

أساليب واتجاهات تدريب الإنجاز العالي

محاضرة نوعية أعدتها

أ.م. سجي شكر ياس

الأساليب التدريبية:

ومن اهم النقاط التي يجب مراعاتها في اختيار الاسلوب التدريبي هي:

- ١- ان تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد .
- ٢- توضع على اساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي .
- ٣- ان تحقق الغرض المباشر من الوحده التدريبية .

أولاً: أسلوب تدريبات المحطات:

هو أسلوب من أساليب التدريب الهامة وذات الأثر الفعال على الإرتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية ، بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجموعات العضلية (عضلات الرجلين ، عضلات الجذع ، عضلات الذراعين) إذ كانت التمرينات بدنية ، أما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحتوي المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليست مهارة واحدة.

ما يجب مراعاته عند استخدام تدريب المحطات ؟

يجب أن تنظم التمرينات في تدريب المحطات بحيث تختار التمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قريبة من بعض ها بحيث ينتقل اللاعب من محطة الى أخرى بسرعة ويقوم اللاعب بأداء التمرين حتى يصل الى التعب ثم يأخذ فترة راحة إيجابية يؤدي فيها تمرين مرونة لمدة زمنية يصل فيها الى الراحة التامة تقريباً ثم ينتقل الى المحطة الثانية ثم الثالثة وهكذا حتى ينتهي من كل المحطات.

وهذا الاسلوب يختلف عن اسلوب التدريب الدائري في تشكيل الحمل.

ثانياً: الاسلوب التدريبي البلايومترك:

- هي تدريبات القفز والحجل التي تؤدي الى تطوير القدرة العضلية والانفجارية ، وتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية.
- وهي الانقباضات العضلية القوية الناتجة عن الانقباضات اللامركزية السريعة تتبعها انقباضات المركزية. اذ عندما يحدث الانقباض المركزي (العضلة تقصر) بعد أن يحدث لها انقباض لا مركزي (العضلة تطول) فإن القوة الناتجة ممكن أن تزيد بشكل فعال.
- هذه العملية تسمى (دورة التطويل - التقصير) وهي المحور الأساسي لتدريبات البلايومترك.
- هذا النوع من التمرينات ذو شدة عالية يجب أن يطبق بعد فترة إعداد مناسبة، اذ ان القوة والضغط الأعلى من المعتاد والتي يتعرض لها الجسم خلال أداء تدريبات البلايومترك يضع الهيكل العظمي في أقصى حالة تأهب .
 - تدريبات البلايومترك البسيطة مثل الحجل ، القفز ، التردد يجب أن يتم البدء بها أولاً، أما التدريبات التي تتطلب جهد أعلى مثل القفز بقدم واحدة من الحركة ، أو القفز العميق يجب أن يتم البدء بها عندما يكون اللاعب مهياً تماماً لأدائها.
 - يجب على اللاعب اجراء الإحماء الجيد قبل البدء بتدريبات البلايومترك.
 - يستعمل اسلوب تدريبات البلايومترك بطريقة التدريب الفترى بنوعية والمستمر والتكراري ، لذا يكون تشكيل الحمل له وفق الطريقة المستعملة.
 - التدريبات القفز تستعمل الأسطح الطرية مثل العشب أو المطاطية مع تجنب الأسطح الإسمنتية بسبب عدم احتوائها على المطاطية أو الليونة.
 - اختيار الحذاء المناسب المتوازن والذي يستطيع امتصاص جزء بسيط من الطاقة عند التصادم.

ثالثاً: تدريبات بالأثقال :

منذ أكثر من أربعين عاماً كان المفهوم السائد أن التدريب بالأثقال يعوق حركات اللاعبين ويؤثر على طول العضلات تأثيراً سلبياً ، ويجبره على تأدية الحركات المطلوبة منة بطريقة غير صحيحة ولا دقيقة ولا متزنة ، ثم تغير المفهوم ، وأصبح التدريب بالأثقال هو الطريقة المثلى في تطوير عنصر القوة العضلية ، وبخاصة القوة القصوى وينسب متفاوتة من حيث ترتيب أهمية هذا النوع من القوة لكل لعبة على حدة.

