

المحور(5) تقويم الحركات الرياضية

المحاضرة(7) تقويم الحركات الرياضية.

إن الحركة الرياضية تؤدي وفق قواعد وأسس ميكانيكية وفيزيولوجية ونفسية، كما أن لكل حركة رياضية هدف معين، فقد يكون هدفا كميًا كالحركات الرياضية التي يقاس صحتها بأدائها بالقوة المبذولة أو الزمن أو المسافة، هاته العناصر الكمية تمكننا من إصدار حكم كمي على الحركة، كما نجد العديد من الحركات يكمن واجبها في أسلوب الأداء ومداه كالحركات الإيقاعية في الجمباز.

ومن أجل القيام بتقويم الحركات الرياضية يجب أن نقسم الحركات إلى مجموعات كل مجموعة يمكن تقويمها وفق طرق علمية واضحة أخذين في الاعتبار الواجب الحركي الذي من أجله تؤدي الحركة.

1. قواعد تقويم الحركات الرياضية: ويمكن تقويم الحركات الرياضية وفق القواعد التالية:

1. قاعدة الهدف.

2. قاعدة الاقتصاد.

3. قاعدة الأصالة.

1.1 . قاعدة الهدف:

إن العديد من الحركات يكون تقويمها على أساس ما إذا كانت قد حققت أداؤها أم لا وذلك بأن يطلق الحكم على نتائج الأداء، وليس أسلوب الأداء نفسه، وتقييم هدف الحركة إما أن يكون قياسيًا أو اعتباريًا، ولكن من المؤلف عند تقديم هدف الحركة أن نتبع الأسلوب القياسي أي اتخاذ الزمن أو المسافة أو القوة المبذولة كعنصر للمقارنة.

فعلى سبيل المثال يتخذ الزمن كعنصر في التقويم للحركات التي يكون هدفها تسجيل أقل زمن ممكن مثل (سباقات العدو، ركوب الدراجات، السباحة.....)، وفي هذه الحالة يتم الحكم على حركة اللاعب بمقدار ما حقق من زمن.

كما يمكن أن يقاس هدف الحركة بالمسافة التي يقطعها الرياضي مثل (الوثب العالي، الوثب الطويل، الوثب الثلاثي) أو بالمسافة التي تقطعها الأداة التي قام الرياضي برميها أو دفعها مثل (دفع الجلة، رمي القرص، رمي الرمح، رمي المطرقة).

كما يتخذ الوزن عنصرًا لتقويم هدف الحركة مثل رياضة رفع الأثقال أين يحكم على الحركة بمقدار الوزن الذي يقوم الرياضي برفعة.

وعليه يمكن القول أن قاعدة الهدف تقوم على أساس التقويم انطلاقًا من نتائج الحركة الرياضية

2.1. قاعدة الاقتصاد في الجهد

قاعدة الاقتصاد في الجهد تعني البحث عن الأداء الأمثل بأقل جهد ممكن، فمن المعروف أن العديد من الحركات الرياضية يمكن أدائها بأكثر من طريقة، فإذا حاولنا تطبيق الاقتصاد بالجهد فهذا يعني استخدام عزوم القوة المناسبة بما يتناسب وأطوال أجزاء الجسم للتغلب على عزوم المقاومة المتمثلة في أطوال هذه الأجزاء، وهذه القاعدة تنص على مبدأ عزوم الجسم الذاتية، ومما لا شك فيه أن الحركة الاقتصادية تعني أن القوة والطاقة المبذولة قد استغلت بأقصى ما يمكن، أي أن أداء الحركات الرياضية يكون دون بذل قوة و طاقة اضافية لا تخدم الواجب الحركي، ولهذا نرى أن الكثير من الحركات الرياضية قد تغير أسلوب أدائها الفني ليحل محله أسلوب آخر أكثر اقتصادا.

وعليه يمكن القول أن قاعدة الاقتصاد في الجهد تقوم على أساس التقويم انطلاقا من المقارنة بين أسلوبين لأداء حركة معينة لمعرفة أيهما أكثر اقتصادا.

3.1. قاعدة الأصالة:

كثير من الحركات الرياضية لا يكون تقويمنا لها على أساس قياس نتائج الأداء بل على اساس تقييم مستوى الأداء وشكل الحركة، كما هو متبع في حركات الجمباز وهنا لا تكون عملية التقويم على أساس إيجاد وتحديد نتيجة الأداء أو اقتصادية الحركة بل على أساس أصالة الأداء نفسه أو جمال الحركة ومداها والتوافق بين حركات الجسم وأجزائه المختلفة وفق نظرية الانسيابية ونقل زخم مختلف أجزاء الجسم بالشكل الأمثل.

وعليه يمكن القول أن قاعدة الأصالة تقوم على أساس التقويم انطلاقا من جمال الحركات الرياضية.

2. وسائل تقويم الحركات الرياضية

يمكن الاعتماد على الطرق الثلاث التالية كوسائل تقويمية هامة للمهارات الرياضية في المجال

التربوي:

- ✓ تقويم الخبراء: بالمشاهدة والملاحظة الفاحصة.
- ✓ التحليل الحركي الكينماتوجرافي: بالتصوير السينمائي.
- ✓ التحليل الحركي الوصفي: بالتصوير السينمائي.