تدريب المستويات العليا:-

**يتردد كثيراً عند مناقشة مشاكل الرياضة مصطلح يطلق عليه ((رياضة المستويات أو الإنجازات العليا)) .. ماذا يعنى بهذا المصطلح ؟ وماجوهر هذا المفهوم وشكله؟.**

**يعد حقل رياضة المستويات أو الإنجازات العليا واحداً من أهم حقول التربية البدنية في المجتمع ، تهدف العمليات الرئيسة فيه وبالأخص التدريب والمسابقة الى الوصول بالإنجازات الرياضية للفرد الى أعلى المستويات الدولية في لعبة أو فعالية رياضية معينة بما يتلاءم مع النظم والقوانين الدولية المعمول بها .**

**وعندما نشير بأن الحقل أعلاه هو من أهم حقول التربية البدنية فأن ذلك يعني درجة ارتفاع فاعليته كذلك تأثيره النوعي الكبير ليس في حقول التربية البدنية الأخرى كحقل الرياضة (المدرسية أو رياضة أوقات الفراغ) ، إنما الحقول الاجتماعية الأخرى كالثقافة والاقتصاد والصحة والعلوم ... وغيرها من العلوم الأخرى وفق منهجية التطور في التدريب ويمكن تقسيم هذا الحقل الى مرحلتين** هما **:**

1. **حقل رياضة المستويات العليا للناشئين والشباب .**
2. **حقل رياضة المستويات العليا للمتقدمين .**

**وهناك رابطة ووحدة منطقية متداخلة بين كلتا المرحلتين تفرضها طبيعة وأهمية التدرج في صنع مستوى الإنجاز الرياضي . كذلك شكل وشروط وظروف ونظم المسابقات الدولية المعمول بها في كلتا المرحلتين .**

**وجوهر هذا الحقل وطبيعته يمكن توضيحها من خلال وظائفه الأساسية والاجتماعية التي** يمكن تلخيصها بما يأتي **:-**

1. **تعزيز الصحة وبناء البدن .**
2. **توثيق العلاقات وزيادة الخبرات وتبادل المعارف ووجهات النظر على المستويين المحلي والدولي .**
3. **الوظيفة (الجمالية) المعني بها بهذا الصدد هو إمكانية وصف وتفسير الظواهر والحركات الفنية كذلك التجربة الجمالية المعنية (الفوز-الفخر- وشرف التمثيل الوطني) بواسطة العلوم الأخرى (كعلم النفس والاجتماع والتاريخ والسياسة ... وغيرها) .**
4. **الوظيفة التربوية والأخلاقية التي لايقف تأثيرها عند حدود الرياضي فحسب بل تمتد الى المشاهد والمتتبع ايضاً .**

**وهناك مسابقات ومباريات تقود إلى تنفيذ واجبات معينة والوصول إلى أهداف محددة من عمليتي التمرين والتدريب خصوصاً بالنسبة لرياضي المستوى العالي من** المتقدمين والناشئين منها **:-**

* **المسابقات المصنفة على وفق الأعمار والفئات والمناطق .**
* **مسابقات لأجل الإختبار والقياس .**
* **مسابقات التأهيل .**
* **مسابقات لغرض التمرين والتدريب .**

**ويعد التدريب على المستوى العالي القسم الثاني والأخير من مراحل التدريب الطويل الأجل ، وخلال التدريب على المستويات العليا يركز الرياضي على مستواه الرياضي الفردي ، ويكون هدف البناء في هذا القسم منصباً على قابلية الوصول للمستوى الرياضي العالي قدر الإمكان .**

**إنَّ هدف التدريب على المستويات العليا يعني التخصص في لعبة او فعالية رياضية معينة والوصول بها الى المستوى العالي ، وعلى هذا يكون الواجب هنا هو الاستمرار بالتدريب على المستوى العالي مع زيادة التخصص على أساس القابليات التي وصل إليها خلال تدريب الناشئين مع تكنيك عالٍ فضلاً عن التربية العقلية وزيادة المعلومات .**

**وهنا ينصب التفاني في الوصول إلى الحد الأقصى بالعناصر كلها التي تحدد رفع المستوى في لعبته مع استعداد عال للمستوى المطلوب .** وفيما يأتي أهم العناصر المتباينة بين تدريب الناشئين وتدريب المستويات العليا هي:-

**أ- خلال عملية تدريب الناشئين ، يعمل على تكوين قاعدة أساسية للقابلية الرياضية إذ يبنى عليها المستوى الرياضي عند المتقدمين والذي يكون الشرط الأساس للانتقال إلى المستوى العالي . وفي تدريب المستوى العالي يوجه تدريب الرياضي إلى رفع المستوى دائماً والمحافظة عليه لأطول مدة ممكنة .**

**ب - في تدريب الناشئين يكون الاهتمام موجهاً الى الراحة السريعة من حمل التدريب في الوقت الذي يكون التدريب في المستويات العليا منصباً على تصعيبه وزيادة حجمه .**

**ج – في تدريب الناشئين يكون تطور القابلية الجسمية عن طريق وسائل وتمارين عامة بينما يكون تدريب المستويات العليا عن طريق وسائل وتمارين خاصة .**

**د – خلال تدريب الناشئين تعلم وتثبيت القابلية التكنيكية للرياضي وبهذا تصبح لديه قاعدة حركية واسعة ، أمَّا في تمرين المستويات العليا فيأخذ حجم البناء للتكنيك الرياضي بالتوسع للوصول به إلى مرحلة الكمال والثبات .**

**هـ - خلال تدريب الناشئين يتعلم الرياضي المبادئ التكنيكية الأساسية ويكتسب تجارب واسعة للمناقشات ، وفي تدريب المستويات العليا يوجه الرياضي إلى تكنيك البطولات .**

**إنَّ هذه الفروق بين تدريب الناشئين والمستويات العليا تقل تدريجياً كلما اقترب المتقدمون من مرحلة الانتقال إلى التدريب على المستويات العليا .**