تقويم المهارات الرياضية

لكل لعبة رياضية قانون خاص بها تقوم على أساسه أداء الحركات، وحسب خصوصيتها، وعلى هذا الأساس وجدت عدة طرق لتقويم المهارات الحركية ذكرها (وجيه محجوب) أهمها:

١- طريقة احتساب النقاط حسب البناء الحركي :

ويتم فيها احتساب النقاط من خلال مشاهدة المهارة مباشرة كما في الجمناستك وفيها تقسم المهارة إلى أقسام عدة ويعطى لكل قسم الدرجة الخاصة به وحسب أهمية ذلك القسم.

ولزيادة موضوعية التقويم يمكن استخدام الفيديو والتصوير السينمائي حيث يتم التقويم من خلال عرض الفلم على المقومين للتقويم. (لاحظ استمارة التقويم)

٢- طريقة أجزاء الجسم :

وفيها يتم تجزئة الجسم إلى أوضاع أو أجزاء متعددة مثل الرأس، الورك، الساقين...وغيرها ، ويتم تقويم كل جزء من الأجزاء على حدة ومن قبل احد المقومين (كل مقوم يكون مسؤولاً عن جزء واحد ولزيادة موضوعية التقويم يمكن ان يقوم الجزء أكثر من مقوم)، ثم تجمع درجات الأجزاء لتكون الدرجة النهائية.

ففي السباحة الحرة مثلاً يمكن أن تصمم استمارة لتقويم الأداء الفني عن طريق (ضربات الذراعين ، ضربات الرجلين ، وضع الجسم ، التنفس ، التوافق الحركي) وتقسم الـ(١٠٠) درجة على هذه الأجزاء. وهكذا في العاب وأنشطة رياضية أخرى.

٣- طريقة تحليل المباريات :

وفيها يتم تحليل مباريات الألعاب الفرقية لمعرفة الخطأ والصواب ونقاط القوة والضعف لدى أعضاء الفريق ثم مقارنة النتائج مع فرق أخرى، وعملية التحليل هذه تكون بطريقتين:

أ-التحليل من خلال الأفلام السينمائية.

ب- التحليل عن طريق المشاهدة المباشرة للمباراة.

فمثلاً يمكن تقسيم ملعب كرة القدم الى (٣) مناطق (دفاعية ، وسطى {التحضير للهجوم} ، هجومية) لمعرفة التمريرات بأنواعها {القصيرة والمتوسطة والطويلة} وحالات اللعب المباشرة وغير المباشرة ، وغيرها والتي تحدث من قبل الفرق الرياضية ، والمقارنة بين المناطق الثلاثة ، أو بين الفرق الرياضية المختلفة ، أو معرفة علاقة ذلك بنتائج المباريات ، وعلى وفق الهدف من التحليل ، كما يمكن تحليل مباريات كرة السلة أو كرة اليد أو الكرة الطائرة وبنفس الأسلوب التحليلي على وفق الهدف من التحليل

استمارة تقدير الدرجات لأقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني للدوران في السباحة الحرة

ت	البناء الحركي الظاهري	تقدير الدرجات	الملاحظات
١	**القسم التحضيري:**	**(%٢٠)**	
	أ. ألاقتراب من مسافة ٥م	**%٥**	
	ب. ألمحافظة على السرعة	**%٥**	
	جـ. أخر ضربة قبل ١,٥م	**%١٠**	
٢	**القسم الرئيس:**	**(%٧٠)**	
	أ. سحب الذقن(الحنك) نحو الصدر	**%١٠**	
	ب. الشقلبة	**%١٠**	
	جـ. سرعة الدوران	**%١٠**	
	د. تقارب الرجلين وتكون بعمق ٣٠-٤٠سم	**%٢٠**	
	هـ . الدفع للجدار بقوة انفجارية	**%٢٠**	
٣	**القسم الختامي:**	**(%١٠)**	
	الانزلاق ومد الجسم مع لف الجسم نحو البطن والسحب بالذراع	**%١٠**	
	المجموع	**(%١٠٠)**	

اسم المقوم العلمي :

التاريخ :

التوقيع :

استمارة تقويم البناء الحركي الظاهري للأداء الفني برمي الرمح

البناء الحركي	تقدير الدرجات	الملاحظات
القسم التحضيري: ويشمل: ١-مسك وحمل الرمح ٢-الوضع الابتدائي (الاستعداد) ٣-الركضة التقربية (الاقتراب) ٤-الخطوات الموزونة (٥ أو ٧ خطوات) للوصول لوضع الرمي	(٤٠%) ٥% ٥% ١٠% ٢٠%	
القسم الرئيس: ١-الرمي (الاطلاق)	(٥٠%) ٥٠%	
القسم الختامي: ١-التغطية والتوازن	(١٠%) ١٠%	
المجموع	(١٠٠%)	

اسم المقوم العلمي :

التاريخ :

التوقيع :

قوانين ومظاهر النمو

أولاً: القوانين العامة للنمو :

١- النمو عملية فسلجية مستمرة ليس فيها توقفات :

تحتوي على التغيير العضوي والوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة، وظهور علامات مثل (الزيادة في الوزن والزيادة في الطول والزيادة في الحجم) أو ظهور نمو حركي مثل (جلوس، وقوف، مشي).