أن التدريب بالأثقال يشتمل على الأشكال المختلفة من تمرينات المقاومة المتغيرة والتي يطبق بالأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال التي تستخدم مقاومة خارجية تزيد من القدرات الوظيفية للعضلات.

تكمن أهمية تدريب الاثقال في :

- تحقق لممارسيها القوام الجيد والتكوين المتناسق.
- وسيلة رئيسية للعلاج الطبيعي والوقاية من التشوهات القوامية.
- أسلوب هام لرفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد.
- تؤدي الى اكتساب الفرد اللياقة البدنية والحركية
- وسيلة أساسية لتنمية القوة العضلية بأنواعها.
- احدى وسائل التقويم والقياس في المجال الرياضي
- تتراعي الفروق الفردية بين الرياضيين.
- تحتاج الى مهارات مبسطة للأداء الحركي.
- تكسب ممارسيها سمات نفسية كالثقة بالنفس والعزيمة.
- سهولة التحكم في المقاومات

تشكيل الحمل التدريبي لها :

- يراعى في تدريبات الأثقال مرتفعة الشدة ان يكون زمن الاداء قصيرة وتكرارات قليلة وفقاً لقدرة كل لاعب ، على أن تكون هناك فترة راحة بين تكرار المجموعات تعود فيها ضربات القلب الى الحالة الاستشفائية للاعب ٢٠ن/د.
- يجب أن يستمر التدريب لفترة مناسبة حتى يمكن الاستفاة مئة أما إذا كان التدريب متقطعاً فإن فائدته تنعدم ، ويمكن أن يعطى التدريب بالأثقال بطريقة الاستمرار في الأداء حتى الوصول الى التعب.

رابعا: اسلوب التدريب المركب .

- التدريب المركب يعني مزج تدريبات الاثقال مع تدريبات البلايومترك بشكل متتابع وذلك بهدف الحصول على نتائج أفضل، أي أداء تدريبات الأثقال مع تدريبات البلايومترك في نفس الوحدة التدريبية، ولا يتم استخدام تدريبات البلايومترك بهدف الإحماء لتدريبات الأثقال ، بل يتم استخدامها بين مجموعات الأثقال أو كجزء رئيسي داخل تدريب مجموعة الأثقال، وهذا ما يطلق عليه التدريب المركب ومن خلاله يستطيع الرياضيين الحصول على أفضل نتائج لتدريبهم .
- أنها طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة ، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية.
- هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة ، ويمكن ان تكون تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البلايومترك في نفس المجموعة التدريبية على أن تتشابه بيوميكانيكيا.
- اوانه أسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البلايومترك بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية.

تهدف هذه الطريقة إلى:

- تنمية القدرة العضلية وتحقيق الانجاز الرياضي.
- تحسين اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد.

أشكال التدريب المركب:

أن برامج التدريب المركب يمكن أن تؤدي من خلال ثلاث أشكال تدريبية وهي:

١- الشكل التدريبي العام :

على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الأثقال بفترة استعادة استشفاء ٦٠ ث بعد كل مجموعة ، ويتبعها ٣د راحة قبل أداء تدريبات البلايومترك مع فترة استعادة استشفاء ٩٠ ث بعد كل مجموعتين (الأثقال والبلايومترك) ويطلق على المجموعتين معا اسم السلسلة.

٢- الشكل التدريبي النوعي :

على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا تدريبات البلايومترك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم ، ويؤدي اللاعب مجموعة أثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة البلايومترك بفترة راحة ٣د بين المجموعتين.

