نظرية الطاقة الز ائدة :

- الآثار النفسية الجسدية ليست أقل شأنا فالتطور النفسي للطفل و المراهق يخضع لشروط النمو الجسدي السليم علما بأن الاهتمامات الأولى للطفل كانت حسية حركية بالدرجة الاولى (النشاط الحركي)
- و في هذا السياق يرى الكثير من الباحثين أن اكتمال الجهاز الحركي للوليد يصحبه ظهور مظاهر الوعي الأولى ، فدقة الحركة الارادية تتطلب شروطا فيزيولوجية متطورة .
- كما أن تمرينات الجرأة و المهارة تنمي مهارات فكرية و نفسية كسرعة العزم ، و الثقة في النفس و النضج النوعي أي تساعده على تحقيق ذاته ، شعور الكائن بأنه يحقق ذاته بذاته فيعبر عن نفسه من خلال التمرينات الحركية ، و في انفعالاته التي يقوم باستخراجها (ما هو سلبي و التلذذ بما هو ايجابي)
- فكل تربية تريد أن تكون كاملة ينبغي أن تكون في جوهرها تربية للحياة الانفعالية ، و بالحياة الانفعالية ، لان الانفعالية وحدها هي التركيب الكلي و هي وحدها الوعي كله.
- اللعب جاء كنتيجة لوجود الطاقة الزائدة لدى الكائن الحي ، و أن النشاط الحركي عن طريق اللعب هو وصف و تفريغ لهذه الشحنات الانفعالية السالبة من أجل خلق توازن الذات و للحفاظ على بقائها..
- النشاط الحركي يساهم في ضبط السلوك و تدريب الذات تدريجيا على التحكم في انفعالها و التخلص من الفرط في الحركة عن طريق اللعب الذي يخضع إلى مجموعة من القوانين و القواعد .
- فيزداد به وعي الذات لذاتها و بالحيز و بعلاقاتها بالأخر .
- النشاط البدني الحركي أسلوب نمائي وقائي و علاجي يحمي الذات من أن تحول غضبها وانفعالها السلبي إلى عدوان أو انحراف إزاء ذاتها أو عالمها (سلوك عدواني). بل إلى حركات واعية تضمن اللياقة

البدنيـة و الصـحة الجسـمية و النفسـية و الذهنيـة و الاجتماعيـة للفـرد (صـاحب و فاعـل النشـاط الحركي).

النظرية السلوكية :

ـمن روادها وطسون سكييز ....الخ

- يطلق على النظرية السلوكية " نظرية المثير و الاستجابة " و تعرف كذلك "بنظرية التعلم"
- الاهتمام الرئيسي للنظرية السلوكية هو السلوك كيف يتعلم و كيف يتغير. وهي التي تتضمن عملية تعلم جديد و محو تعلم خاطئ (إعادة تعلم) أي اكتساب عادة ايجابية و صحيحة في التعلم .