

# التدريب الرياضى

## مفهوم التدريب الرياضى :

■ ان التدريب الرياضى للناشئين يعتبر جزء من عملية كبيرة اكثر اتساعا وشمولا وهى عملية الاعداد الرياضى , والوصول باللاعبين الى اعلى مستوى ممكن من الانجازات الرياضىة .

■ والتدريب الرياضى هو العملية البدنية التربوية الخاصة التى تهدف الى تحقيق النتائج العالية , ويعرف التدريب الرياضى بانه "عملية تربوية موجهة تهدف الى الوصول باللاعبين الى اعلى المستويات الرياضىة بدنيا وفسىولوجيا ومهاريا وخططيا ونفسيا , وهى العملية الاستراتيجىة الهامة والمساعدة فى وضع وتنسيق البرامج الخاصة فى العملية التدريبىة للوصول الى المستوى الرياضى المنشود " , والتدريب الرياضى عملية مستمرة طوال حياة الفرد الرياضى .

■ ويعرف التدريب الرياضى بانه "عملية خاصة منظمة مبنية على الاسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد الرياضى الى اعلى مستوى ممكن فى النشاط الرياضى الممارس من خلال التشكيل السليم لحمل التدريب باستخدام التمارين البنائية والمعارف المصاحبة وذلك لتنمية قدرات اللاعب البدنية وتحسين مهاراته الحركية وامكانياته الخططية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والارادية ."

■ وبذلك يمكن ان نلخص التدريب الرياضى بانه "هو عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضى الممارس وامكانيات اللاعب وقدراته للوصول به الى اعلى المستويات فى هذا النشاط الرياضى ."

## مبادئ التدريب الرياضى :

- من المبادئ الأساسية التى يتركز عليها التدريب الرياضى ما يلى :
- 1. الخصوصية .
- 2. الاستعداد .
- 3. التكيف .
- 4. التدرج .
- 5. الفروق الفردية .
- 6. الحمل الزائد .
- 7. التدريب طويل المدى .
- 8. التنوع .
- 9. الدافعية .

■ وفيما يلي سوف نتناول بالشرح كل المبادئ السابقة على حده:

## 1\_ الخصوصية :

ان يكون التدريب خاص بنوع النشاط الممارس اى يتم التدريب بنفس طريقة الاداء وخلال نفس الوضع الذى ينفذ به التدريب .

اى يتضمن اهم العضلات العاملة فى النشاط الممارس وان يتم تنميتها بنفس كيفية استخدامها فى المنافسة بنفس السرعات الحركية اى انه يجب ان يكون التدريب خاصا بكل نشاط رياضى على حده .

ومن هنا نجد ان التدريب يعكس المتطلبات الخاصة بكل نشاط رياضى مثل :

■ خصوصية التدريب لكل رياضة من الرياضات .

■ خصوصية التدريب على مستوى الرياضات المتشابهه مثل العاب كرة اليد والسلة والعاب المضرب والمنازلات .

■ خصوصية التدريب داخل الرياضة الواحدة (مراكز اللعب وادوار اللاعبين ..)

■ وايضا خصوصية التدريب فى :نظم انتاج الطاقة –القدرات البدنية المطلوبة لانجاز الاداء الحركى –نوع المهارة المطلوبة –طريقة تنفيذ الاداء الخططى لانجاز الواجب الحركى .



## 2\_ مبدأ الاستعداد:

- تعتمد استفادة الجسم من التدريب على الاستعداد الفسيولوجي لكل لاعب على حده وارتباطه بمستوى النضج .
- مراعاة التدريب الزائد عن القدرات الفسيولوجية سوف تعيق الارتقاء في السعة الفسيولوجية للاعبين .
- مراعاة ان الرياضيين تكون استجاباتهم غير كاملة قبل البلوغ .
- اذا قارنا بين مرحلة المراهقة ومرحلة البلوغ فان اللاعبين البالغين يستفيدون اكثر في التدريبات الهوائية .
- تقل الفائدة للتدريب اللاهوائي في مرحلة المراهقة ويرجع ذلك الى عدم اكتمال النضج.
- ان التدريب لضغار السن يجب ان يركز على تطوير المهارة المرتبطة بالمرح .

