

اغراض تمارين اللياقة البدنية :

1 . الوصول بالفرد الى تطور في بناء القدرة الجسمية عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للحصول على المقدرة في الاحتفاظ بمجهود تكيفي والمقدرة على مقاومة التعب فالنشاط العضلي له الدور الفعال في تقوية أجهزة الجسم مثل الجهاز الهضمي وجهاز الدورة الدموية وجهاز توزيع الحرارة وجهاز التنفس وبقية الأجهزة الأخرى .

ان عملية تنبيه وتدريب هذه الأجهزة لا يأتي إلا عن طريق اشتراك الفرد اشتراكا منظما في أوجه نشاط تعمل فيها كل المجموعات الأساسية للعضلات الكبيرة بالجسم بشرط ان تكون أوجه النشاط ذات تأثير فعال ومجهود جيد لكي يصار الى تنبيه الأجهزة العضوية المختلفة للعمل بصورة صحيحة.

2 . الغرض الحركي : وهو الذي يجعل من حركات الجسم ذات فائدة مع بذل اقل ممكن من الطاقة فتوصف حركات الفرد بالاتزان والرشاقة والانسائية الجيدة .

ان الحركة الفعالة تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهازين العضلي والجهاز العصبي فإذا ما كان التنسيق جيد بين الجهازين تصبح الحركة منسجمة فتبعد الفترة بين التعب وقمة الأداء وهذا ما يعبر عنه بالتوافق العضلي العصبي في كثير من الأحيان فعند شعور الفرد بالقدرة التي تمكنه من الاداء الجيد في مهارة ما تجعله يشعر في ممارسة هذا النشاط بقليل من كمية الطاقة المبذولة مما تسهم في اكتساب الشخص الثقة في نفسه وتحسن الصحة العقلية والجسمية وتعاون في ترقيه التذوق الجمالي

3 . الغرض الثالث : وهو مساعدة الفرد في بناء قاعدة واسعة وقوية أساسية جيدة في تطوير قابليته البدنية من خلال ممارسة التمارين البدنية تبنى القابليات الجسمية طبقا لمتطلبات نوع الفعالية التي يمارسها ، ففي المراحل الاولى يتعلم بعض النواحي التقنية ويؤديها بصورة تؤهله لاستمرار ما دامت للفعالية بصورة جيدة وعند التقدم في ممارسة التدريب يصبح لديه القابلية على اللعب تحت ظروف مختلفة أي انه سوف يستزيد من استعمال التمارين مما