

## خصائص المراحل العمرية للأنشطة البدنية للأطفال:

### الأطفال المبتدئين في مرحلة العمر من :07-09 سنوات:

في هذا العمر سوف نعلم الناشئ لعب الالعاب التي يحبها مع زملائه حسب قابليته وشروطه هو لكي نتمكن من جعله سعيد ويتقبل التطور ومن ها المدخل ممكن أن نطور لديه التكنيك وبعطائه جرعات بسيطة من اللياقة البدنية من خلال اللعب العادي ولا يمكن بأي حال من الاحوال فرض أمور تدريبية عليه بل يجب أن يكون الأمر محصور بقابليته البدنية والهنية

### الأطفال في مرحلة العمر من 10-12 سنة:

في هذا العمر يجب أن يكون التوجه للتعليم مع التدريب لكافة النواحي التكنيكية المطلوبة في شتى الانشطة الممارسة وهذا العمر يعتبر العمر الاساسي لتعلم الالعاب مثل كرة القدم أو كرة الطائرة..... كما يجب أن يكون التعليم في الاعمار على التكنيك والتكتيك بأخ حيزا من الوحدة التدريبية في النشاط الممارس

إن التفكير في هذه الاعمار يجب أن تركز تمارينهم على حالات اللعب جميعها وزيادة سرعة أداء التمارين في كل مرة وإعطائهم تمارين جديدة وزيادة جرعاتها ومحاولة إيجاد في كل مرة تمارين تختلف عن سابقتها في نسبة السهولة التي توجد فيها وهذا الأمر يجب أن يكون حافزا لهم للتطور من خلال إيجاد شرح مناسب يتناسب مع فهمهم إلى نوع النشاط الممارس والهدف المنشود والغاية منه وكذا كيفية تطبيقه مبشكلا صحيحا وتقادي الاخطاء

### الأطفال من مرحلة العمر 13-16 سنة:

في هاته المرحلة من العمر يجب على المربي أن يضع نصب عينه بأن العمل الجاد والكثير المركز والمفهوم للاعب بهذا العمر سوف يؤدي إلى إستكمال المراحل السابقة أنفة الذكر أي أن المدرب يجب أن يمزج بين تعليم اللاعب التكنيك في النشاط الممارس وكذا السرعة في الأداء فهم حالات اللعب والتمازج بين التوافق العقلي والبدني وكالك التركيز على أن يكون الطفل بهذا العمر بأن يبذل أقصى ما عنده للتعلم والتطور