الإدراك (الحس- حركي)

إن الإدراك الحس – حركي يعني الإحساس الذي يمكننا من خلاله وضع جزء من الجسم أو الجسم كله في الفراغ حتى يمكننا أداء الحركات المرغوبة دون استخدام الحواس الخمس الأساسية (البصر ، السمع ، اللمس ، الشم ، التذوق) .. أو هو (الحاسة التي يمكننا بها تحديد وضع أجزاء الجسم وحالته وامتداده واتجاهه في الحركة) وكذلك يعني أدراك الفرد بمحيطه الخارجي .

كيفية حدوث الإدراك الحس- حركي :

يستقبل الجهاز العصبي المؤثرات الخارجية من البيئة ثم يقوم من خلال الألياف العصبية المنتشرة في أجزاء الجسم جميعها وتصل بعد ذلك إلى المخ، من هنا تأتي أهمية الجهاز العصبي عند القيام بأي نشاط حركي ، حيث يحدث الإحساس الحركي بالخطوات الآتية :

استلام الحافز الحسي:

يتم تسلم الحافز الحسي (المثير) الذي يشعر به اللاعب إثناء المباراة أو التدريب من قبل المستقبل الحسي وان المستقبلات الحسية المنتشرة في أجزاء الجسم والتي تكون كل من هذه المستقبلات حاسية لنقل نوع الإحساس .

النبض الحسي:

بعد تسلم الحافز الحسي والذي ينتقل عبر المستقبلات الحسية إلى الخلايا العصبية الحسية التي تنقله بدورها إلى الجهاز العصبي المركزي .

الجهاز العصبي المركزي:

يقوم الجهاز العصبي المركزي باستلام وتحليل المعلومات الحسية الواردة إليه والتي بموجبها يقرر الاستجابة الأنسب لهذا الحافز الحركي.

إشارات الاستجابة:

تنتقل إشارات الاستجابة من الجهاز العصبي المركزي إلى الخلايا العصبية الحركية وذلك لتحديد النبضة الحركية المناسبة.

النبضة الحركية:

تنتقل النبضة الحركية المكلفة بأداء الاستجابة الحركية المطلوبة ، وفي ضوء ما تقدم فان أي أداء حركي يتكون من :

ـــ استقبال وتصنيف المعلومات.

ـــ مقارنة المعلومات الحالية بالمعلومات المخزونة في الذاكرة .

ـــ الأداء الحركي .

ـــ التعديل في الأداء الذي يتم بناءاًعلى معلومات التغذية الراجعة.

أهمية الإدراك الحس- حركي في النشاط الرياضي:

يعد موضوع الإدراك الحس– حركي مهماً في مجال التربية الرياضية بصورة عامـــة وذلك لان الإحساس والإدراك يدخلان في خصوصية كل لعبة رياضيـــة تحتاج إلى عمليـــات عقلية مثل التركيز والانتباه والإدراك والإحساس ومن هنـــا تأتي أهمية الإدراك الحس حركي فـــي المجال الرياضي .

كمـا إن الإدراك الحـس- حركي يتناسـب طردياً مع التعلـم الحركـي فالزيادة في الطرف الأول تؤدي إلى إن يكون التعلـــم الحركـي (الطرف الثاني) أكبر ولا سيما في عمليات التذكر الحركي إثناء الأداء .

وقد تم إثبات إن حاسة السمع هي أهم الحواس في التعلم تليهـــا حاسة النظر ثم بقية الحواس كمـــا إن اشتراك أكثر من حاسة واحدة في عملية التعلم تكون لهـــا فعاليـــة أكثر في ثبـــات المعلومات بالذهن وبقائها.

الإدراك الحركي :

يمكن تصنيف القدرات الإدراكية الرئيسية على النحو التالي :

- قدرات الإدراك البصري :(حدة البصر– الرؤية الطرفية – أدراك العمق– أدراك الشكل – الأرضية– الثبات الإدراكي– إدراك المثير المتحرك)

- قدرات الإدراك السمعي:(تمركز الصوت – تمييز الصوت– تمييز الإيقاع – تمييز الشكـل والأرضية السمعي) .

- قدرات الإدراك الحركي : وهي القدرات التي تمثل التفاعل والتكامل بين الوظائف الحركية والإدراكية .