

الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية
السداسي: الثاني (السادس)
اسم المادة: التربية البدنية والرياضية المكيفة
الأستاذة: رقاد العونية
قسم: علم النفس وعلوم التربية
السنة الجامعية: 2023/2022
السنة الثالثة: علوم التربية / إرشاد وتوجيه
البريد الإلكتروني: raounia@yahoo.fr
الثلثاء: 11.30 – 13.00
مدرج: 07
الحصة رقم: 09

المحاضرة السادسة

النظريات المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي المكيف

المحور الثالث:

■ النظريات المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي المكيف

1. نظرية الطاقة الفائضة
2. نظرية الإعداد للحياة
3. نظرية الإعادة والتلخيص
4. نظرية الترويح للخواص
5. نظرية الاستجمام
6. نظرية الغريزة

تمهيد:

من الصعب حصر كل الآراء حول شغف الإنسان بالأنشطة الرياضية والبدنية منذ نعومة أظفاره، بحيث يسعى دائما إلى البحث عن سعادته وراحته من خلال ممارسته لشتى أنواع الألعاب التي يسعى من ورائها بحثا عن راحته والترفيه عن نفسه.

النظريات المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي المكيف:

1. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سبنسر وشيلر)

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة الأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينتج عنه اللعب. وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة.

ولذلك فإن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسته واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها.

2. نظرية الإعداد للحياة

يرى "كارل روجرس" الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين. وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول إن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة.

3. نظرية الإعادة والتلخيص

يرى "ستانلي هول" الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة. فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تلخيص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، إذ تم انتقال اللعب من جيل إلى جيل آخر منذ قدم العصور.

4. نظرية الترويح

يؤكد "جتسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية، ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب الذهني والبدني، وتكون عملية الاستراحة والاسترخاء في البيت أو الحديقة أو المساحات الخضراء أو الشاطئ.

5. نظرية الاستحمام

تشبه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين و اليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستحمام واللعب. وتحت هذه النظرية الأشخاص للخروج إلى الخلاء وممارسة نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة و المعسكرات.

6. نظرية الغريزة

تفيد هذه النظرية بأن للبشر اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويرجف وتنصب قامته ويمشي ويجري في فترات متعددة من نموه، وهذه أمور غريزية، وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه، فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامها شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نمو الإنسان.

خلاصة:

نستنتج مما سبق أن هناك العديد من النظريات المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي والتي حاولت تفسير شغف الإنسان منذ طفولته إلى ممارسة الرياضة، ومن بين هذه النظريات نجد: (نظرية الطاقة الفائضة، ونظرية الإعداد للحياة، ونظرية الإعادة والتلخيص، ونظرية الترويح، ونظرية الاستحمام، ونظرية الغريزة) والتي حاولت كلها تفسير اتجاه البشر نحو ممارسة الرياضة بداية من ممارستهم للعب ثم تتطور كلما تقدم في السن.