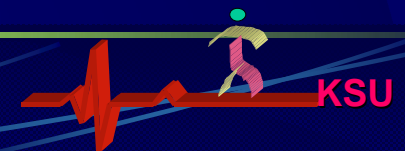


# اللياقة البدنية

د. هزاع بن محمد الهزاع

الأستاذ والمشرف على مختبر فسيولوجيا الجهد البدني  
جامعة الملك سعود – الرياض



# اللياقة البدنية

مجموعة صفات يمتلكها الفرد أو يحصل عليها،  
ترتبط بقدرته على أداء النشاط البدني  
(يدخل ضمن ذلك اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة،  
واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي).