

لقد اهتم الإنسان التربية الرياضية منذ أقدم العصور استجابة لحاجه المجتمعات القديمة إلي تدريب أبنائها علي المهارات الضرورية المتعلقة بوساإلهم في كسب عيشهم سواء عن طريق الصيد والقنص او الزراعة كما كانت حاجة الناس إليها للدفاع عن أنفسهم وفي عصرنا الحاضر ازداد الإهتمام بالتربية الرياضية وتطور وعي الأمم بدور الرياضة في بناء الأجيال وإعداد الأفراد للإستفادة من طاقاتهم وقوتهم في حالي الحرب والسلم و التربية الجسميه مكمله لنشاطات الإنسان الأخرى العقلية و الفكرية و السياسية و الخلقية وكلها مؤثره في بعضها ومتأثره بها ولذلك اتسع ميدان التربية الرياضية وحاجة المجتمعات أليها في قطاعاتها المختلفة وقد اوصي بها مصداقا لقوله عليه الصلاة والسلام:علموا أولادكم الرمايه والسباحة وركوب الخيل لما لها من فوائد جمه فهي تنمي اللياقة البدنية للشباب ونموهم الجسمي السليم مما يكسبهم درجة عاليه من التحمل ويزيد من قدراتهم علي القيام بما يتطلبه المجتمع من أوجه العمل ونشاطات المختلفة ويساعدهم علي تحمل مشاق العمل ومقاومه الإجهاد والتعب كما أنها تدعم سلوكهم الأخلاقي من خلال الرياضة التي تعمل علي غرس المبادئ الحسنه والقيم الرفيعه وبناء علاقات إجتماعية علي أساس القيم المرغوب في تدعيمها وكذلك تحفز الرياضة هرمون السعادة فقد أثبتت الدراسات بأن الإنسان الرياضي هو من أكثر الناس شعورا بالسعادة وكذلك تعد عمود رئيسي علي المحافظه علي الصحة فالعقل السليم في الجسم السليم الرياضة تأثير إيجابي علي صحة المرء لذلك أنصحكم علي ممارستها حفاظا علي صحتكم فالصحه تاج علي رؤوس الأصحاء لا يراه إلا الامرضي