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.

Summarized by © lakhasly.com