

المحاضرة السابعة:

تقويم الحركات الرياضية والعوامل المؤثرة فيها:

1-تقويم الحركات الرياضية:

هناك ثلاثة قواعد عامة لتقييم الحركات الرياضية وهي:

1-1- قاعدة الهدف:

في كل الرياضات الجماعية يكون تقويمها على أساس الهدف، و ذلك بان يطلق حكم المقابلة - النتيجة النهائية على أساس الأداء و ليس على أسلوب و كيفية الأداء نفسه و تقويم هدف الحركة إما أن يكون قياسيا أو اعتباريا، و لكنه من المؤلف عند تقويم هدف الحركة أن يتبع الأسلوب القياسي، أي اتخاذ الزمن أو المسافة أو الوزن كعناصر للمقارنة.
أمثلة:

- يتخذ الزمن كعنصر للتقويم عندما يكون هو هدف الحركة، كسباقات العدو و الدراجات والتجديف والسباحة

- تتخذ المسافة كعنصر للتقويم في الرياضيات التالية: الوثب العالي، القفز الطويل، القفز بالزانة وفي كل مسابقات الرمي بأنواعها

- يتخذ الوزن كعنصر للتقويم في كل مسابقات الرفع و النتر للأثقال.

مما سبق، نرى أن قاعدة الهدف تقوم على أساس تقويم و قياس نتائج الحركة و في الحركات. المركبة أو ذات المستوى العالي قد يقوم قياسها على أساس مدى نجاح كل مرحلة من مراحل الحركة في إنجاز واجبها.

1-2- قاعدة الاقتصاد في الجهد:

قاعدة الاقتصاد في الجهد تعني البحث عن الأداء الأمثل بأقل جهد ممكن. والحركة الاقتصادية تعني أن القوة والطاقة قد أستغلها بالشكل الصحيح، وأنه لا يوجد ضياع للطاقة والقوة المصروفتين في حركات أخرى لا تخدم الواجب الحركي

وبحثا عن الاحتفاظ بالطاقة وجدنا أن الكثير من الحركات الرياضية قد تغير أسلوب أدائها الفني أو ما يعرف بالتكنيك، ليحل محله أسلوبا جديدا أكثر اقتصادا للجهد. إذن، نستطيع أن نقوم بتقييم أسلوبين مختلفين لحركة رياضية واحدة لمعرفة أيها أكثر اقتصادا للجهد.

1-3- الأصاله أو جمال الحركة:

كثيرا من الحركات الرياضية لا يكون تقويمنا لها على أساس قياس نتائج الأداء بل على أساس قياس أسلوبه و جمال الحركة، كما هو متبع في حركات الجمباز الإيقاعي والباليه الفني.

ونقصد بالأصاله هنا جمال الحركة ومدى التوافق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة.

2- العوامل التي تؤثر على الحركة :

تتأثر الحركة بمجموعة من العوامل التي تؤثر على طبيعة وشكل وأداء هذه الحركات و هناك عوامل تدخل في أحداث الحركة بجسم الانسان أو تؤثر على الأداء الحركي ومستواه ، وهذه العوامل كما يلي :

2-1- الأسس الوظيفية للجسم :

وهذا ما نعبر عنه بالعوامل الفسلجية وسلامتها وكلما كانت هذه الأجهزة سليمة كلما كانت الحركة متطورة ، أي (سلامة الجهاز التنفسي والدوران والجهاز العصبي والجهاز العضلي) تؤثر تأثيرا كبيرا على الحركات وخاصة المهارات الرياضية ويمكن أن تكون الحركات الأساسية تسير بشكل منتظم إذا ما أراد الإنسان بأدنى قابليته ولكن لا يمكن أن تكون مهارات حركية في مستوى عال إذا لم تكن هذه الأجهزة سليمة ، ويمكن أن يؤدي الإنسان الحركات الاعتيادية الأساسية إذا كان هناك خلل بسيط في أحد هذه الأجهزة ولكن هذا ليس معناه أنه يستطيع القيام بمهارات المستوى العالي

2-2- العوامل النفسية :

تتأثر الحركة تأثراً كبيراً بالحالة النفسية التي يعيشها الفرد وخاصة عندما نتكلم عن المستوى الرياضي ، إذ أن هناك مبادئ أساسية في تهيئة الرياضي فنياً وخطياً وتطوير صفاته الإرادية كالتصرف وتنمية روح الأخلاق والرغبة بالعمل وتقبله للتهيئة الجسمية والفكرية لأنها وحدة أساسية لتطوير الأبطال ، حيث يكون هذا الرياضي بالأساس معد أعداداً نفسياً ولهذا تؤثر العوامل النفسية بالمستوى الحركي ، لقد تطور موضوع العامل النفسي وأثره بالحركة إلى أن أصبح أخيراً علم بحد ذاته وهو علم النفس الرياضي

2-3- العوامل الاجتماعية والبيئية :

إن الحركة تتأثر بالبيئة التي يعيشها الفرد، فهناك العديد من الحركات لا يمكن أدائها في البيئة الحارة بينما هناك حركات لا يمكن أدائها إلا في البيئة الباردة ، كما أن هناك حركات يكون أدائها موسمياً حتى في البيئة الواحدة، أذن فالحركة تتأثر بطبيعة البيئة كما يلعب العامل الاجتماعي دور مهم في تحديد حالة الفرد الحركية ، فهناك الكثير من يربط بين التطور في الحركات التي يستعملها الإنسان في حياته اليومية والحركات الرياضية وتقدم المجتمعات.

2-4- العوامل الوراثية :

وهي تلك العوامل التي يحملها الفرد من جيل إلى جيل آخر وتتأثر فيه وقد اعتمد العلماء دراسة الوراثة وهناك دراسات حول هذا الموضوع في العالم اليوم ، وهي الدراسات الجينية التي هي من العلوم الحديثة

2-5- المرض:

كلما كان الإنسان يشكو من أمراض فإنه سوف لا يستطيع مزاولته بالحركة بشكلها

مطلوب