

تُساهم الممارسة الرياضية المنظمة علمياً وتربوياً في إشباع حاجات الفرد، وبناء تقدير الذات والثقة بالنفس. كما أن الانتظام في برامج التدريب الرياضية وتنوعها يُساعد في التخلص من أنواع القلق الانفعالي، والتحكم في الانفعالات، وزيادة الإحساس بالسعادة، وتحسين الحالة المزاجية. تُعتبر المشاركة الجماعية والاختلاط بالآخرين خلال الممارسة الرياضية عوامل مهمة لتحقيق التوافق الاجتماعي، والتغلب على الانطواء والعزلة. يُصبح الطالب أكثر تقبلاً للحياة الاجتماعية وأفكار الآخرين. كما أن قضاء وقت الفراغ في أنشطة رياضية تروحية متنوعة يُزيد من قدرته على الاستمتاع بوقت الفراغ إلى أقصى حد، ويُشعر الفرد بإنجاز و يُطور قدرته على الصبر. تُقلل الممارسة الرياضية المنتظمة من حدة المشكلات السلوكية التي قد تواجه الطلاب، وتُزيد الالتزام والانضباط. فالقوانين والتعليمات الموجودة في الألعاب الرياضية تُنشئ الفرد على الاتزان النفسي وضبط النفس، وتُزيد من مستوى التحكم والسيطرة على الانفعالات، بالإضافة إلى التقليل من السلوك العدواني.