### التمارين البدنية وعلاقتها بالحركات اليومية :

ان التمرين البدني مبني طبقا لمؤشرات علمية وتربوية ولا يمكننا ان نجد تلك المؤشرات في حركاتنا اليومية الاعتيادية اذ اننا تقوم بها طبقا لقضاء حاجة ولا نفكر في اغلب الاحيان عما سيحدث في المستقبل اذا تمادينا على تكرار تلك الحركة ومن الامثلة على ذلك خمل طلبة المدارس لكتبهم على جهة واحدة كل هذه الحركات نجد فيها الاخطاء في الاداء مما تجلب علينا شيئا من التشويه ولكننا لا نستطيع ان نحصر جميع الفقرات للمقارنه بين الحركات اليومية والتمرين البدني وسنوجز بعضا منها على اساس ( [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) والوقت والمرونه والرشاقة والغرض الذي تحدد من اجله ) .

**1 ـ**[**القوة**](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html)**:**ان كل حركة في التمرين البدني تتطلب قدرا من [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) العضلية أي التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها كذلك المقدرة العضلية وهي [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) المميزة بالسرعة أي انتاج اكبر قوة في اقصر وقت واللياقه والجهد يتناسب وتلك الحركة طبقا لمبدأ علمي سليم مدروس ومخطط له ، بينما نجد استعمالنا [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) في حياتنا اليومية ياتي عن طريق الخطا والتجربة في بعض الاحيان او من جراء تكرار العمل يتكون لدينا بعض الخبرة الشخصية في احيان اخرى أي ان اعمالنا اليومية لا تسير على ضوابط علمية بل يصاحبها حركات عشوائية غير منتظمة .

2 ـ **الوقت** : ويدل الوقت على سرعة الاداء للحركة او الحركات المتعاقبة في اقصر وقت ممكن وكذلك يدل على الزمن الواقع بين الحركات بصورة متتابعة او بطريقة توافقية موزونه فقد تؤدى حركة فتح الرجلين في عدة واحدة بالقفز وقد تؤدى في عدتين بنقل كل رجل على حدة الى الجانب وتكون حركات الجذع في أدائها أبطا في توقيتها من حركات الذراعين وخلال اعمالنا اليومية فليس هناك ضرورة قاهرة ان نصعد سلم في وقت وسرعه محددوة او ان تنظيف ربه البيت لدارها يتطلب توقيت دقيق او عندما نلتقط شي من الارض يجب ان يكون بوقت محدود او ان هناك طريقة خاصة نقوم بها .

**3 ـ المرونة :**

وتعرف المرونه هي قابلية العضلة او المفصل على استغلال اقصى حد اثناء القيام بالتمارين البدنية وحيث ان الحركات اليومية الاعتيادية ليست واسعة النطاق ولا تناسب في مداها مع طول العضلات او مدى حركات المفصل الكاملة .وهناك امثلة على هذا الشئ تثبت ان العمل الاعتيادي الذي يقوم به الفرد يقلل من مرونه [المفاصل](http://www.sport.ta4a.us/health-science/anatomy/1256-joints.html) والعضلات فالعامل الذي لا يمد اصابع يده تماما اثناء قيامه بعمله اليومي تصبح عضلاتها قصيرة تبقى اصابعه مثنية لطول مسكه الالات التي يشتغل بها .

**4 ـ الرشاقة :**

ان القدرة الحركية عند الفرد التي تتميز بالمرونه والسرعه وحسن الاداء نتيجه التدريب والتمرين والممارسات المتواصلة في اداء اصول التمارين البدنية تعطي نتائج جيدة في قدرة التحكم والسيطرة على حركات الجسم من حيث الاداء هذه العوامل وغيرها تحقق الرشاقة .

ويقصد بالرشاقه هي القدرة على تشغيل مجموعات خاصة من العضلات بدرجة معينة وبسرعه مناسبة وفي وقت معين وتكتسب هذه القدرة بالتدريب والمران وبهذه الطريقة نتعلم كيفية استخدام قوتنا بصورة صحيحة مع الاقتصاد بالجهد وذلك بابقاء المجاميع العضلية ونشاهد مثلا الحداد او العامل اكتسب كل منهم مهارة او رشاقه في استخدام ادواتهم واجهزتهم ولكنهما محدودة المجال في نواحي معينة ولكن التمارين البدنية واتجاهاتها المختلفة ترمي الى اكتساب مهارة شاملة ورشاقة جسمية عامه

**5 ـ الغرض :**

ان لكل تمرين بدني غرض أساس يعمل على اساسه الفرد عند أداء مهارة معينة وقد يكون هذا الغرض أدامه مجاميعه العضلية للمحافظة عليها مما قد يعتريها من عيوب وتشويهات او قد يكون الغرض تنشيط العمليات الحيوية لأجهزة الجسم المختلفة او قد يكون الغرض منه كشف المهارات او تطوير الصفات البدنية ... الخ بينما لا نجد ما يماثل ذلك في حركاتنا للعمل اليومي حتى اذا كان عمل العامل متعدد النواحي ويتغير بتغير الايام الا ان عمله هذا لا يؤثر تاثير عام في بناء غرض كما اسلفنا حيث ان حركاته محدودة وذات ابعاد معينة واتجاه يكاد يكون ثابت.