

العوامل المؤثرة على التكيف الوظيفي تتأثر عمليات التكيف بنوعين من العوامل (العوامل الداخلية والعوامل الخارجية) .أولاً:
العوامل الداخلية:1- العمر : تتميز الاعضاء الداخلية في المراحل التي تسبق المراهقة بمستوى عالي للتكيف بينما تكون أصلح المراحل لتطوير قدرات الاسس البدنية هي مراحل المراهقة. ومع التقدم في العمر تنخفض قدرة الاعضاء الداخلية للانسان على التكيف ، الا انها تبقى متوافرة من حيث المبدأ وحتى مراحل العمر المتقدمة.2- الجنس : تتوقف قدرة الاجهزة والاعضاء الداخلية للانسان على التكيف على الجنس، فعلى سبيل المثال / تكون قدرة تكيف وبالتالي قابلية عضلات المرأة للتدريب أقل منها بالنسبة للرجل وذلك بسبب قلة محتوى عضلات المرأة من هرمون التستوسترون.3- الحالة التدريبية : كلما أنخفض مستوى أنجاز الفرد كلما سارت ميكانيكية التكيف بصورة أسرع وحدث التكيف بمدى أوسع . بحيث تطور سريع في مستوى التكيف (الحالة التدريبية) عند بداية التدريب ثم يسير بعد ذلك بصورة أبطى وأصعب.تؤدي مثيرات ذات الجانب الواحد الى توقف مبكر في تصاعد مستوى الانجاز ، لذا يجب البحث عن عمليات تكيف أخرى وإيجاد عوامل إضافية أخرى (كزيادة الحمل ،أو تنظيم الحمل بطرق جديدة ومختلفة).ثانياً : العوامل الخارجية : وتشمل ما يلي:1- التغذية : لا يمكن ضمان حدوث عمليات التكيف مثالية اذا لم يتم توفير الاسس اللازمة والضرورية للبناء عن طريق تغذية سليمة ووفيرة.2- مستوى الحمل : يلعب التتابع السليم للمثيرات وعناصر الحمل (الشدة والحجم والكثافة) دوراً حاسماً في نوع وحجم عمليات التكيف. فالاحمال التي تتم تحت عتبة الاثارة لا تؤدي الى أي ميكانيكية للتكيف ، بينما تؤدي تلك الاحمال التي تقع فوق مستوى عتبة الاثارة الى مسارات تكيف ايجابية.