### 3\_ مبدأ التكيف :

يحدث التدريب الرياضى تغييرات فى الجسم والأجهزة الحيوية للاعبين للعمل على التكيف لمتطلبات هذا التدريب , إن التغييرات التى تحدث نتيجة التدريب المنظم ويقوم الجسم بالتكيف مع المتطلبات الزائدة عليه تدريجيا بالتدريب . والجدير بالذكر ان التغييرات الناتجة عن التدريب تكون طفيفة جدا , فالتكيفات الفسيولوجية تتم ببطء وقد تستغرق هذه العملية اسابيع . للوصول الى درجة التكيف المطلوبة .

ومن هنا يجب البعد عن الاندفاع والتسرع فى اعطاء جرعات التدريب لتحقيق اهداف كثيرة فى موسم تدريب واحد ولكن العمل على التقدم المرتبط بالتكيف للفرد عموما فى جميع النواحي , ومن مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلى:

- التحسن فى القدرات البدنية مثل القوة العضلية والقوة المتفجرة وتحمل القوة.
- تحسن فى قوة الأربطة والأوتار وصلابة العظام والأنسجة الضامة .
- الارتقاء بعمليات التنفس ووظائف القلب والجهاز الدورى وكمية الدفع الكلى.

#### 4- مبدأ التدرج:

التدرج فى زيادة الحمل يرتبط بتحقيق النتائج الايجابية عام بعد عام , غير ان هذه الزيادة يجب ان تتم بشكل تدريجى وفى اطار التكيف الفسيولوجى مع الحذر من اصابة الرياضى بالتدريب الزائد او الاجهاد .

#### 5- مبدأ الفروق الفردية :

يجب ان تراعى الفروق الفردية ومعرفة نواحي القوة والضعف لدى الرياضيين ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضى ووضع البرامج التدريبية طبقا لامكانيات كل اللاعب للوصول الى الحد الاقصى للنتائج فى النشاط الرياضى الممارس .

#### 6-مبدأالحمل الزائد :

ويعنى انه كى يتم الارتفاع بالمستوى البدنى للاعبين ضرورة ان يكون الحمل المقدم قريبا من المستوى الاقصى باللاعب . وعلى ذلك كلما تكيف الجسم للحمل يتم رفع هذا الحمل ليتناسب مع المستوى الاقصى للعب .

## 7- مبدأ التدريب طويل المدى :

ان التدرج بزيادة الحمل ينعكس على تطور اجهزة الجسم الى سنوات طويلة حيث يبلغ عمر اللاعب من 5 - 15 سنة ليصل اللاعب الى المستوى الممتاز فى الرياضة التى سيتخصص فيها.

ومن هنا كان التدريب طويل المدى فرصة حقيقية لتجميع نمو وتطوير اجسام اللاعبين واكتسابهم المهارات واتقانهم لها والجواني الخطئية فى الرياضة التى سيتخصص فيها اللاعب ,ومن ثم يجب عدم التسرع ومحاولة تحقيق نجاح سريع فى فترة قصيرة من خلال تدريب سريع ومكثف دون مراعاة ان التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كى يظهر تأثيره ,ومن هان كان التاكيد ان افضل النتائج تكون من خلال برامج طويلة المدى .

## 8- مبدأ التنوع :

لتجنب الملل يجب ان تتنوع برامج التدريب عن طريق التغيير والتنوع مما ينعكس على اثارة وحماس اللاعبين , والاحتفاظ بدافعية اللاعبين وعنايتهم وايجابيتهم وهذا يتم عن طريق الجهد والعمل مقابل الراحة , والصعب مقابل السهل .

## 9- مبدأ الدافعية :

للدافعية والعامل النفسى تاثير كبير فى انتاجية الفرد الرياضى ,فإن الرياضيين يبذلون جهد كبير ويحرزون تقدما افضل اذا ما نالوا التشجيع , واذا ما لمسوا بانفسهم العلاقة بين التدريب الشاق وتحقيق اهدافهم ويبدو ذلك واضحا فى تسجيل الكثير من الارقام العالمية والاولمبية فى جو المنافسة الحقيقى عنه فى اثناء التدريب لما يحبط بذلك من اثارة الدافعية لدى اللاعبين .

## حمل التدريب

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد بهدف الارتقاء بمستواه الوظيفي والعضوى لأجهزة واعضاء جسمه , وبالتالي تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية والسمات الارداية لديه , وحمل التدريب وما له من تأثير مباشر على القدرات البدنية العامة والخاصة القوة العضلية والسرعه والتحمل والمرونة والرشاقة والدقة والتوازن والقوة المتفجرة وتحمل القوة وتحمل السرعة هذه القدرات التي لها تأثير مباشر بتقدم وتطوير المهارات الاساسية والقدرات الخططية والرياضات المختلفة .

### تعريفات الحمل :

يعرفه هارا " بانه المجهود البدنى والعصبى الواقع على كاهل اللاعب فى كل وحده تدريبيه "

"حجم المجهود البدنى والمهارى الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث الشدة والحجم والراحة .



كما يعرف حمل التدريب بأنه "هو العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على الأجهزة المختلفة للفرد الرياضي كالجهاز العصبي والتنفسي والدوري والعضلي والفطري كنتيجة للانشطة البدنية . ويعرفه ماثقيف بأنه "كمية التأثير المعينة على اعضاء واجهزة الفرد المختلفة اثناء ممارسة النشاط البدني ."

وتسدعى التمرينات البنائية كمثيرات حركية مجهود بدني وعصبي على الجسم ويؤدي هذا التأثير المي هذا المجهود بحمل التدريب الى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي للجسم وبالتالي تطوير حالة اللاعب التدريبية , ويسمى هذا المجهود بحمل التدريب , والمثير الحركي هو وحدة النشاط الرياضي وهو التمرين البنائي اذا انه الحركة الرياضية الارادية الهدافة , ويعتبر حمل التدريب هو التأثير الناتج من عملية التدريب على الحالة الوظيفية والنفسية للفرد . ويوضح هارا حمل التدريب بأنه " المثيرات الحركية المقننة ذات الاثر التدريبي والتي تسهم في تنمية وتثبيت واستمرار الحفاظ على الحالة التدريبية للاعب ."



لذا فان حمل التدريب هو المجهود البدنى والعصبى الواقع على كاهل اللاعب نتيجة المثير الحركى الهادف للنشاط الرياضى والذى يمكن تعريفه ايضا بانه "كل ما ينجم او تستدعيه اثار حركية هادفة من النشاط الرياضى الممارس من مجهود بدنى وعصبى على جسم اللاعب "

## انواع الحمل :

يفرق ما ثقيف بين الحمل الداخلى و الخارجى,ويرى ان الحمل الخارجى يشمل قوة ومدى المثير وعدد مرات التكرار لاداء المثير او جملة المثيرات,ويوضح ان الحمل الداخلى هو انعكاس للحمل الخارجى على جسم واجهزته وكذلك الناحية النفسية للاعب.

يتناسب تأثير الحمل الخارجى كلما زادت درجة التغيرات الوظيفية والكيمياء الحيوية الحادثة للأجهزة المختلفة بالجسم ,وكذلك كمية التحميل النفسى ,اى كلما زادت المتغيرات الداخلية فى الأجهزة الحيوية لجسم الفرد كلما دل ذلك على ارتقاء درجة الحمل الخارجى ,ولكن يجب مراعاة ان حمل التدريب الخارجى لا يؤدى الى حمل داخلى متساوى التأثير ثابت الدرجة عند نفس تكراره اذ تلعب سرعة التكيف الوظيفى وقدرته على تحميل وحالة النفسية دور هاماً , وهناك عوامل اخرى لا يزال تقديرها غير واضح مثل الحالة الصحية للاعب ,حالة الاجهزة والادوات والملاعب ,والظروف المناخية, العلاقة بين لاعب واخر ,واللاعب والمدرّب .

وان معرفة العلاقة بين الحمل الداخلى والخارجى وسرعة تكيف  
وملاءمة الاجهزة الحيوية للاعب لذلك يعتبر من اهم المبادئ التى  
يجب مراعاتها عند التخطيط لعملية التدريب الرياضى . كما يعتبر  
حمل التدريب هو العامل الاساسى والوسيلة الرئيسية فى عملية  
التاثير فى المستويات الرياضية من الجانب البدنى والارتقاء به  
يشكل الجهد البدنى والعبى الواقع على اجهزة الجسم المختلفة كرد  
فعل للحمل البدنى بانواعه المختلفة .

