

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تجهيز الرياضي بدنياً ووظيفياً لتحقيق أقصى أداء ممكن في المنافسات، من خلال تطوير صفاته البدنية ومهاراته الحركية والتقنيّة بما يتناسب مع متطلبات كل موقف.