



Saudi Weightlifting Federation
الاتحاد السعودي لرفع الأثقال

الاتحاد السعودي لرفع الأثقال

Saudi Weightlifting Federation

دليل مسار المواهب

معايير الاكتشاف والاختيار والانضمام

Talent Pathway Guide

Identification, Selection and Entry Criteria

مستخلص من خطة التطوير طويل المدى للرياضي ٢٠٢٥-٢٠٣٢ (LTAD)

الإصدار الأول — أكتوبر ٢٠٢٦

First Edition — October 2026

أولاً: الغرض والنطاق

تحدد هذه الوثيقة المعايير المعتمدة لدى الاتحاد السعودي لرفع الأثقال لاكتشاف اللاعبين واختيارهم وانضمامهم إلى مسار المواهب وانتقالهم بين مراحلهم، وهي مستخلصة من خطة التطوير طويل المدى للرياضي ٢٠٢٥-٢٠٣٢ (LTAD). والهدف الأساسي من المسار أن تُسجّل كل موهبة مكتشفة في نادٍ معتمد وفي منصة الاتحاد، ليبدأ تطويرها على أساس صحيح منذ البداية، والهدف النهائي أن تصل الموهبة إلى صفوف المنتخب ومعسكراته. تُوجّه الوثيقة إلى الأندية ومدربيها وأولياء أمور اللاعبين، وتسري على اللاعبين واللاعبات من سن ٩ سنوات فأكثر في المناطق المشمولة بالمسار.

ثانياً: المبادئ العامة للاختيار

- العمر التدريبي أولاً: يُصنّف اللاعب حسب عدد سنوات ممارسته لرفع الأثقال، ثم عمره التطوري، ثم عمره الزمني.
- مراعاة النضج: يُراعى اختلاف معدلات النمو بين اللاعبين من العمر نفسه، فلا يُستبعد لاعب متأخر النمو بسبب نتيجة مبكرة.
- التقنية قبل الرفع: في المراحل المبكرة يُقيّم إتقان الحركة وليس الوزن المرفوع.
- عدم التخصص المبكر: لا يُشترط التخصص في رفع الأثقال قبل سن ١٣ سنة، وتُعد ممارسة رياضات أخرى ميزة.
- تكافؤ الفرص: تُطبّق المعايير نفسها في جميع المناطق، ويُراعى التوازن بين البنين والبنات.
- الشفافية: تُعلن المعايير ونتائج التقييم للنادي واللاعب وولي الأمر.
- الشراكة في الاكتشاف: الاكتشاف مسؤولية مشتركة بين النادي والاتحاد، ويدعم الاتحاد الأندية في اكتشاف المواهب بفعالياته ومكتشفيه وأدوات التقييم.

ثالثاً: هيكل مسار المواهب

يمر اللاعب بخمس خطوات من الاكتشاف حتى التطوير، وصولاً إلى صفوف المنتخب، ولكل طرف دور محدد في كل خطوة.



الهدف: بطل في صفوف المنتخب السعودي لرياضة رفع الأثقال ومعسكراته

الصف الأخير يوضح الجهة المسؤولة عن كل خطوة، وتُرشّح المواهب المتميزة في مرحلة التطوير لمعسكرات المنتخب.

رابعًا: المراحل والفئات العمرية

الأعمار استرشادية، والمرجع الأساسي هو العمر التدريبي.

