللياقة الأساسية وأسس مهارات الحركة

في هذه المرحلة يجب ألا تحتوي الخطة السنوية علي هيكل التقسيم لفترات ولكن يجب أن تكون برنامجاً مخططاً تخطيطاً جيداً للإعداد البدني وبها خطوات تعليمية مناسبة للمهارة واللياقة البدنية ويتم متابعتها بشكل منتظم .

يمكن أن تكون المنافسة في هذه المرحلة في أي وقت ولكن لا يتم التدريب لمنافسة محددة .

السن المثالي الذي يبدأ فيه الأطفال هذه المرحلة هو ما بين 6-9 سنوات ، ويستمر فيها إلي أن يكونوا مستعدين من الناحية البدنية والاجتماعية والمهارية

إذا بدأ اللاعب نشاطه في سن متأخر يجب عليه التدريب حتي يصل الحد الأدنى لعمره التدريبي إلي سنتين قبل الانتقال للمرحلة التالية .

إذا بدأ شخص بالغ ألعاب القوي فلا يمر علي هذه المرحلة ولكن يجب تقييم (ثقافته البدنية) وفي حالة وجود أي ضعف في أي جزء من الثقافة البدنية فيجب علي المدرب التعامل معها وتقديم الأنشطة

## ثانيا : مرحلة المسابقات المتعددة

وفيها يكون جميع الأفراد قد تعلموا كيفية التدريب وتنمية مهاراتهم في ألعاب القوي وهذا يعني تعلم جميع مسابقات ألعاب القوي والمشاركة فيها مع المهارات الأساسية للتكنيك والتكتيك والمنافسة .

وبالرغم من التركيز علي التدريب إلا أنه يمكن استخدام المنافسة لإختبار المهارات وتنقيحها في أي وقت من أوقات السنة .  
وفي هذه المرحلة يتعلم الأطفال كيفية التدريب وإدراك أهمية العمل النشط – الأحماء الديناميكي – والتهدئة الفعالة – المرونة – أهمية النظام الغذائي الصحي .

كما يجب أن تكون بيئة التدريب تساعد علي تطور المهارات العقلية الأساسية التي تدعم الأداء والمشاركة المستمرة مثل الأتصال – الألتزام – التحكم – الثقة – التركيز .

في هذه المرحلة يمكن بدء التدريب ووضع الخطة باستخدام طريقة تقسيم السنة لفترات ولكن بسبب الحاجة لبناء "أساس قوي" فيجب أن تكون خطة التدريب ذات قمة واحدة .

## ثالثاً : مرحلة تطور مجموعة المسابقات

يشار إليها بمرحلة (بناء المحرك) ويكون التركيز أكثر علي اللياقة الفردية وتدريب التكنيك والتركيز أيضا علي مجموعة المسابقات بدلا من كل المسابقات ولكنهم :

- ← لاعبين وثب وليسوا لاعبين وثب ثلاثي .
- ← لاعبين رمي وليسوا لاعبين رمي الرمح .
- ← عدائيين ولاعبين مشي وليسوا لاعبين 800م .

إذا كان عمر اللاعب في هذه المرحلة ما بين 13-17 سنة فسوف يمر بتغيرات حاسمة في تطوره البدني مما لها تأثيرها علي تطور مهارة اللاعب وتطوره العقلي والاجتماعي ، ومن الضروري أن يشعر اللاعب بالثقة في قدراته وكفاءته في أداء المهارات الرياضية الأساسية لأنه له علاقة ما إذا كان اللاعب قد اختار الأستمرار في ألعاب القوي أم لا .

يوجد في هذه المرحلة أهداف خاصة لكل منافسة بغرض تعلم التكنيك الأساسي والإعداد العقلي. يمكن أن تكون الخطة السنوية ذات قمة واحدة أو قمتين ولكن كلما زادت فترة تطبيق الخطة ذات القمة الواحدة كان ذلك أفضل في تأسيس اللاعب للمستقبل .

## رابعاً : مرحلة التخصص

يحدث فيها ضبط دقيق للمحرك حيث يوجد تأكيد مستمر علي الأعداد البدني والحفاظ علي تدريب ذات حجم مرتفع ولكن ذلك يحدث الآن مع زيادة الشدة في وقت مناسب من السنة.

وفيها يتجه اللاعب إلي التركيز علي مسابقة واحدة أو عدد قليل من المسابقات وتحديد نقاط الضعف والقوة بوضوح لكل فرد ويمكن أخذ ما يلزم لتحسينهم .

ويركز المدرب علي الإعداد الأمثل علي كلا من المستوي البدني والعقلي وأن تكون الخطة السنوية (التقسيم السنوي لفترات) فردي أو زوجي ولأول مرة سوف تؤثر المنافسة علي هيكل الخطة السنوية .

## خامساً : مرحلة الأداء

وهي المرحلة الأخيرة في الأعداد والمشاركة في ألعاب القوي وسوف تستمر هذه المرحلة حتي اعتزال اللاعب عن التنافس .

ويكون فيها التركيز علي التخصص بشكل أكبر وعلني تطور التخصص والأداء ، كما يجب أن يكون قد تأسست الآن كل القدرات البدنية والتكتيكية والتكتيكية للاعب عند تحويل التركيز للأداء الأمثل أيا كان المستوي .

في هذه المرحلة يستطيع اللاعبون الوصول إلي قمة الداء في منافسات محددة وهامة سواء كانت أولمبية أو مسابقات أقليمية أو محلية مع تطبيق مظاهر التدريب الفردي .

تكون الخطة السنوية في هذه المرحلة ذات قمة واحدة أو قمتين أو متعددة القمم وذلك يعتمد علي المسابقات التي يتم التدريب عليها مع الأخذ في الاعتبار احتياجات اللاعب الشخصية وظروفه .

## سؤال تجريبي

في ضوء ما سبق حدد / حددي مراحل تطور لاعبي ألعاب القوى مبيناً مكان المنافسة وفي أي وقت من الموسم التدريبي في كل مرحلة طبقاً للعمر التدريبي ؟

مع تمنياتي لكم بدوام التوفيق

د. إلهام حساتين