

لقد اتفقت آراء معظم علماء التدريب علي ان اللياقة البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبني عليه بقيه المكونات اللازمة للفورمه الرياضيه والذي يسطع جلياً في النقاط التاليه: يسعى الاعداد البدني الي المحافظه علي حاله اللاعب التدريبية – (وخاصة البدنية) – 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.