٣- الشكل التنافسي :

وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع إلغاء الحد الأدنى للراحة نهائيا وزيادة فترة الراحة إلى (٥د) بين السلاسل التدريبية (مجموعة أثقال + مجموعة البلايومترك). أن الشكل التنافسي يصلح للاعبين المستوى العالي، وليس مع الناشئين لمنع حدوث الإصابة.

تشكيل الحمل التدريبي للتدريب المركب:

يجب ان تكون الشدة عالية لكلا من تدريبات الأثقال وتدريبات البلايومترك ، وهذا يعنى أن الحجم يجب أن يكون منخفضا بما فيه الكفاية وذلك لتجنب حدوث الإعياء ، لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة ، عن طريق تشابها تمرينات المستخدمة في الأثقال مع التمرينات المستخدمة في تدريبات البلايومترك في الأداء الحركي، والعضلات المستخدمة في كل تمرين، أن عدد التكرارات في

المجموعة يتحدد تبعاً للهدف من التدريب بالأثقال، اذ أن المجموعات والتكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية.

في تدريبات الإعداد العام تكون المجموعات من (٣-٥) والتكرارات من (٨-١٢). أما في مرحلة القوة تكون المجموعات (٣-٥) ومجموعة والتكرارات من (٥-٦) تكرار. أما في مرحلة القوة المميزة بالسرعة فتكون المجموعات من ٣-٥ مجموعة والتكرارات من ٢ - ٥ تكرار.

مثال :- إذا كانت الشدة ٨٥% يكون التكرار ٥ تكرارات لتدريبات الإثقال يتبعها ٥ تكرارات من تدريب البلايومترك، بشرط ان تتخل فترات راحة بين الأسلوبين تتراوح من ٣-٤د بين تمرين المقاومة وتمرين البلايومترك .

وتؤدى التدريبات المركبة من ١-٣مرات أسبوعيا ، مع فترة استعادة استشفاء تتراوح من ٤٨-٩٦ ساعة بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات لتقوية نفس المجموعات العضلية.

خامسا: التدريب الباليستي

التدريب الباليستي:هو قدرة العضلات على اداء حركات بأقصى سرعه ممكنه عند مقاومات خفيفه ومتوسطه تتراوح من ٣٠-٥٠%.

وتدريب المقاومه الباليستيه(يتضمن حركات انفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعه ممكنه).كما أن تدريب المقاومه الباليستية هي طريقة حديثة نسبيا وتربط بين عناصر التدريب البليومتري وبين تدريب الأثقال وتتضمن رفع اثقال خفيفه نسبيا وبسرعات عاليه في نفس التمرين الواحد وهذا هو اختلافه عن التدريب المركب.

ويهدف التدريب الباليستي الى تنبيه العضلات العامله والمقابله والمثبته كما انه يصف الحركت التي تتميز بتزايد السرعه لاقصى مدى على قذف الاداة او الثقل في الفراغ، كما أنها تحافظ على التوافق الخاص لمعظم الالعاب.

تعد تدريبات الاثقال وتدريبات البلايومترك هما من اكثر الاساليب المستخدمه لتنمية القدره العضلية والسرعة.

ويرى معظم المدربين ان التدريب البلايومترك التقليدي هو الرابطه بين السرعه والقوه وهذا النمط من التدريب يربط بشكل عام بين التدريبات التقليديه للطرف العلوي للجسم مثل رمي الكرات الطبيه وكذلك تدريبات الطرف السفلي مثل الوثب العميق.فهو يستخدم للتغلب على نقص السرعه الناتجة من التدريب التقليدي بالأنقال.

والحركه الباليستيه لها ثلاث مراحل رئيسيه وهي:

المرحله الاولى للحركه وتتم بواسطة الانقباض العضلي بالتقصير والتي تبدأ الحركه. المرحله الثانيه هي مرحله الانحدار او الهبوط والتي تعتمد على العجله (كمية الحركه) المتولده في المرحله الاولى.

