

تقويم الحركات الرياضية :

مفهوم التقويم :

وهو يعني اصدار الاحكام على الاشياء وتقدير قيمتها ووزنها او هو الحكم على قيمة الشيء من خلال اكتشاف عيوبه و محاسنه أو هو دراسة الضروف و العوامل التي تساعد سلبا او ايجابا على الوصول الى الاهداف المرسومة مسبقا وفي المجال الرياضي يعني التقدير لمستوى أداء الرياضي لغرض اصدار الحكم المناسب على ادائه الحركي على ضوء معايير محددة مسبقا .

أهداف عملية التقويم : تهدف عملية التقويم الى معرفة مايلي :

- 1- معرفة مدى فعالية البرامج التدريبية .
- 2- معرفة مدى فاعلية الوسائل التدريبية و العلمية في تحقيق الاهداف .
- 3- معرفة نقاط القوة و الضعف في الاداء الحركي وكذا البرامج التدريبية للأفراد و الجماعات .

أغراض عملية التقويم :

- بحث التكنيك الرياضي المثالي من خلال التحليل الميكانيكي الحيوي لهدف الحركة .
- ايجاد الاختبارات و الطرق الموضوعية في بحوث الحركة و قياسها .
- معرفة مدى تأثير التمارين الرياضية و الاعداد البدني في تطوير و تعليم التكنيك المثالي في المجال الرياضي .
- تعميم الحقائق العلمية و الموضوعية المتوصل اليها التي تساعد على تطوير التكنيك الرياضي .
- تحديد و ايجاد التمارين الرياضية المناسبة في تطوير البناء البدني للرياضي .

قواعد تقويم المهارات الحركية الرياضية :

هناك ثلاث قواعد هامة يجب مراعاتها عند تقويم أي مهارة رياضية و هي :

1- قاعدة الهدف :

لكل مهارة رياضية هدفا معينا يختلف نوع المهارة ويرتبط بنوع النشاط الممارس والقوانين المحددة له ، فمثل في العاب القوى يهدف الوثب الطويل الى تحقيق اكبر مسافة يمكن للوثب الوصول إليها ، والوثب العالي يهدف الى تحقيق أعلى مسافة يمكن للوثب تخطيطها وفي كرة القدم يهدف التصويب الى إصابة الهدف ، لذلك يعتبر هدف المهارة من أهم محددات الحكم عليها وتقوم على أساس تقويم وقياس نتائج الحركة وفي الحركات المركبة أو ذات المستوى المرتفع قد يقوم بتقويمها على أساس قياس مدى نجاح كل مرحلة من مراحل الحركة في إنجاز واجبها .

2- قاعدة الاقتصاد في الجهد :

ان توزيع القوة المبذولة المقننة على أجزاء الحركة يعطي للحركة صفة الانسيابية و الايقاع الجيد ، كما ان هناك علاقة بين التكنيك و القوة المبذولة من اللاعب كلما كان التكنيك جيد كلما كان الاقتصاد و الجهد واضح وعلى ذلك عند التحليل الحركي يجب ألا نغفل الاقتصاد في الجهد كأساس من الاسس التقويمية للحركة ، و الاقتصاد في الجهد له محوران .

- التوزيع الامثل للقوة المبذولة على مراحل الحركة .

- بذل القوة المناسبة لكل مهارة بما يتناسب مع ما تحتاجه من تلك القوة.

3- قاعدة الأصالة :

إن مفهوم الأصالة لا يمكن فصله عن مبدأ الهدف والاقتصاد في الجهد لأنه معروف إن لكل مهارة هدف وهذا الهدف يتحدد بمواصفات ومحددات تعكس في مضمونها فحوى وشكل المهارة ولكي يتم الواجب الحركي بأحسن أداء يجب تنظيم الحركات التي تساعد في الوصول إلى الهدف المطلوب بأقل جهد بمعنى تحقيق الانسجام بين التوافق الحركي للحركات المشتركة في الأداء مع الإمكانيات الحركية للاعب فإذا تحقق هدف المهارة مع اقتصاد في الطاقة وفق المحددات والمواصفات الخاصة بهذه المهارة فان المهارة تتصف بالأصالة ويصبح الأداء حاذقا والعكس صحيح فان الإخلال بأي مبدأ من المبادئ الثلاثة يؤدي إلى الحكم بعدم أصالة المهارة وبالتالي إلى رداءة الأداء ، كما يرى ماينل أن الأصالة الحركية تعني الجمال و التوافق و الانسياب أي الطريقة المثلى للأداء الحركي .. كأساس هام من الاسس التقويمية للحركة .

