متطلبات الوصول الى المستوى الرياضي العالي :-

وشملت ما يأتي :-

**- إنَّ الدور التوجيهي لحمل التدريب والمنافسات له قاطع على سرعة صعود المستوى وثباته . وإنَّ تطور المستوى يتكامل بعلاقته المتينة مع الحجم ورفع متطلبات الحمل . وهناك نقطة مهمة في تطبيق متطلبات الحمل العالي في المستوى الرياضي العالي ألا وهي نوعية طريقة إخراج متطلبات الحمل .**

**- إنَّ نوعية الطريقة تعتمد قبل كل شيء على الهدف والواجب الصحيحين من اجل تكامل المستوى الرياضي ٱعتماداً على مستوى البناء الآني الشخصي والمتطلبات الثابتة لمنافسة الفعالية وجدوى ٱختبار تمارين التدريب وعلى صحة العلاقة بين سعة الحمل وشدته ، وبين الحمل والراحة وعلى التغير المجدي لمتطلبات الحمل .**

**- إنَّ تدريب الرياضيين الذين يعيّنون المستوى الدولي يتميز ليس بمتطلبات الحمل العالي فقط إنما بالإخراج المجدي لطريقة التدريب .**

**- إنَّ التدريب والتحميل العالي في المنافسات يتطلباً استعداداً عالياً ، وإنَّ الوصول الى المستوى الرياضي العاليين يكتسب فقط للذين يستخدمون طاقاتهم كلها في الكفاح من أجل ذلك ، وتلعب الرغبة والواقع للنشاط الرياضي ذي المستوى العالي وخاصة للفعالية المختارة دوراً رئيساً في هذا الخصوص .**

**- إنَّ توجيه الرياضي للرغبة الرياضية واجب مهم يقع على عاتق المدرب ، اذ إنَّ المدرب يجب أن يخرج التمرين مفعماً بالسرور ، موضحاً خطط المستقبل للرياضي وان يعمل على إشاعة البهجة والسرور لدى الجماعة لكي يشعر الرياضي براحة نفسية مع مجموعته وان يساعده على تخطي الصعوبات حاثاً إياه على الوصول إلى المستوى العالي .**

**- إنَّ العلاقة الجيدة بين الرياضي والمدرب تؤثر تأثيراً ايجابياً في تقدم المستوى وفي العمل الجماعي مع الآخرين خلال التدريب والسباق وكما تجعل الرياضي مستعداً لتقبل التحمل العالي في التدريب .**

**- على الرغم من أن التدريب هو العنصر الأساس في تطور القابلية العملية والاستعداد لها ، لكن هناك شروط وعناصر خارجية تلعب دورها في المستوى ، وتؤثر بدرجات مختلفة على المستوى لهذا يتطلب من الرياضي في المستويات العليا** ما يأتي**:-**

 **1- أسلوب وطريقة الحياة.**

 **2- ظروف المحيط وشروطه.**

 **3- الأدوات والملاعب.**

1- أسلوب وطريقة الحياة :-

**إنَّ أسلوب الحياة اليومية للرياضي في المستويات العليا مثل الهدوء والنوم الليلي الكافي كذلك التوزيع المنتظم للفعاليات اليومية فضلاً عن التغذية الجيدة والإبتعاد عن الكحول والتدخين والكافائين وتنظيم الحياة الجنسية والاعتناء المنظم بالجسم واستغلال وقت الفراغ وطبيعة الحياة البيتيه وذات الطابع الجيد ذات المحيط ذي الهواء النقي له تأثير واضح في رياضيي المستويات العليا .**

2- ظروف المحيط وشروطه :-

**إنَّ شروط هذه الظروف تتطلب حياة عائلية هادئة وخالية من المشاكل ومحبة للرياضي كذلك أصدقاء جيدين ويكون الانضمام لمجموعة الرياضيين وان تكون علاقة قوية بين الرياضيين والمدرب وبين الرياضيين أنفسهم فضلاً عن الطبيب المعالج أن وجد والاقتناع بالعمل والانتصارات الدائمة في العمل والدراسة وهدف واضح للمستقبل كذلك هناك علاقة متوافقة بين العمل والرياضة . فضلاً عن طرائق مواصلات قصيرة إلى محل العمل والتدريب ، من ناحية القرب مع صفات جو جيدة ومكان ملائم ومناسب .**

3- الأدوات والملاعب :-

**يعد هذا العنصر مهماً للرياضي إذا توافرت ملاعب رياضية ذات نوعية جيدة وملابس رياضية جيدة فضلاً عن أدوات وأجهزة رياضية جيدة تساعد الرياضي على الوصول الى المستويات الرياضية العليا ، والاقتصاد في الزمن وتحقيق الإنجازات العالي .**