وحمل التدريب هو عبارته عن هيكل وشكل التدريب من ناحية الحجم  
والشدة ونوعية الراحة المستخدمة .

## مكونات حمل التدريب :

هناك اتفاق بين علماء التدريب الرياضى ومنهم ماثقف وهولمن وجروسر وهارا  
ان حمل التدريب يتكون من :

■ الحمل الخارجى

■ الحمل الداخلى

**والحمل الخارجى يتكون من:**

1. الشدة (شدة الحمل)

2. الحجم (حجم الحمل)

3. الراحة البيئية (كثافة الحمل)

**1\_ شدة الحمل :**

تلعب شدة الحمل دورا رئيسيا فى توجيه مسار عملية التدريب حيث تعطىها  
الشكل المميز وتعرف بانها عباره عن زيادة الشد العضلى بمقدار اكبر من  
حجم شدة العمل اليومى وليس الزيادة المستمرة فقط فى عدد الانقباضات  
العضلية .

ويعرفها البيك "بمقدار التأثير الخاص بالمثير على الناحية الحيوية للرياضى من خلال التوافق بين المسافة والزمن نتيجة لاداء تمرين واحد , وعلى سبيل المثال تمثل سرعة العدو نفسة م/ثانية عنصر الشدة , ففى تدريبات العدو ترتفع شدة التريب كلما زادت السرعة فكلما زادت فكلما كان توقيت الاداء اسرع كلما ارتفعت الشدة .

وشدة الحمل باعتبارها إحدى مكونات الحمل الأساسية , حيث تمثل احدى العناصر الهامة عند تشكيل حمل التدريب ليس فى كل وحدة تدريبية فقط ولكن على مدى الوحدات التدريبية الخاصة لكل موسم من مواسم التدريب الثانوية , وعلى ذلك فتقنين الشدة المناسبة لكل وحدة تدريبية تعمل بصورة ايجابية على تقدم مستوى اللاعبين .

وينظر الى الشدة بمستوياتها المختلفة كأسلوب يتعامل به المدرب مبتدئاً بالشدة الاقل حيث تتعلق حمل التدريب والتي تتمثل فى تلك النسب المئوية بمعدلات النبض للاعبين وطرق اساليب ونظم انتاج الطاقة .

## تحديد مستويات شدة الحمل :

ويحدد بسطويسي عن كارل KARL مستويات شدة الحمل كما يلي :

■ شدة قليلة من 30-50% من الحد الاقصى لمستوى اللاعب .

■ شدة اقل من المتوسطة من 50-70% من الحد الاقصى لمستوى اللاعب .

■ شدة متوسطة من 60-80% من الحد الاقصى لمستوى اللاعب .

■ شدة اقل من القصوى 80-90% من الحد الاقصى لمستوى اللاعب .

■ شدة قصوى من 90-100% من الحد الاقصى لمستوى اللاعب .

## ولتوضيح التقسيم السابق نذكر :

الشدة القصوى :

■ فى تدريبات السرعة تكون من 90-100% ,وفى تدريبات القوة تكون من 80-90%

■ العمل لاهوائى اى يكون هناك دين اكسجينى كبير .

■ الراحة طويلة من 15-45 دقيقة لتدريبات السرعة , 2-3 دقيقة لتدريبات القوة .

■ تعمل على ارتقاء لكل من عناصر السرعة والقوة المميز بالسرعة .

الشدة الاقل من القصوى :

■ فى تدريبات السرعة تكون من 80-95% ,وفى تدريبات القوة تكون من 70-80% .

■ العمل لاهوائى اى يكون هناك دين اكسجينى

■ الراحة تقل عنها فى الشدة القصوى وتكون من 7-20 دقيقة لتدريبات

السرعة ,ومن 90-150 ث لتدريبات القوة .

■ تنمية عنصر تحمل السرعة وتحمل القوة والتحمل العام .

## الشدة المتوسطة :

■ فى تمرينات السرعة تكون من 70-80% وفى تمرينات القوة تكون من 60-70%

■ العمل هوائى +دين اكسجينى قليل جدا .

■ الراحة البيئية قصيرة .

■ تنمية التحمل العام وتحمل القوة والسرعة.

