مرحلة تدريب المستويات الرياضية العليا :-

**تهدف مرحلة تدريب المستويات الرياضية العليا الى محاولة الارتفاع لأقصى درجة بمستوى الفرد في نوع التخصص بطريقة مباشرة وذلك لتقديم وإظهار أحسن المستويات والأرقام وإحراز الفوز . ويتميز تدريب المستويات الرياضية العليا بما يأتي :-**

**أ. تحتل التمرينات البنائية العامة المستخدمة في عملية الإعداد البدني ركناً جانبياً ولاتستخدم الا كناحية تعويضية وتكميلية .**

**ب. ٱستخدام المهارات الحركية الخاصة مع الارتفاع بمستوى حمل التدريب ٱرتفاعاً كبيراً حتى يصل الى أقصى درجة .**

**ج. تركيز أنواع التمرينات التي يستعان بها في إنجاز مختلف الواجبات المطلوبة.**

ومن أهم واجبات هذه المرحلة مايأتي :-

1- الصفات البدنية :-

**يركز العمل في هذه المرحلة على تطوير أهم الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الممارس (نوع التخصص)لأرتباطها بالتمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة .**

**ويلعب التكرار الدائم لهذه التمرينات الدور الرئيس في هذه المرحلة . ومن أمثلة ذلك بطل الوثب الثلاثية ((ثميدت)) وثب في أثناء الإعداد للدورة الاولمبية عام (1960) في غضون (177 يومياً 151 وحدة تدريبية بحدود 550 وثبة) . وهذا التدريب الذي يتميز بشدة التخصص يتأسس على التدريب الشامل المتزن ، ويجب مراعاة إنَّ هذا الاتجاه الذي يستهدف الاهتمام فقط بناحية واحدة يتطلب ضرورة ٱستخدام تدريبات الراحة . فضلاً عن ذلك يمكن تطعيم البرامج المختلفة لعمليات الإحماء التي يقوم بها الفرد ببعض التمرينات البنائية العامة حتى يمكن بذلك ضمان عامل التنمية الشاملة المتزنة .**

قياس وتقويم معدل نمو الصفات البدنية الأساسية:-

**على الرغم من أهمية تحديد مستوى نمو الصفات البدنية في المرحلة الأولى للإنتقاء في التعرف على الناشئين الموهوبين رياضياً ، والذين يتميزون عن أقرانهم بمستوى عال في درجة نمو هذه الصفات ، إلا إنَّ الواقع العملي يشير الى عدم ثبات مستوى نمو الصفات البدنية بعد ذلك إذ تفوق ناشئين بعد سنوات عدة من ممارسة النشاط الرياضي ، على الرغم من أن نتائجهم في الإختبارات الأولى لمستوى نمو الصفات البدنية كانت ضعيفة أو متوسطة ، ومثل هذه الحالات تؤكد أن مستوى نمو الصفات البدنية في المرحلة الأولى من الإنتقاء لايعطي بياناً عما سيكون عليه الناشئ مستقبلاً بقدر مايعطي بياناً عن ٱستعداده الحالي.**

**لذا يشير عدد من الباحثين أنه الى جانب تحديد المستوى المبدئي لمستوى نمو الصفات البدنية يجب تحديد معدل نمو هذه الصفات كي يمكن التنبؤ بدقة بإمكانات الناشئ في المستقبل ولتحديد معدل نمو الصفات البدنية يمكن ٱستخدام معادلة(برودى) Brody التي تعتمد على نتائج قياسات نمو الصفات البدنية بدءاً بالقياس الأول في المرحلة الأولى للٱنتقاء ، ثم قياسات أخرى عدة يتم اجراؤها خلال المرحلة الأولى من التدريب والتي تستغرق مابين عام ونصف وعامين أو أكثر ، طبقاً لتقرير القائم بعملية الإنتقاء ونوع النشاط الرياضي ، إذ يمكن بعد هذه المدة الزمنية على أقل تقدير التنبؤ بإمكانات الناشئ ومن الناحية الإجرائية يمكن أتباع الخطوات** الآتية**:-**

**1. تسجيل نتائج ٱختبارات الصفات البدنية للناشئين التي تم اجراؤها في مرحلة الإنتقاء المبدئي (القياس الأول).**

* + 1. **إجراء الإختبارات نفسها بعد ستة أشهر من بدء التدريب وتسجيل النتائج (القياس الثاني).**
		2. **ٱستخدام معادلة (برودى) لتحديد معدل نمو الصفات البدنية والمعادلة هي:-**

 **100×(القياس الثاني – القياس الاول)**

 **= معدل سرعة النمو%**

**=**

الإنجاز**=**

**=**

 **0.5 × (القياس الاول +القياس الثاني)**

* + 1. **إجراء الإختبارات نفسها بعد مرور عام من بدء التدريب(القياس الثالث) وتحديد معدل النمو بالطريقة التي سبق ذكرها ، وبٱستخدام نتائج القياسين الثاني والثالث.**
		2. **إجراء الإختبارات نفسها بعد مرور عام ونصف من بدء التدريب (القياس الرابع) وتحديد معدل النمو بالطريقة نفسها ، وبٱستخدام نتائج القياسين الثالث والرابع.**

**وهكذا يمكن تتبع معدل نمو الصفات البدنية خلال مراحل التدريب المختلفة.**

2- المهارات الحركية والقدرات الخططية :-

**خلال هذه المرحلة محاولة الإتقان التام للمهارات الحركية والقدرات الخططية تحت الظروف المختلفة المميزة للمنافسات .**

3- المعارف والمعلومات النظرية :-

**يجب ٱكتساب الفرد الكثير من المعارف والمعلومات النظرية في مجالات المهارات الحركية وخطط اللعب وحمل التدريب وتخطيطه وفن المنافسات ، وغير ذلك من مختلف المعارف والمعلومات اللازمة للرد في مثل هذه المرحلة ، إذ يسمح ذلك بقدرة الفرد الرياضي على القيام بالتدريب بمفرده كذلك القدرة على مساعدة المدرب في عمليات تدريب الأفراد الآخرين والناشئين**