

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.
- تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج مثل مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي.

**6-3- ممارسة النشاطات الرياضية وأثرها على الحالة الانفعالية والسلوكية:** يعتبر الانفعال بوجه عام مظهراً لفقدان الاستقرار أو التوازن في الفرد ومحيطه الاجتماعي كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن وتجدر الإشارة إلى أن الآراء الكلاسيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية والرياضة بصفة عامة على الانفعالات لكلا الجنسين وفي مختلف مراحل العمر، حيث أن النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل الاستمتاع والسعادة والرضا والحماس وغيرها. لقد حاول كارتر 1987 التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني التي تحسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها:

- زيادة كفاية الذات والحصول على فرص الاتصال بالمجتمع.

**6-4- تأثير النشاطات البدنية والرياضية على سمات الشخصية:** يبين تأثير النشاط البدني الرياضي على شخصية الفرد ومدى أهمية هذه الأخيرة في ترقية السلوك الإنساني وهو أن بعض علماء النفس الرياضيين يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتباره وسيلة لتنفس الطاقة وأنها تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية كالإكتئاب. وقد أظهرت نتائج عديدة من البحوث التي أجريت في هذا المجال أن هناك فروق تميز الممارسين للنشاط البدني وغير ممارسين له، فعلى سبيل المثال أظهر "تستو تشور" SETCHORD " 1977 و "مورقان" MORGAN " 1980 أن الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني تجد بينهم فروق والمتمثلة في:

- الثقة بالنفس.
- انخفاض القلق.
- الاستقرار الانفعالي.
- روح المسؤولية<sup>1</sup>.

**6-5- تأثير النشاط البدني الرياضي على بعض الوظائف الحيوية:** يؤدي النشاط البدني إلى تغيرات فزيولوجية وكيميائية داخل الخلايا العضلية لإطلاق الطاقة اللازمة للإرادة الرياضي، ويحدث ذلك نتيجة لزيادة نشاط الهرمونات والإنزيمات ومواد الطاقة التي تشارك في عمليات التمثيل الغذائي ويتوقف تقدم المستوى الوظيفي للفرد على مدى الايجابية تلك التغيرات بما يحقق التكيف لأجهزة أعضاء الجسم لكي تواجه الجهد والتعب الذي ينتج عن النشاط البدني<sup>2</sup>.

## 7- شروط ممارسة النشاط البدني الرياضي:

7-1- شروط جسدية: تتمثل في سلامة الجسم ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط بدني رياضي وتتضمن سلامة الجسم كل من المنظر، الشم، اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتان، العظام العضلات، الطول، الوزن والحالة العصبية، وتشتت هذه الممارسة النشاطات البدنية في حين الأفراد الذين يتكون لديهم انحرافا أو أكثر يحتاجون إلى بعض التجديد في نشاطهم.

7-2- شروط ذاتية: تتمثل في الاستعداد النفسي أو استعداد الفرد وميوله ورغبته في ممارسة النشاط البدني الرياضي وتكون هذه الممارسة مرتبطة بمدى استعداد الفرد وميوله لأداء هذا النوع من الرياضة.

7-3- الشروط المادية: تتمثل في توفير الوسائل البيداغوجية كالقاعات والمساح والملاعب والمناهج والتنظيم لكي يمارس النشاط البدني الرياضي، يجب مراعاة بعض العوامل تتمثل في:

- مراعاة نمو الأطفال والأفراد.
- الجنس.
- المستوى العلمي.
- المناهج<sup>1</sup>.