المرحله الثالثه: وهي مرحله تناقص السرعه والمصحوبه بالانقباض العضلي بالتطويل.

سادسا: اسلوب تدريب الفارتك أو اللعب بالسرعة :

تستعمل تدريبات الفارتك في المناطق الساحلية والشواطئ وفي المناطق المفتوحة والتي تتخللها عوائق طبيعيه قدر الإمكان، لذا فهي (مناسبة لرياضات الجري والسباحه لمسافات متوسطه وطويله، والألعاب الجماعية (أنشطة التحمل) لتناسبها مع تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المنافسات الفعلية لتلك الألعاب. أن هذه الطريقة تتميز بمناسبتها لمختلف المستويات.

ويتميز هذا الاسلوب في عدم وجود خطة معينه للتغيير الذي يحدث في مستوى السرعه ، ولا لمسافات الجري ، وإنما يترك ذلك للمدرب ، وتبعاً لطبيعة الأرض التي يتم التدريب عليها .

وغالباً ما يتم الجري في الخلاء ، ويجب أنتسم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية، خضراء ، مرتفعة ، منخفضة .

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية.

تشكيل حمل تدريب الفار تلك أو اللعب بالسرعة :

أن الحمل التدريبي في هذه الطريقة له أسلوبه وخصوصيته بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وطبيعة المكان أو المرحلة التدريبية، ونوع الفعالية، إذ يتحدد الشكل التدريبي بأن يكون الأداء من خلال الركض السريع يعقبه ركض اقل سرعة أو مدة أداء أسهل تحدد سرعة الاستشفاء. أو ارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف، أو انتظام في متطلبات الأداء.

مثال (١) لتدريبات الفارتك.

- الجري العادي للإحماء والتسخين من ٥-١٠ دقيقة .
- الجري بسرعة ثابتة بشدة ٧٥% من ١,٥-٢ كم.
- المشي السريع لمدة ٥ دقائق.
- تكرار الجري من ٥٠-٧٥ م بسرعات متنوعة حتى التعب بين كل تكرار وآخر ٥ خطوات.
- جري خفيف جدا .
- الجري بأقصى سرعة لمسافة ١٥٠-٢٠٠ م.
- الجري بسرعة ثابتة ومريحة لمدة ١-٢ دقيقة.
- الجري ٥٠٠-٢٠٠٠ م أو من ٥-١٠ لفات حول المضمار بشدة ٧٥%.

سابعاً: التدريب المتباين:

هو أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل الى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات

التدريب عملية طويلة المدى والحمل والراحة يمكن أن يصبحا بسرعة أمراً مملأً بالنسبة للاعب، والمدرّب الناجح يمكن أن يخطط برامج التدريب بحيث يجعله متنوعاً لإثارة اهتمامات ودوافع اللاعبين ففي تدريب ألعاب القوى يمكن التغيير دائماً أفضل من الاستمرار على نفس النظام ، هذا التغيير والتنوع يكمن في تغيير طبيعة التمرينات وبيئة التدريب ومواعيد التدريبات اليومية ومجموعة اللاعبين الذين يتدرب معهم .

وبذلك يتضح وجود نوعين مختلفين لهذا الأسلوب التدريبي ، التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية ، والتدريب المتباين داخل مجموعة من التمرينات ويهدف التدريب المتباين إلى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة ، وبذلك تجنب بناء هضبة ، وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة. وهو يتفق مع قاعة التدريب التي تنص على التنوع والتغيير.

ثامناً: اسلوب التدريب الهرمي:

يعد التدريب الهرمي احد أهم أشكال التدريب الشائعة والمستخدمه في تطوير القوة العضلية والذي يدخل ضمن قواعد التدريب التكراري، وتصل الشدة خلال هذا النوع من التدريب إلى الشدة العالية وحتى الشدة القصوية والتي تسمى بالحد الأقصى الشخصي، حيث تتم عملية تقنين الحمل المستخدم من خلال التعامل مع الحد الأقصى الشخصي (التكرار الواحد القصوي).