## الشدة الاقل من المتوسطة :

■ فى تمرينات السرعة تكون من 50-70%, وفى تمرينات القوة تكون من 40-60%.

■ العمل هوائى ,لايوجد دين اكسجينى .

■ الراحة البيئية قصيرة جدا .

■ تنمية التحمل الدورى التنفسى(العام).



## الشدة القليلة:

■ فى تمرينات السرعة تكون من 30-50% ,وفى تمرينات القوة تكون من 20-40%.

■ العمل هوائى , لا يوجد دين اكسجينى .

■ تنمية التحمل الدورى التنفسى .

ويذكر بسطويسى عن ديك dick علاقة شدة الحمل بالنبض واستهلاك الاكسجين كما يلى :

# علاقة مستوى شدة حمل التدريب وكل من النبض بعد المجهود والنسبة المئوية لاستهلاك الاكسجين:

النسبة % لاستهلاك الاكسجين	معدل النبض بعد المجهود	مستوى شدة حمل التدريب
100%	فوق 190 نبضة/دقيقة	المستوى الاقصى
90%	180-190 نبضة/دقيقة	المستوى الاقل من الاقصى
75%	165-180 نبضة/دقيقة	المستوى فوق المتوسط
60%	150-165 نبضة/دقيقة	المستوى المتوسط
50%	130-150 نبضة/دقيقة	المستوى المنخفض

## 2-حجم الحمل ويتكون من :

- عدد التكرارات للتمرين فى التدريب الواحد.
- مجموع التكرارات فى الوحدة التدريبية .
- فترة دوام التمرين .

اى ان حجم التدريب عدد مرات التكرار مضروبا فى زمن دوام التمرين \*الراحة  
البينية المستخدمة بين التمرينات , وكل هذا يمثل حجم التدريب بالنسبة للوحدة  
التدريبية يكون مجموع حجم الواحدات التدريبية فى كل موسم يمثل حجم  
التدريب السنوى .

ويمتد حجم التدريب بالنسبة لمتسابقى الجرى والسباحة والدراجات بعدد  
الكيلومترات التى أجزها , وعدد الكيومترات بالنسبة للاثقال التى تدربوا بها  
وبالنسبة لالعب الوثب ايضا تحدد حجم تدريباتهم بعددالوثبات والكيلومترات  
التى تضمنها وحداتهم التدريبية .

وبالنسبة لمجال الالعاب والمنازلات فيتحددحجم تدريباتهم بالمساحة الزمنية لكل  
تدريب .

امثلة:

حجم التدريبات للاعب السباحة:

- 200متكرار 3مرات راحة بينية 60ث.

■ تدريب القوة العضلية يمثل حجم الكيلومترات المستخدمة في الأداء تدريب الالعب المختلفة يمثل الحجم الزمن المستغرق في التدريب , ولكى يكون حجم التدريب فعالا لآبد من ظهور التعب عند تنمية القدرات البدنية , مع مراعاة ان يقل الحجم عند تعليم وتحسين النواحي الفنية (التكنيك ) بحيث لا يصل اللاعب الى مرحلة التعب ما امكن لكى تاخذ المهارة شكلها الصحيح وتؤدى بتوافق عضلى عصبى من اللاعب , مع مراعاة انه كلما زاد حجم التدريب انخفضت الشدة والراحة البيئية كما يتم عند تنمية عنصر التحمل , واذا قل حجم التدريب تزداد تبعا لذلك الشدة وتطول فترة الراحة البيئية كما يتم فى تنمية عنصر القو والسرعة . ا انه فى مجال تنمية القدرات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة يلعب تكرار التمرين بالاضافة الى فترة دوامه كمكونين اساسيين لحمل التدريب حيث ان :

حجم حمل التدريب = عدد مرات التكرار \* الفترة الزمنية لدوام التمرين .

### 3\_ فترات الراحة البيئية :

وتعتبر من اهم العوامل التى تتحكم فى درجة الحمل , كذلك فى شكلة ونوعه , وترتبط فترات الراحة ارتباطا وثيقا بحجم وشدة الحمل المستخدم ومن هنا ترتبط العوامل الثلاثة (الحجم والشدة وفترة الراحة ) ارتباطا وثيقا , فكلما زاد حجم التدريب المستخدم كلما قلت الشدة وبالتالي كلما قل الحجم وزادت فترة الراحة بالذكر ان هناك نوعين من الراحة:

■ **الراحة السلبية** : اى لا يؤدى فيها اى مجهود ويستريح فيها اللاعب تماما .

■ **الراحة الايجابية (نشطة)** : وهى عبارة عن راحة من خلال العمل والاداء يقوم فيها اللاعب بممارسة اداء بعض انواع الانشطة البدنية بطريقة معينة تسهم فى استعادة القدرة على العمل , ولا تؤدى الى زيادة احساس اللاعب بالتعب .

## العلاقة بين شدة وحجم الحمل :

كلما ارتفعت قل الحجم والعكس , اى تتناسب الشدة مع الحجم تناسب عكسى كما يلى :

- شدة التمرين 90-100% من الحد الاقصى يقابلها تكرار من 1-3 مرات .
- شدة التمرين من 80 – 90 % من الحد الاقصى يقابلها تكرار من 3-5 مرات .
- شدة التمرين من 70-80% من الحد الاقصى يقابلها تكرار من 5-8 مرات .
- شدة التمرين من 50-70% من الحد الاقصى يقابلها تكرار من 8-12 مرات .
- شدة التمرين من 30 -50% من الحد الاقصى يقابلها تكرار من 12-20 مرات .

ويرتبط تكرار التمرين بفترات التدريب ففي فترة الاعداد يزداد التكرار وتقل الشدة وكلما اقترب اللاعب من فترة المنافسات قل تكرار التمرين وزاد الشدة .

## الحمل الداخلي :

ويعرفه محمد عبد الغنى بانه "النضج البيولوجي للاجهزة الحيوية كالقلب والرئتين والدورة الدموية ... الخ ومستوى قدرة هذه الاجهزة على تحمل مثيرات الحمل الخالرجى وسرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الحمل".

ويتاثر الحمل الداخلى بمكونات الحمل الخالرجى من شدة وحجم وراحة بينية تاتر مباشر , ومن هنا نجد ان هناك تناسب طردى بين الحمل الخارجى والداخلى , وكلما زاد الحمل الخارجى زاد العبء الواقع على الاجهزة الداخلية بالجسم , لذلك كان الحمل الداخلى مؤشرا ودالا على درجة الحمل الخارجى , ويظهر ذلك من خلال تعب واجهاد اللاعب اثناء التدريب وبذلك يمكن القول بان الحمل الداخلى يمثل مستوى كفاءة الاجهزة الحوية للفرد الممارس اثناء وبعد الاداء مباشرة .



## التكيف بين الحمل الداخلى والخارجى :

التكيف فى المجال الرياضى هو ” عملية توائم وتوافق وانسجام بين ظروف ومتطلبات الحمل الخارجى والداخلى للتدريب , وحتى يتميز الاداء بالاقترار فى الجهد والقدرة على مواجهة التعب وارتفاع مستوى الاداء“ ولحدوث ذلك يجب ان يقنن الحمل الخارجى تقنيا موازنا من حيث الحجم والشدة والراحة وبما يتناسب مع قدرات اللاعب الوظيفية والنفسية حتى يحدث التكيف المطلوب للاعب وذلك فى فترة الراحة , وعلى ذلك لايمكن تكيف الاجهزة الداخلية للاعبالا تحت الظروف التالية :

- تناسب حجم التمرينات فى التدريب مع كل من الشدة والتكرار والراحة اى التناسب مع مكونات وقدرة اللاعب البدنية والوظيفية والمهارية والنفسية .
- الحصول على فترة الراحة المناسبة بين كل تمرين واخر او مجموعة واخرى.
- استخدام التمرينات المناسبة بما يتناسب مع فترات الاعداد عام او خاص او منافسات
- التدريب المستمر بالمكونات التدريبية المناسبة بدون انقطاع عملية التدريب على التأثير السلبى لعملية التكيف .

- العمل على ان يوجه حمل التدريب بما يخدم القدرات البدنية الخاصة والتي تناسب الاعداد البدنى والمهارى فى النشاط الممارس .
- الابتعاد عن الوصول لظاهرة الحمل الزائد والذي يعيق عملية التكيف.