

المحاضرة السابعة : أغراض اللياقة البدنية

أغراض اللياقة البدنية

الحركات البدنية التي تشغل الجسم وتنمي مقدرته الحركية وفق قواعد خاصة تراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى مستوى عالي من الأداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة .

وعموما فان اصطلاح التمرين يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية ويكون واضح الغرض ويحقق الغاية التي وضع من اجلها ويهدف أيضا إلى زيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان وعلم الحركة كغيره من العلوم الأخرى يرتبط ارتباط وثيق بالتشريح ووظائف الأعضاء الداخلية لجسم الإنسان وقد اثبت أثرها عند ممارسة تطبيقها بصورة عملية على اجيال كثيرة من خلال مسيرتها ومدى ارتباطها بالعمل وايضا ترتبط بالناحية النفسية والصحية والاجتماعية وتماشيا مع نمو الفرد وقدراته وجنسه خلال فترة نموه .

وتجدر الاشارة الى ان مجموعه كبيرة من الأوضاع والحركات المختلفة وجميعها تهدف الى تحقيق ما يحتاجه الجسم وتنمية قدراته الحركية تحت ضوابط تربوية وعلمية لتحقيق الغرض الذي وضعت من اجله تلك التمارين كان تكون لتحقيق مستوى عالي او اداء رياضي وظيفي (مهني) او قد تكون لادامة المجاميع العضلية او لتحسين مهارة معينة او قد يكون لاصلاح عيب او تشوه جسماني في الفرد وغيرها من الاحتياجات والتمرين البدني يعرف ايضا هو تعبير عن الاوضاع والحركات البدنية طبقا للمبادئ والاسس التربوية والعلمية تهدف الى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الاهداف التي وضعت من اجلها وللتمارين لا تحتاج الى مكان او ملعب مخصص لها فهي من الممكن تاديتها في أي زمان ومكان ولا ترتبط بالعمر او الجنس او مهنة الفرد او قدراته واستعداداته ولا يخلو تخطيط رياضي علمي ان كان في تدريس درس التربية الرياضية او تدريب بطل من الابطال الا والتمرين البدني يكون العامل المهم والرئيسي في تهيئة تلك المجموعة .