

المحاضرة السادسة: النمو الحسي الحركي

. تمهيد:

يُعدّ النمو الحسي الحركي من أهم مظاهر نمو الإنسان، إذ يمثل الأساس الذي تُبنى عليه جميع الأنشطة البدنية والعقلية والإجتماعية. فالحواس تمكّن الفرد من استقبال المثيرات من البيئة، بينما الحركة فتمكّنه من الإستجابة لها وتنظيم سلوكه تبعاً لمتطلبات الموقف.

وتتجلى أهمية هذا النوع من النمو في مجال التربية البدنية والرياضية باعتباره حجر الزاوية في تعلم المهارات الحركية، وتطوير القدرات البدنية، وتحسين التوافق العصبي العضلي، مما يجعله مجالاً حيويًا لكل من المربي والمدرّب في العمل الميداني.

1. مفهوم النمو الحسي الحركي وأهميته :

يُعرّف النمو الحسي الحركي بأنه عملية تطورية متكاملة تشمل تنمية الحواس والإدراك الحسي وتطور القدرات الحركية والاستجابات العضلية الدقيقة والخشنة، بما يتيح للفرد التفاعل بكفاءة مع محيطه. ويمثل هذا النمو تداخلاً بين الوظائف العصبية العضلية والإدراكية، حيث تُعدّ الحواس قنوات استقبال، والحركة وسيلة للتعبير والتنظيم.

أمثلة تطبيقية:

أ. مثال تطبيقي في مجال النشاط البدني الرياضي التربوي:
في دروس التربية البدنية والرياضية، يعتمد المعلم على الأنشطة التي **تُنمّي التوافق بين الحواس والحركة** (مثل: الرمي نحو هدف مرئي أو التنقل بين حواجز).

ب. مثال تطبيقي في مجال تخصص التدريب الرياضي:
المدرّب يعمل على تطوير **التآزر الحسي الحركي** لدى الرياضيين عبر تمارين الإدراك المكاني والتوازن البصري الحركي.

2. مراحل النمو الحسي الحركي:

يتدرج النمو الحسي الحركي عبر مراحل متتابعة، ترتبط بالنضج العصبي والتطور الجسمي:

1. **مرحلة المهد والطفولة المبكرة (0-3 سنوات):** سيطرة الأفعال الإنعكاسية، ثم اكتساب التحكم في الرأس والأطراف، وتطور الإدراك البصري السمعي.

2. **مرحلة الطفولة الوسطى (4-7 سنوات):** تنمو مهارات التوازن، والتنسيق بين العين واليد، ويبدأ الطفل في تقليد الحركات.

3. **مرحلة الطفولة المتأخرة (8-12 سنة):** تتطور الحركات الدقيقة، ويزداد التحكم الإرادي في الجسم.

4. **مرحلة المراهقة (12-18 سنة):** اكتمال النضج العصبي العضلي، وتحسّن سرعة الإستجابة والدقة الحركية.

أمثلة تطبيقية:

أ. في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:

ينبغي على المعلم اختيار أنشطة مناسبة لمرحلة

النمو، فلا يطلب مهارات دقيقة من طفل لم يكتمل بعد

نضجه العصبي الحركي.

ب. في تخصص التدريب الرياضي:

على المدرب مراعاة الفروق العمرية بين الرياضيين

في برمجة التدريبات مهارية، لتجنب الإجهاد العصبي

والعضلي المبكر.

3. العوامل المؤثرة في النمو الحسي الحركي :

يتأثر النمو الحسي الحركي بجملة من العوامل، أهمها:

1. **العوامل الوراثية:** تحدد الإمكانيات العصبية العضلية الأساسية.

2. **النضج العصبي:** يتحكم في دقة التنسيق بين المثيرات الحسية والإستجابات الحركية.

3. **البيئة الحركية:** حيث أنّ غنى المحيط بالأنشطة والتجارب الحسية يعزز النمو الحركي.

4. **التغذية:** تُساهم التغذية الصحيّة في سلامة الجهاز العصبي والعضلي.

5. **العوامل النفسية:** حيث تؤثر الدافعية والثقة بالنفس في جودة الأداء الحركي.

أمثلة تطبيقية:

أ. في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:

توفير بيئة غنية بالمتغيرات الحركية

(ألعاب، أدوات، ألوان) يعزز النمو الحسي

لدى الأطفال.

ب. في تخصص التدريب الرياضي:

الإهتمام بالتغذية الجيدة والنوم الكافي

ينعكس مباشرة على جودة الأداء الحسي

الحركي للرياضيين.

4. خصائص النمو الحسي الحركي في المجال الرياضي :

من أبرز خصائص النمو الحسي الحركي في
الطفولة والمراهقة ما يلي:

1. التدرج من الحركات العامة إلى الحركات الدقيقة.

2. إزدياد التناسق بين الحواس والجهاز العضلي.

3. حسن الإدراك المكاني والزمني.

4. تطور القدرة على التنظيم الإرادي للحركة.

5. إرتباط الأداء الحركي بالإنفعالات والدافعية.

أمثلة تطبيقية:

أ. في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:
تُعدّ ألعاب التوازن، وتمارين الرمي والإمساك،
وسائل فعالة لتطوير خصائص النمو الحسي الحركي
لدى التلاميذ.

ب. في تخصص التدريب الرياضي:
يمكن استثمار هذه الخصائص في إعداد برامج
تدريبية تركز على تحسين الإدراك البصري الحركي
ورد الفعل السريع لدى الرياضيين.

5. العلاقة بين النمو الحسي الحركي وتعلم المهارات الرياضية :

يُعتبر النمو الحسي الحركي شرطًا أساسيًا لتعلّم المهارات في مختلف الأنشطة الرياضية، إذ يُساهم فيما يلي:

1. رفع كفاءة الاستقبال الحسي للمثيرات الخارجية.
2. تحسين دقة الاستجابات الحركية وتوقيت تنفيذها.
3. تنمية التآزر العضلي العصبي الضروري للأداء المتقن.
4. ترسيخ التوازن بين الجانب المعرفي والحركي في التعلم.

أمثلة تطبيقية:

أ. في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:

عند تعليم مهارة جديدة، يُستحسن البدء

بتمارين إدراكية بسيطة (تمييز الاتجاه، تتبع

الحركة) قبل التنفيذ العملي.

ب. في تخصص التدريب الرياضي:

يعتمد المدرب على **تدريبات حسية** (مثل:

غلق العينين أثناء التوازن أو تغيير المسافات

البصرية)، لتطوير دقة الإحساس الحركي.

♦ خلاصة:

يتّضح أنّ النمو الحسيّ الحركي يمثل قاعدة جوهريّة لتطور السلوك الإنسانيّ عامّة، والنشاط الرياضي خاصّة، فهو يربط بين الإحساس والإدراك والحركة في منظومة متكاملة تُترجم إلى أداء فعّال ودقيق.

وفي المجال التربوي والتدريبي، يُعدّ فهم خصائص هذا النمو ومراحله شرطاً أساسياً لتخطيط الأنشطة وتوجيهها بما يتناسب مع قدرات المتعلمين والرياضيين.

ومن ثم، فإنّ الإستثمار التربوي والعلمي في تطوير القدرات الحسيّة الحركية يُساهم في الإرتقاء بمستوى التعلم الحركي والأداء الرياضي، ويُعدّ من ركائز إعداد الفرد المتكامل بدنياً وذهنياً ونفسياً.