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

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي