

يؤدي الى توسع العمل وهذا يعني انه سوف يحصل على القابلية الحركية للفعالية المعينة والتي اخذ يتطور بها .

4 . الغرض الرابع تطوير القابلية الحركية والمحافظة على مستوى معين من القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والمطاولة وتلك العناصر بمجموعها تسمى الصفات الحركية ( البدنية ) وهي اساس القابلية الحركية.

من أهم القرارات الشخصية التي يتخذها الإنسان في حياته هو قرار مزاوله الرياضة اليومية حيث يؤثر ذلك مباشرة على سلوكه ونشاطه ومظهره وصحته ، فقد أكدت الدراسات والأبحاث العلمية على مدى تأثير ممارسة الرياضة على أجهزة الجسم المختلفة ومدى الآثار الضارة الناتجة عن عدم ممارسة النشاط الرياضي ) ، ونذكر منها شعور الإنسان بالتعب من أقل مجهود وعدم قدرته على الإنتاج ( على اعتبار أنه لا ي ، وكذلك بعض الأمراض النفسية التي تنتج عن عدم رضاه عن قوامه وشكل جسمه والزيادة الكبيرة في وزن الجسم بسبب الدهون ، وقد أكدت الدراسات المتعلقة بالتربية البدنية وأنشطتها المختلفة على أن اللياقة البدنية تهدف إلى ما يلي :

1-المحافظة على جسم الإنسان سليماً صحيحاً خالياً من الأمراض والتشوهات التي ت القوام نتيجة للتعود على القيام بعمل يومي تعمل فيه أعضاء من الجسم دون غيرها أو نتيجة التعود على عادة غير سليمة وخاطئة " كالتعود على المذاكرة على طاولة وكرسي غير مناسبين "

2-تكوين اتجاهات وعادات صحية سليمة وصحيحة

3- . رفع مستوى اللياقة البدنية لجميع الأفراد ومن مختلف الأعمار

4- . القدرة على إدراك أخطاء الحياة اليومية وما يواجهه الفرد من مشاكل طارئة سن تقاديتها .

5- .تنمية الصفات القيادية الحكيمة

6- . تنمية صفات الفرد الاجتماعية كالشجاعة والمثابرة والتعاون وضبط النفس

7- . التأهيل إلى حياة سعيدة وخلق مواطن صالح قادر على العمل وخدمة المجتمع المحيط به