المرحلة	العمر (بنين)	العمر (بنات)	العمر التدريبي	التصنيف	التركيز الرئيسي
١. محو الأمية البدنية	حتى ١٠	حتى ٩	٠	—	المهارات الحركية الأساسية
٢. تعلم لتدرب	١٠-١٣	٩-١٢	١-٢ سنة	مبتدئ	التقنية الأساسية للخطف والنظر
٣. تدرب لتدرب	١٣-١٧	١٢-١٦	٣-٥ سنوات	إقليمي	صقل المهارات وبناء القوة
٤. تدرب لتنافس	١٧-٢١	١٦-٢٠	٥-٨ سنوات	وطني	التطوير المتسارع للقوة
٥. تعلم للفوز	٢١-٢٥	٢٠-٢٥	٨-١٢ سنة	دولي	الاستقرار الفني والمنافسة الدولية
٦. تدرب للفوز	٢٥+	٢٥+	١٢+ سنة	نخبة دولية	تعظيم الأداء
٧. ارفع مدى الحياة	١٤+	١٣+	أي عمر	—	الاستمرارية والمشاركة

خامسًا: قنوات الاكتشاف والترشيح

يتم الاكتشاف من خلال الاتحاد والأندية معًا، ويدعم الاتحاد الأندية في اكتشاف المواهب في مناطقها.

١. فعاليات الاتحاد وبطولاته المحلية: بطولة الأداء الحركي للبراعم (تحت ١٣ سنة)، وبطولتان للناشئين تحت ١٥ سنة، وبطولتان للناشئين تحت ١٧ سنة، وفعاليات الاتحاد لاكتشاف المواهب مثل «أطلق قدراتك الخارقة» وغيرها. ويرسل الاتحاد أسماء المواهب المكتشفة إلى الأندية في مناطقهم.
٢. اكتشاف النادي: يكتشف النادي المواهب من لاعبيه ومحيطه ويرشحهم عبر النموذج المعتمد، ويدعمه الاتحاد في ذلك بمكتشفيه وأدوات التقييم.
٣. الكشف الميداني: زيارات مكتشفي المواهب للمدارس والمراكز والمسابقات المحلية في كل منطقة.
٤. بطولات المدارس وألعاب المحافظات للفئات العمرية الصغيرة.

سادسًا: متطلبات الانضمام

أ. متطلبات اللاعب

- أن يُسجل في نادٍ معتمد لدى الاتحاد وفي منصة الاتحاد.
- أن يكون عمره ضمن الفئة العمرية للمرحلة المرشح لها.
- شهادة لياقة طبية سارية من جهة صحية معتمدة، صادرة خلال آخر ٦ أشهر.
- موافقة كتابية من ولي الأمر لمن هم دون ١٨ سنة.
- صورة من الهوية الوطنية أو الإقامة، وصورة شخصية حديثة.
- الالتزام بالحضور والانتظام الدراسي.

ب. متطلبات النادي للمشاركة في المسار

- مدرب واحد على الأقل حاصل على شهادة مدرب نادٍ من الاتحاد أو ما يعادلها.
- صالة تدريب مجهزة بأدوات رفع أثقال آمنة ومناسبة للفئات العمرية الصغيرة (أعمدة وأقراص خفيفة).
- سجل حضور وأداء لكل لاعب يُرفع للاتحاد بشكل دوري.
- توفر إجراءات سلامة وإسعافات أولية في مكان التدريب.
- تسجيل اللاعبين في منصة الاتحاد وتحديث بياناتهم.
- تحديث الاتحاد بشكل مستمر عن حالة المواهب المرشحة والمقبولة.

سابعاً: معايير الاختيار والانتقال بين المراحل

أ. معايير عامة لجميع المراحل

- حضور ٩٠٪ على الأقل من الحصص التدريبية المقررة.
- تحسن سنوي لا يقل عن ١٠٪ في مؤشرات الأداء الرئيسية.
- لياقة طبية سارية وموافقة ولي الأمر لمن هم دون ١٨ سنة.

ب. معايير خاصة بكل مرحلة

الانتقال	المعايير الفنية	المعايير البدنية	معايير المنافسة
من محو الأمية البدنية إلى تعلم لتتدرب	إتقان المهارات الحركية الأساسية (الجري، القفز، التوازن) بنسبة ٩٠٪	اجتياز اختبارات اللياقة العامة للفئة العمرية	لا يُشترط
من تعلم لتتدرب إلى تدريب لتتدرب	أداء الخطف والنظر بتقنية صحيحة بأوزان خفيفة، بتقييم فني لا يقل عن ٧ من ١٠	اجتياز اختبارات المرونة والتناسق والقوة العامة	المشاركة في ٤-٦ منافسات أداء حركي
من تدريب لتتدرب إلى تدريب لتنافس	ثبات التقنية مع تغيرات النمو، واستقبال الوزن في الوضع السفلي بشكل صحيح	تحقيق المعايير البدنية للفئة (قوة، سرعة، قدرة انفجارية)	المشاركة في ٦-٨ منافسات والوصول لتصنيف الإقليمي
من تدريب لتنافس إلى تعلم للفوز	إتقان الخطف والنظر تحت ضغط المنافسة	تحقيق المجموع المؤهل لفئة الوزن حسب الملحق	التصنيف الوطني والمنافسة في بطولة المملكة
من تعلم للفوز إلى تدريب للفوز	أسلوب فردي مستقر	تحقيق المجموع المؤهل للمشاركة الدولية	المشاركة في ٢-٣ أحداث دولية سنوياً

تُصدر اللجنة الفنية ملحقاً بالمجاميع المؤهلة لكل فئة عمرية وفئة وزن، ويُحدَّث سنوياً.

ج. البقاء في المرحلة

عدم استيفاء معايير الانتقال لا يعني الاستبعاد، ويستمر اللاعب في برنامج مرحلته الحالية حتى يستوفيا.

ثامناً: آلية الاختيار والاعتماد

١. الاكتشاف والتقييم الأولي: تُكتشف المواهب في فعاليات الاتحاد وبطولاته، ويُقيّمها مقيّمو الاتحاد بنموذج تقييم معياري.
٢. الاختيار وموافقة النادي: يوافق النادي على المشاركة واستقطاب المواهب، ويرسل له الاتحاد أسماء مواهب منطقته، ويضيف النادي المواهب التي اكتشفها بنفسه على النموذج المعتمد مع بيانات كل لاعب (العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول والوزن، النتائج).
٣. التواصل: يتواصل النادي مع المواهب وأولياء أمورهم، ويستكمل المستندات المطلوبة.
٤. التحديث الدوري: يرفع النادي للاتحاد تحديثاً أسبوعياً عن حالة كل موهبة حتى اكتمال تسجيلها، يشمل: عدد المواهب المستلمة والمضافة، ومن تم التواصل معه ومن لم يتم، ومن وافق ومن اعتذر، واكتمال المستندات، وحضور التجارب، والتسجيل في المنصة.
٥. التحقق: يراجع منسق المنطقة اكتمال البيانات والمستندات.
٦. تجارب الأداء في النادي: يجري النادي تجارب الأداء بالنموذج الموحد بحضور ولي الأمر، ويبلغ الاتحاد بموعدها ومكانها مسبقاً، ويرفع نتائجها.
٧. الاعتماد: تعتمد اللجنة الفنية النتائج وتحدد مرحلة كل لاعب، وتُرسل للنادي خلال ١٠ أيام عمل من انتهاء التجارب.
٨. التسجيل والتطوير: يُسجّل اللاعب في النادي وفي منصة الاتحاد، ويبدأ برنامج التدريب والتطوير حسب مرحلته، وتُرشّح المواهب المتميزة لمعسكرات المنتخب.

