

أهمية علم الفسيولوجي في المجال الرياضي : 1 - الانتقاء : ان اكتشاف الخصائص الفسيولوجية التي يتميز بها الفرد ثم توجيهه لممارسة فعالية معينة بما يتناسب وخصائصه البيولوجية سوف يؤدي الى تحسين المستويات الرياضية المتميزة خلال المنافسات الرياضية مع الاقتصاد بالجهد والمال الذي يبذل مع افراد ليسوا صالحين في ممارسة أي نشاط ا وان قابليتهم محدودة في هذا النشاط او ذلك ، التنفس الخ ، ان يتم توجيه الرياضي الى الفعالية المناسبة المتطابقة مع امكاناته الفسيولوجية . 2- تقنين حمل التدريب : ان تقنين حمل التدريب بما يتناسب والقدرة الفسيولوجية للرياضي تعد من اهم العوامل لنجاح المنهج التدريبي ومن ثم تحسين الانجاز ، ويعتبر استخدام الحمل البدني الملائم للرياضي هو الشيء المهم ان استخدام احمال بدنية يقل مستواها عن امكانية الرياضي الفسيولوجية لن تؤدي الى تطور اجهزته الداخلية ويصبح التدريب مضيعة للوقت ، ومن ثم يمكن رفع وخفض حمل التدريب على وفق هذه الاختبارات ، والتقنين الخاطئ لحمل التدريب يؤدي الى حدوث خلل في اجهزة الرياضي ، ولعل السبب المباشر لعلماء الطب الرياضي وفسيولوجيا التدريب عن الكشف على الحالة الصحية للرياضي انما ناتج عن الزيادة الهائلة لاحمال التدريب من حيث الحجم والشدة ، وهذا ما يتوجب على المدرب فهم البيانات الفسيولوجية عن تأثير حالة التدريب على حالة الرياضي الصحية ،