

اهداف التربية البدنية:

تسعى التربية البدنية لتحقيق مجموعة من الاهداف هي:

- ١- الاهتمام بصحة الانسان
- ٢- الاعداد البدني الجيد للافراد
- ٣- الوصول الى اللياقة البدنية الكاملة
- ٤- تعلم مهارات ونشاطات رياضية مفيدة
- ٥- التشجيع على ممارسة الالعاب الرياضية كهواية من الهوايات الفردية والجماعية
- ٦- تنمية المعرفة بالثقافة الرياضية عند الافراد
- ٧- المساهمة في اعداد افراد من اعمار صغيرة لاحتراف نوع رياضة مناسب في المستقبل

الرياضات الفردية وانواعها:

الرياضة الفردية كما وضحنا في البداية التي يمكن للانسان ممارستها بمفرده دون الحاجة لمساعدة من قبل لاعبين او افراد اخرين وهي ماتجعله هو الوصيد المتحكم في الظروف وقواعد اللعب وهناك انواع عديدة من الالعاب التي تتدرج ضمن انواع الرياضات الفردية منها:

- ١- التنس: من الرياضات الفردية التي لها شهرة وشعبية عالمية كبيرة وتعتمد رياضة التنس في الاساس على السرعة العالية في صد الكرات وخاصة العالية وهو مايتطلب من لاعبيها التحلي بلياقة بدنية كبيرة والسرعة البديهية
- ٢- ركوب الخيل: وهي رياضة النبلاء والذوق الرفيع والتي اوصى بتعليمها الاسلام وتلك الرياضة تتم عادة بحب وشغف لركوب الخيل والتجول به ولا تحتاج من الانسان الى وقت كبير او جهد في التدريب عليها

- ٣- الكاراتيه: وهي احدى الالعاب الفردية التي يحتاجها الانسان في حياتها سواء الاناث او الذكور للدفاع عن النفس وحمايتها كما انها تهذب النفس وتجعل صاحبها سريع البديهة يتمتع بسرعة في التوقع
- ٤- السباحة: هي الاخرى من الرياضات الفردية المحببة للنفس بدرجة كبيرة حيث يعشقها الاطفال والكبار ويسهل ممارستها في اي وقت كما انها تساهم في زيادة مرونة الجسم ورفع لياقته،زيادة معدل حرق الدهون
- ٥- الملاكمة: تتدرج هي الاخرى ضمن انواع الرياضات الفردية المهمة التي تحظى بجماهيرية وشعبية كبيرة ولها العديد من البطولات المحلية والعالمية ومن خلالها يتمكن الانسان من التخلص من الضغط العصبي والتوتر والشحنات السلبية وتزيد من ثقته في ذاته وعزيمته
- ٦- الجمباز: وهي من العاب القوى الفردية التي يمتاز لاعبيها باللياقة البدنية العالية وهناك ايضا الجري الذي تحول من هواية الى بطولات وماراثونات وهو من الرياضات السهلة التي لاتحتاج لاشتراكات ورسوم
- ٧- الايروبيكس: (الايروبك) يغفل عنه البعض ولا يتعامل معه على انه رياضة ولكنه في الحقيقة رياضة فردية مهمة للغاية في تحقيق ليونة ومرونة الجسم وتساعد على حرق الدهون بنسبة كبيرة

فوائد الرياضات الفردية:

- ١- لها قدرة كبيرة على تحسين قوة عضلات الجسم وزيادة مرونتها بشكل كبير
- ٢- من اهم عوامل التمتع بقوام رشيق وجسم رائع حيث انها تساعد على حرق الدهون بقدر كبير وهو مايجعل من عملية التخلص من الوزن الزائد في وقت سريع
- ٣- ممارسة الرياضات الفردية بانتظام تقي الانسان من مخاطر التعرض للالزمات القلبية والضغط والسكر وغيرها من الامراض الخطيرة

٤- اءء الوساءل الفاعلة فف الءلءص من الاءءءاب والءوءر ءفء ءساءء

الرفاءاء الفرءفة على الءلءص من الضءوءاء والءوءر والءاقاء

السلبفة وهو ما فءعل الانسان هاءف

٥- ءقوبة الءهاز المناعف فف الءسم لانها ءزفء من كراء الءم الءمراء وهو

ما فقف الانسان من الاصابة بالبءءرفا والفافرساء