تاسعاً: الجدول الزمني

يُطبّق البرنامج على الأندية، وتسير الخطوات حتى التسجيل على النحو التالي:

المسؤول	التوقيت	الإجراء
الاتحاد	١٥-١ أكتوبر ٢٠٢٦	إرسال الدليل والخطوات إلى الأندية
الأندية	١٦-٣٠ أكتوبر ٢٠٢٦	الرد بالموافقة
الاتحاد	١-٥ نوفمبر ٢٠٢٦	إرسال أسماء المواهب المكتشفة
الأندية	٦-٣٠ نوفمبر ٢٠٢٦	التواصل مع المواهب وإضافة مواهب النادي واستكمال المستندات
الأندية	من ٦ نوفمبر ٢٠٢٦ حتى اكتمال التسجيل	تحديث أسبوعي للاتحاد عن حالة المواهب
النادي + ولي الأمر	١-٣١ ديسمبر ٢٠٢٦	تجارب الأداء في النادي
النادي	خلال ١٠ أيام عمل من انتهاء التجارب	إعلان النتائج
الأندية + الاتحاد	يناير ٢٠٢٧	التسجيل في النادي ومنصة رياضي وبدء التطوير

عاشراً: المتابعة وإعادة التقييم

- المتابعة: يُقيّم كل لاعب داخل المسار فنياً وبدنياً كل 3-6 أشهر.
- إعادة التجربة: الموهبة التي لم تُقبل في تجارب الأداء لا تُستبعد، بل يدرّجها النادي لفترة يحددها حسب حاجتها لتتعلم التقنية، ثم يجري لها تجربة أداء ثانية بالنموذج الموحد ويرفع نتائجها للاتحاد.

الحادي عشر: مسؤوليات الأندية

- اكتشاف المواهب وترشيحها وفق المعايير، وتعبئة نموذج الترشيح كاملاً.
- التواصل مع المواهب التي يرسلها الاتحاد وأولياء أمورهم، واستكمال مستنداتهم.
- إجراء تجارب الأداء بالنموذج الموحد، وإبلاغ الاتحاد بموعدها ومكانها مسبقاً.
- تسجيل جميع اللاعبين المقبولين في منصة رياضي وتحديث بياناتهم.
- رفع تحديث أسبوعي للاتحاد عن حالة المواهب: من تم التواصل معه، ومن قُبِل، ومن سُجِّل.
- تطبيق برامج تدريبية مناسبة لمرحلة كل لاعب وعمره التدريبي.
- تسجيل الحضور وبيانات الأداء ورفعها للاتحاد دورياً.
- إشراك أولياء الأمور واطلاعهم على تقدم أبنائهم.
- إلحاق مدربي النادي ببرنامج الاتحاد المطروحة على المنصات الرسمية المناسبة للمرحلة.

للتواصل: [INFO@SWF.SA]

Talent Pathway Guide

Identification, Selection and Entry Criteria

1. Purpose and Scope

This document sets out the criteria the Saudi Weightlifting Federation uses to identify and select athletes, admit them to the Talent Pathway, and move them between its stages. It is derived from the Long-Term Athlete Development (LTAD) Plan 2025–2032.

The core aim of the pathway is for every identified talent to be registered with an approved club and on the Federation platform, so that their development starts on the right foundation, with the ultimate aim of reaching the national team and its camps.

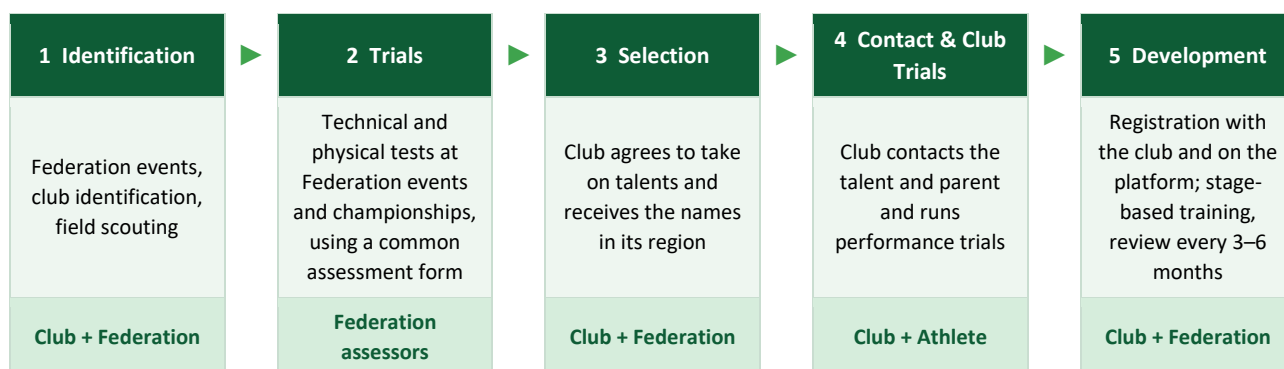
It is addressed to clubs, their coaches and athletes' parents, and applies to male and female athletes aged 9 and above in the regions covered by the pathway.