تقويم مراحل الحركة :

تعتبر عملية تقسيم و تحديد الخصائص المميزة لكل مرحلة من مراحل الحركة الرياضية ، كخطوة أولى في التعرف على المكونات الاساسية لهذه المهارات و خصائصها التكنيكية ، و مع التقدم في القدرة على تحديد مراحل المهارة تحديدا قاطعا ، يتمكن الدارس من الكشف عن المشكلات الحركية التي تصاحب أداء هذه المهارة ، كما يتمكن من وضع الحلول المناسبة لهذه المشكلات.

لأغراض تقويم المهارات الحركية الرياضية يمكننا تقسيم أي مهارة الى خمس مراحل او أجزاء و هي :

1- وضع البداية :

يمثل وضع البداية أهمية كبيرة في العديد من المهارات الرياضية و قد يؤدي عدم الاهتمام باتخاذ وضع البداية الصحيح الى حدوث أخطاء جسيمة في مراحل الاداء الاخرى .

ويختلف و ضع البداية من مهارة الى أخرى ، كما قد يختلف بالنسبة للمهارة الواحدة باختلاف الافراد أنفسهم بحيث يتأثر بعدة عوامل من أهمها المقاييس الانتروبومترية للأفراد ، لذا فان وضع البداية يجب ان يحقق أفضل المستويات لاستغلال العمل العضلي بالشكل الذي يتلاءم و أهداف هذه المهارات على أساس (الكفاءة و الجهد) .

2- المرحلة التمهيدية : وهي من المراحل التي يجب الاهتمام بها في مجال التحليل الحركي للمهارات ، و خاصة فيما يتعلق بحركات المفاصل حيث انها تحدد أين و متى يبدأ اللاعب في أداء المرحلة التالية ، فالحركات الزائدة في بعض المفاصل المشتركة في المهارة ، أو تأثر المدى الحركي لهذه المفاصل لأي سبب من الاسباب ، يؤدي بالتأكيد الى قصور في المرحلة الرئيسية حيث انه لا يوفر الوضع المناسب لبداية المرحلة ، و المهم هنا أن يحقق التمهيد هدفه بأن يضع الجسم في الوضع المناسب قبل بدء المرحلة التالية ، وأن يحقق أقصى اطالة ممكنة للعضلات المشتركة في العمل خاصة العضلات المحركة الرئيسية .

3- المرحلة الرئيسية : و في هذه المرحلة يتحقق هدف المهارة كالتخلص من الأداة في الرمي بصفة عامة ، أو انتهاء عملية الركل بخروج الكرة من قدم اللاعب ، أو الحركات التي تتم في الهواء في الجمباز أو الغطس ، وهذه المرحلة واضحة و محددة ، ويمكن تحديدها بسهولة ، بحيث يرى البعض أن المرحلة الرئيسية من المهارة تمثل الأثر أو النتيجة في حين تمثل المرحلة التمهيدية السبب ، وفيها تبذل المجموعات العضلية عملها الاساسي و بالقدر الذي يلائم متطلبات المهارة باختلاف أنواعها و ظروف أدائها .

4- مرحلة المتابعة : تتضمن العديد من المهارات الرياضية مرحلة للمتابعة ، يتم خلالها التأثير على المفاصل المشاركة في أداء المرحلة الرئيسية بقوى سالبة توقف حركته في اتجاه المهارة ، وهي تمثل حماية ذاتية لمفاصل الجسم ضد هذه الحركات العنيفة ، كما أن للمتابعة أهميتها في احتفاظ الجسم باتزانه نتيجة للحركات التي تولدت من مرحلتي التمهيد و الحركة ، و ذلك خلال مدى ضيق غالبا ما تحدده قوانين الالعاب المختلفة ، وقد يحدث خلل في توقيت بدء هذه المرحلة بأن يتأخر اللاعب في البدء فيها فيفشل في المحاولة او يتعجل في البدء فيها فيخفق في تحقيق مستوى رقمي عالي بتسريعه هذا ، لذا فان اختيار توقيتها يتطلب تركيزا عقليا عاليا أساسه التدريب .

5- مرحلة استعادة الوضع : هناك العديد من المهارات الرياضية التي تتطلب وجود مرحلة استعادة الوضع ، و تعني استعادة الوضع تلك الحركات التي يؤديها اللاعب ليستعيد من جديد متطلبات أداء أخرى قد تفرضها عليه

المهارات التالية ، حيث يتطلب الامر عودة اللاعب الى حالته السابقة من الاتزان من ناحية و الاستعداد لأداء جديد من ناحية أخرى قد يحتاج الى أوضاع مختلفة عما وصل اليه في نهاية المهارة السابقة .