**التمارين البدنية وأغراضها**

**التمارين البدنية :**

وهي 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 وتماشيها 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 اتي 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 واستعدادته 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 المجموعه .

**ـ اغراض التمارين البدنية :**

**ا ـ الوصول بالفرد الى تطور في بناء القدرة الجسمية عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة**للحصول على المقدرة في الاحتفاظ بمجهود تكييفي والمقدرة على مقاومة التعب فالنشاط العضلي له الدور الفعال في تقوية أجهزة الجسم مثل [الجهاز الهضمي](http://www.sport.ta4a.us/health-science/anatomy/45-Gastrointestinal_tract.html) 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 ـ الغرض الحركي :**وهو الذي يجعل من حركات الجسم ذات فائدة مع بذل اقل ممكن من الطاقة فتوصف حركات الفرد بالاتزان والرشاقة والانسيابية 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 ـ 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 للتمارين مما يؤدي الى توسع العمل وهذا يعني انه سوف يحصل على القابلية الحركية لللفعالية المعينة والتي اخذ يتطور بها .

**4 ـ الغرض الرابع تطوير القابلية الحركية**والمحافظةعلىمستوىمعينمنالقوةوالسرعة والمرونه والرشاقة والمطاولة وتلك العناصر بمجموعها تسمى الصفات الحركية ( البدنية ) وهي اساس القابلية الحركية .