التدريب الهرمي بأنه :- شكل خاص من أشكال التدريب يستهدف الارتقاء بمستوى القوة العضلية من خلال عملية تعاقب في زيادة الحمل وانخفاضه في التدريب الواحد.

أو هو: شكل تنظيمي يعمل على تطوير القوة العضلية من خلال التدرج المقنن في زيادة في الشدة وانخفاض التكرار بشكل تصاعدي أو تنازلي.

من أكثر أنظمة التدريب استخداماً وأكثرها صعوبة، هي التركيز على التمارين الأساسية لغرض إبطال إعداداً بدنياً عالياً فإن التركيز يتم عن طريق تنمية مجاميع العضلات الرئيسية بشكل عام حيث يستلزم الأمر أقصى قوة دفع عالية. والتدريب الهرمي :- يستهدف تطوير القوة العضلية من خلال التعاقب في رفع وخفض الحمل التدريبي الواحد.

مبدئياً يكون التكرار تنازلي بشكل عكسي كلما قلت الأوزان زادت التكرارات. ولها تأثير واضح في تقوية العضلات العامله وتأتي بنتائج إيجابية سريعة . إذ هناك علاقة خاصة بين التدريب الهرمي وبين الحد الأقصى للإنجاز الفرد الرياضي حيث تتم عملية تقنين الحمل المستخدم من خلال التعامل مع الإنجاز القصوي للفرد الرياضي.

ويمكن العمل عند استخدام أسلوب التدريب الهرمي بعدد من الأساليب التدريبية:

- ١- التدريب الهرمي باستخدام الإثقال بالحمل الفترتي منخفض (٤٥-٨٠)%
- ٢- التدريب الهرمي باستخدام الإثقال بالحمل الفترتي مرتفع الشدة. (٦٠-٩٠)%
- ٣- التدريب الهرمي باستخدام الإثقال بالحمل التكراري القصوي.

هناك نوعين من الأهرامات هي :-

١- هرم بسيط :

والذي يتم فيه الزيادة بين مجموعة وأخرى وتؤدي مجموعة واحدة لكل وزن، كمثال (المجموعة الأولى بوزن ٨٠ كغم - المجموعة الثانية بوزن ٩٠ كغم).

٢- هرم مركب :

ويتم التركيز من خلاله على قمة الهرم ويمكن أدائه بأسلوبين هما :

أولاً : أسلوب المجموعتين : يتم من خلال مجموعتين من التمرينات بكل وزن.

ثانياً : أسلوب التدرج : وتكون الزيادة في وزن الثقل من مجموعة إلى أخرى بشكل

متدرج.

- أساليب التدريب الهرمي :

١- الأسلوب الهرمي التصاعدي (تقدمي)

٢- الأسلوب الهرمي التنازلي (تراجعي) :

٣- الأسلوب الهرمي المزدوج :

تستخدم هذه الطريقة بأسلوب الهرمين المتعاكسين أو المتقابلين وهي :

أولاً : الأسلوب الهرمي المزدوج المتعاكس :

ثانياً : الأسلوب الهرمي المتقابل :

٤- الأسلوب الهرمي المسطح :

٥- الأسلوب الهرمي المائل (المنحرف) :

٦- الأسلوب الهرمي المتعدد القمم :

٧- الأسلوب الهرمي المستمر (القاعدة الهرمية الكاملة) :

تاسعاً: التدريب العرضي:

يعني استخدام رياضة او نشاط او تكنيك تدريبي اخر غير النشاط او الرياضة الرئيسية للرياضي، وذلك للمساعدة في تحسين الاداء.

ويعني استخدام أنشطة رياضية اخرى لغرض الترويح والحفاظ على القدرات البدنية والمهارية. كما يمكن استخدام التدريبات العرضية في المراحل الانتقالية.

يحدث التدريب العرضي تأثيراً وتطورات ايجابية في التحمل الاوكسجيني واللااوكسجيني للرياضي ، فضلا عما يضيفه من تنمية في القوة العضلية والحفاظ على المستوى العام ، والتحمل والمرونة والرشاقة ، وجميعها عوامل تسهم في تحسين اداء الرياضي في رياضته التخصصية .

التدريب العرضي يستعمل في المرحلة الإنتقالية للموسم الرياضي تساعد اللاعبين على التثبيت والاحتفاظ بالقوة والتحمل الهوائي . فقد تطور التدريب العرضي ليصبح طريقة تدريبية ذات نتائج مذهلة تمكن الرياضيين من التنافس في مسابقاتهم.

الاتجاهات الحديثة

الاتجاه الأول/الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية:

حيث تضاعفت الأحجام التدريبية إلى (١٧٠٠-٢٠٠٠) ساعة في السنة خلال فترة (٣٤٠-٣٦٠) يوماً للتدريب والمنافسات، وقد اتضح أن هذا الحجم لم يتم التوصل حتى الآن حيث أمكن التوصل حالياً إلى (١١٠٠-١٤٠٠) ساعة خلال (٣٠٠-٣٢٠) يوماً في السنة.

وبالرغم من هذه الزيادة الهائلة في حجم التدريب إلا أن هناك اتجاهاً مضاداً، يؤكد أن الأحجام التدريبية قد وصلت إلى الحدود القصوى لها، وأن أية زيادة أخرى في الأحجام التدريبية لا تؤدي إلى ارتفاع المستوى بل إلى العكس يمكن أن تؤدي إلى حالات الإجهاد، كما تؤدي إلى قصر العمر التدريبي للرياضي.

الاتجاه الثاني/زيادة الاتجاه التخصصي:

يتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه إلى التخصصية بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي، وبناء على ذلك زاد حجم تمارين الإعداد الخاص خلال خطة التدريب.

الاتجاه الثالث/زيادة حجم التدريب على المنافسة:

لوحظ إن هناك أنواعاً في الزيادة التدريجية المستمرة في التدريب على المنافسة كوسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفية واستثارة عمليات التكيف، ويظهر في شكل زيادة عدد المنافسات وزيادة استمرارية فترة المنافسات وعدد المحاولات التجريبية والمباريات والمنازلات.

الاتجاه الرابع/زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة:

ازداد الاتجاه إلى مشابهة أو تماثل حمل التدريب مع حمل المنافسة من حيث مكونات حمل التدريب، وكذلك التغذية ووسائل الاستشفاء وزيادة حجم حمل التدريب على المنافسة، وزيادة وسائل استثارة الكفاءة البدنية.

الاتجاه الخامس/انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية:

ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستشفاء من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل الأجهزة الحديثة والتدريب على المرتفعات، وكذلك استخدام التنبيه الكهربائي لزيادة مستوى القوة العضلية.

الاتجاه السادس/التدريب على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي:

أصبح حالياً من المفيد للمدرب التعرف على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي وتحديد أسلوب الأداء النموذجي، ومقارنة أسلوب أداء الرياضي بالأسلوب النموذجي، ورسم برامج التدريب لتنمية وتطوير نقاط الضعف حتى تحقق جميع المؤشرات النموذجية للأداء التنافسي بقدر الإمكان.

الاتجاه السابع/تطوير نظم التدريب في ضوء الفروق الفردية:

ازدياد الاتجاه بعمليات التشخيص والاهتمام بالرياضي وخصائصه المميزة بناء على تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية وغيرها لتوجيه إلى نوع النشاط الذي يتلاءم مع إمكانياته، ووضع البرامج التي تكفل رفع المستوى والأداء في نوع معين من الأنشطة الرياضية الخاصة لهذا الرياضي.