

* اللياقة البدنية *

.. هي قدرة الجيم على أداء مهامه بأكمل وجه في كافة الظروف

* الرشاقة *

.. هي خفة الحركة والقدرة السريعة على تغيير الاتجاهات

* التوازن *

.. هو قدرة الجسم على مقاومة الجاذبية وتأثيراتها

* التوافق *

هو التوافق العصبي العضلي

.. أي : التوافق بين مايرد للحواس وماستجيب له الحواس

* القدرة العضلية *

هي القدرة على إنتاج قوة في أقل زمن ممكن (نحتاجها وقت الطواريء)

* زمن رد الفعل *

هو الزمن بين المثير والاستجابة (نحتاجه وقت الطواريء)

* السرعة *

.. هي قطع المسافة في أقل زمن ممكن

يوجد تعريفات اخرى في باقي المحاضرات
هذي اللي وردت في الشرح ومو مكتوبه