2. Selection Principles

- **Training age first:** athletes are placed by years of weightlifting practice, then developmental age, then chronological age.
- **Maturation:** differences in growth rates are considered; a late developer is not excluded on an early result.
- **Technique before load:** early stages assess movement quality, not weight lifted.
- **No early specialisation:** specialisation is not required before age 13; other sports are an advantage.
- **Equal opportunity:** the same criteria apply in all regions, with attention to gender balance.
- **Transparency:** criteria and results are shared with the club, athlete and parent.
- **Shared identification:** identifying talent is a joint responsibility of clubs and the Federation; the Federation supports clubs through its events, scouts and assessment tools.

3. Pathway Structure

Athletes move through five steps from identification to development, leading to the national team, with defined roles at each step.



Goal: a champion in the Saudi national team and its camps

The bottom row shows who is responsible for each step. Outstanding talents in the development stage are nominated for national team camps.

4. Stages and Age Groups

Ages are indicative; training age is the main reference.

Stage	Age (boys)	Age (girls)	Training age	Category	Main focus
1. Physical Literacy	up to 10	up to 9	0	—	Fundamental movement skills
2. Learn to Train	10–13	9–12	1–2 yrs	Beginner	Basic snatch and clean & jerk technique
3. Train to Train	13–17	12–16	3–5 yrs	Regional	Skill refinement and strength base
4. Train to Compete	17–21	16–20	5–8 yrs	National	Accelerated strength development
5. Learn to Win	21–25	20–25	8–12 yrs	International	Technical stability, international competition
6. Train to Win	25+	25+	12+ yrs	International elite	Maximising performance
7. Lift for Life	14+	13+	Any	—	Lifelong participation

5. Identification and Nomination Channels

Talent is identified by the Federation and clubs together, with the Federation supporting clubs to identify talent in their regions.

- 1. Federation events and local championships:** the Movement Performance Championship for juniors (U13), two U15 and two U17 championships, and Federation talent identification events such as “Unleash Your Superpowers” and others. The Federation sends the names of identified talents to clubs in their regions.
- 2. Club identification:** clubs identify talent among their athletes and community and nominate them using the official form, supported by Federation scouts and assessment tools.
- 3. Field scouting:** talent scouts visit schools, centres and local competitions in each region.
- 4. School championships and provincial games** for younger age groups.

6. Entry Requirements

a. Athlete requirements

- Registered with a Federation-approved club and on the Federation platform.
- Within the age range of the stage nominated for.
- Valid medical fitness certificate issued within the last 6 months.
- Written parental consent for athletes under 18.
- Copy of national ID or residence permit, and a recent photo.
- Commitment to attendance and school regularity.

b. Club requirements to join the pathway

- At least one coach holding the Federation Club Coach certificate or equivalent.
- A training hall with safe weightlifting equipment suitable for young athletes (light bars and plates).
- Attendance and performance records for each athlete, submitted regularly.
- Safety and first-aid arrangements at the training venue.
- Athletes registered on the Federation platform with up-to-date data.
- Ongoing updates to the Federation on the status of nominated and accepted talents.

7. Selection and Progression Criteria

a. General criteria for all stages

- Attendance of at least 90% of scheduled sessions.
- Annual improvement of at least 10% in key performance indicators.
- Valid medical fitness and parental consent for under-18s.

b. Stage-specific criteria

Transition	Technical	Physical	Competition
Physical Literacy → Learn to Train	Fundamental movement skills (running, jumping, balance) at 90% proficiency	Pass general fitness tests for age group	Not required
Learn to Train → Train to Train	Correct snatch and clean & jerk with light loads; technical score of at least 7/10	Pass flexibility, coordination and general strength tests	4–6 movement performance events
Train to Train → Train to Compete	Stable technique through growth; correct receiving position	Meet category physical standards (strength, speed, power)	6–8 competitions and Regional category
Train to Compete → Learn to Win	Mastery of both lifts under competition pressure	Achieve qualifying total for weight class (see annex)	National category and Saudi Championship
Learn to Win → Train to Win	Stable individual style	Achieve international qualifying total	2–3 international events per year

The Technical Committee issues an annex of qualifying totals by age group and weight class, updated annually.

C. Remaining in stage

not meeting the progression criteria is not exclusion; the athlete continues in the current stage programme until they meet them.

8. Selection and Approval Process

- 1. Identification and initial assessment:** talents are identified at Federation events and championships and assessed by Federation assessors using a common assessment form.

2. **Selection and club agreement:** the club agrees to take part and take on talents; the Federation sends it the names in its region, and the club adds talents it identified itself on the official form with each athlete's data (age, training age, height, weight, results).
3. **Contact:** the club contacts the talents and their parents and completes the required documents.
4. **Regular updates:** the club sends the Federation a weekly update on each talent until registration is complete, covering: number of talents received and added, who has and has not been contacted, who agreed or declined, document completion, trial attendance and platform registration.
5. **Verification:** the regional coordinator checks data and documents.
6. **Club performance trials:** the club runs performance trials using the common form, with the parent present, notifies the Federation of the date and venue in advance, and submits the results.
7. **Approval:** the Technical Committee approves results and assigns each athlete's stage; results are sent to clubs within 10 working days of the trials.
8. **Registration and development:** the athlete is registered with the club and on the Federation platform and starts training and development for their stage; outstanding talents are nominated for national team camps.

9. Timeline

The programme is rolled out through clubs, with the steps up to registration as follows:

Action	Timing	Responsible
Guide and steps sent to clubs	1–15 Oct 2026	Federation
Clubs confirm participation	16–30 Oct 2026	Clubs
Names of identified talents sent to clubs	1–5 Nov 2026	Federation
Contact talents, add club-identified talents, complete documents	6–30 Nov 2026	Clubs
Weekly update to the Federation on talent status	From 6 Nov 2026 until registration is complete	Clubs
Club performance trials	1–31 Dec 2026	Club + Parent
Results announced	Within 10 working days of trials	Technical Committee
Registration with club and platform; development starts	January 2027	Clubs + Federation

10. Monitoring, Re-assessment and Appeals

- **Monitoring:** every athlete is assessed technically and physically every 3–6 months.
- **Second trial:** a talent not accepted at the performance trials is not excluded. The club trains them for a period it sets based on their needs to learn technique, then runs a second performance trial using the common form and reports the result to the Federation.

11. Club Responsibilities

- Identify and nominate athletes according to the criteria and complete the nomination form in full.
- Contact the talents referred by the Federation and their parents, and complete their documents.
- Run performance trials using the common form and notify the Federation of the date and venue in advance.
- Register all accepted athletes on the Federation platform and keep their data up to date.
- Send the Federation a weekly update on talent status: who was contacted, accepted and registered.
- Deliver training suited to each athlete's stage and training age.
- Record attendance and performance data and submit it regularly.
- Involve parents and keep them informed of progress.
- Enroll club coaches in the Federation's training programs announced through its official platforms, as appropriate for the relevant development stage.

Contact:]INFO@SWF.SA[