

- تنمية الثقة بالنفس.

**2- السلبية:** يتضمن النشاط البدني الرياضي التنافسي هدفان سلبيان وهي كالأتي:

- تحول المنافسات الرياضية إلى صراع قد يخرج عن حدود القيم البشرية.

- الاستعانة بأساليب بعيدة عن القيم الرياضية كالعنف والعدوان والغش.

**2-2- النشاط البدني النفعي:** وهي الأنشطة التي تعود بالفائدة على الفرد من الناحية النفسية والاجتماعية والبدنية والصحية، مع إن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية نذكر منها<sup>1</sup>:

(أ)- **التمرينات العلاجية:** وهذا النوع من الأنشطة يقدم في المؤسسات العلاجية خاصة المعدة لهذا الغرض والمزودة بمختصين مؤهلين أيضا.

(ب)- **التمرينات الصباحية:** تعتبر التمرينات الصباحية الأكثر انتشارا والأقل من حيث أنها لا تحتاج إلى مسافات كبيرة أو وقتا طويلا لإجرائها، وتشمل معظم العضلات الأساسية وتكون عادة من 6 إلى 12 تمرينا.

(ت)- **تمرينات الراحة النشطة:** هذا النوع من التمرينات يمارس داخل وحدات الإنتاج أثناء فترة الراحة، وهي تزاول بشكل فردي أو جماعي.

(ث)- **المسابقات الرياضية المفتوحة:** وتؤدي هذه المسابقات من طرف الفرق الهاوية، وتختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية.

(ج)- **المهرجانات الرياضية:** تعد فرصة لنشر الوعي بين إعداد كبيرة في مسابقة واحدة.

**2-3- النشاط البدني الترويحي:** الترويح حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة والرضا ويتصف بمشاعر ايجابية كالانجاز والإجادة والانتعاش والنجاح والقبول والبهجة وقيم الذات وهو بذلك يدعم الصورة الايجابية لذات الفرد كما انه يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الأغراض الشخصية ويتخذ الترويح أنشطة مستغلة لوقت الفراغ تكون اجتماعيا. وتتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح، فطالما استخدمها الإنسان كالمتعة ووسيلة ونشاطا ترويحي في وقت فراغه ويعتقد رائد الترويح أن دور المؤسسات الترويحية وأنشطة الفراغ في المجتمع قد أصبحت كثيرة وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ومستوى المهارة<sup>2</sup>. ويهدف النشاط البدني الترويحي لتحقيق مايلي :

- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر.

- إشباع الحاجة إلى القبول والانتماء.

- التقدير والقيم الجمالية.

- إشباع حب الاطلاع والمعرفة والفهم.
- الصحة واللياقة البدنية.
- نمو العلاقات الاجتماعية السلمية للنظم الاجتماعية.
- البهجة والسعادة والاستقرار.
- توطيد الصداقات.
- احترام البيئة والحفاظ عليها.

### 3- خصائص النشاط البدني الرياضي: يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص أهمها:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير تلقائي عن متطلبات الفرد والمجتمع.
- يتسم النشاط البدني الرياضي بصورة توضح التدريب ثم التنافس.
- يعتبر التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط البدني الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية التي يحتاجها.
- يتميز النشاط البدني الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث كثير من الأمور الحياتية<sup>1</sup>.
- يحتوي النشاط البدني والرياضي على عدة مزايا مفيدة تساعد الفرد في ذهنه.
- النشاط البدني الرياضي له اثر واضح أثناء الفوز والهزيمة وما يرتبط بكل منهما من النواحي السلوكية.

### 4- الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية:

#### 4-1- الدوافع المباشرة للممارسة الرياضية:

- الإحساس بالزمن والإشباع بسبب النشاط البدني الرياضي الممارس.
- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة والجمال ومهارة الحركات الذاتية.
- محاولة التغلب على تلك التدريبات التي تتسم بالصدورية والتي تتطلب الشجاعة والجرأة.
- الاشتراك في المنافسة.

#### 4-2- الدوافع الغير المباشرة للممارسة الرياضية:

- محاولة الوصول إلى القوة والصحة عن طريق النشاط الرياضي.
- السعي عن طريق ممارسة الرياضة إلى الاستعداد للعمل والإنتاج.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم له بالممارسة الرياضية.