

اللياقة البدنية والسن : ترتفع اللياقة البدنية بسرعة فى المراحل الأولى من تطور النمو الجسمى وتصل إلى أقصى تطور فى سن ٢٣ سنة ، وبعد هذا النمو تتطور ولكن بشكل أقل وأبطأ ، وفى حوالى سن ٦٥ سنة تحدث لها اضطرابات وهبوط مفاجئ فتضعف ولا سيما عند الأفراد الذين لا يمارسون الأنشطة البدنية . ويؤكد الخبراء على ضرورة الابتعاد عن تدريبات التقوية الخاصة بالرياضات المختلفة فى مراحل التطور والنمو السريع حتى سن ١٥ سنة لأن الأجهزة الداخلية حتى هذه المرحلة لم تكتمل وظيفيا ،