لقد اتفقت اراء معظم علماء التدريب علي ان اللياقة البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبني عليه بقيه المكونات اللازمة للفورمه الرياضيه والذي يسطع جلياً في النقاط التالية: يسعى الاعداد البدني الي المحافظة علي حاله اللاعب التدريبة ـ (وخاصة البدنية) ـ عند انقطاع اللاعب عن التدريب بسبب الاحول الجوية او الإصابة كما يعتبر وسيله من الوسائل المستخدمة في فترات الراحة النشطة. الاعداد البدني يعمل علي رفع اللياقة الحركية للاعب بزياده مستوي الأداء في النشاط الرياضي والأنشطة المختلفة.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي