

وتوضح أهمية الممارسة في تطوير السلوك الإنساني ، كما ذهب بعض علماء النفس إلى تأكيد أن الممارسة الرياضية تساهم في خفض السلوك العدواني (تنفيس الطاقة) ، وأن الممارسة الرياضية تخلص ممارستها من الأمراض النفسية ، وأن تطوير عناصر اللياقة البدنية تحسن في تقدير ومفهوم الذات .