٢- النمو يسير على شكل مراحل:

وهي عملية دائميه لا يمكن تحديدها أو فصلها من مرحلة إلى أخرى إلا أن لها إطار معين في النمو الجسمي والنفسي والحركي والوظيفي والاجتماعي ولكل مرحلة خصائصها وأسلوب مختلف للتعامل مع كل منها من حيث اللعب والميول والرغبات.

٣- الاختلاف في سرعة النمو من مرحلة إلى أخرى :

إذ تزداد سرعة النمو بدرجة كبيرة في بداية الإخصاب لتكوين الجنين وتكون أبطأ في مرحلة الولادة ، ويستمر بطئ النمو كلما تقدم الكائن بالعمر حتى يصل النمو حده.

٤- الاختلاف في نمو أجزاء الجسم:

فالرأس ينمو أكبر من الأجزاء الأخرى، في حين نجد نمو الأعضاء التناسلية يكون بطيئا حتى يصل إلى مرحلة النمو الكامل أو نهاية نموها في سن الفتوة.

٥- يتأثر النمو بالظروف الداخلية والخارجية:

الظروف الداخلية منها (الوراثة والغدد) أما الظروف الخارجية فتشمل (البيئة والحالة الإقتصادية والتعليمية والثقافية) التي يعيشها الفرد.

٦- النمو يكون أساسه من داخل الكائن الحي:

وهذا النمو يكون معقداً ومتداخلاً وبنفس الوقت مترابطاً مع كافة أنواع النمو المختلفة الحركية والنفسية والاجتماعية والانفعالية والجسمية.

٧- هنالك فروق فردية في مراحل النمو:

الكائن الحي غير متساوٍ بعضه عن البعض الآخر ويختلف في أنواع ومظاهر النمو، وإننا نأخذ المعدل الوسطي العام عندما نحدد المراحل العمرية المختلفة وهنالك القليل من الذين يشذون عن هذا المعدل ، مع ملاحظة وجود الفروق الفردية بالنمو بين الكائن الحي الذكري والأنثوي (الجنس).

٨- النمو يبدأ عاماً وبعد ذلك يكون خاصاً:

فالكائن الحي يتعلم المهارات بشكل عام ومن ثم يتعلم المهارات بشكل مفصل مثل الدقة في المهارة أو السرعة في المهارة.

٩- النمو يتخذ إتجاهاً طولياً ومستعرضاً:

ويكون النمو من الرأس إلى الأسفل ومن الجذع إلى الأطراف.

ثانياً: مظاهر النمو :

١- من أولى مظاهر النمو للكائن الحي المحافظة على الحياة من خلال التعلم، من تعلم الزحف والجلوس والمشي والأكل وضبط التبول والإخراج إلى تعلم الكلام والمهارات الحركية الأساسية والقراءة والكتابة والتفاعل الاجتماعي وتحمل المسؤولية وخدمة الوطن.

٢- إن مراحل النمو تتميز بخصائص لكل مرحلة.

٣- إن مظاهر النمو هي وحدات متماسكة وليس وحدات منفصلة.

٤- التأكيد على مظاهر النمو الحركي إذ أن الكائن الحي يتعلم المهارات المختلفة عن هذا الطريق مع العمل بكل ما في وسعنا لتطوير مختلف مظاهر النمو.

ت	جوانب النمو	مظاهر النمو
١	النمو الجسمي Physical Development	النمو الهيكلي – نمو الطول والوزن – التغيرات في أنسجة وأعضاء الجسم – صفات الجسم الخاصة بنسب الجسم والشعر ... إلخ – القدرات الخاصة – العجز الجسمي الخاص.
٢	النمو الفسيولوجي Physiological Development	نمو وظائف أعضاء أجهزة الجسم المختلفة مثل (نمو الجهاز العصبي، ضربات القلب، ضغط الدم، التنفس، الهضم، الإخراج... إلخ) النوم – التغذية – الغدد الصماء التي تؤثر إفرازاتها في النمو.
٣	النمو الحركي Motor Development	نمو حركة الجسم وانتقاله – المهارات الحركية مثل (الكتابة وغير ذلك) مما يلزم في أوجه النشاطات المختلفة في الحياة.
٤	النمو الحسي Sensory Development	نمو الحواس المختلفة (البصر والسمع واللمس والشم والتذوق والإحساسات الجلدية والإحساسات الحشوية كالإحساس بالألم والجوع والعطش وامتلاء المعدة والمثانة)
٥	النمو العقلي Intellectual Development	نمو الوظائف العقلية مثل (الذكاء العام – القدرات العقلية المختلفة العمليات العقلية العليا كالإدراك والحفظ والتذكر والانتباه والتخيل والتفكير ..... إلخ –التحصيل)
٦	النمو اللغوي Linguistic Development	نمو السيطرة على الكلام – عدد المفردات ونوعها – طول الجمل – المهارات اللغوية
٧	النمو الانفعالي Emotional Development	نمو الانفعالات المختلفة وتطور ظهورها مثل (الحب والكره والتهيج والانشراح والبهجة والحنان والانقباض والغضب والتقزز والخوف..... إلخ)
٨	النمو الإجتماعي Social Development	نمو عملية التنشئة والتطبيع الاجتماعي للفرد في الأسرة والمدرسة والمجتمع وفي جماعة الرفاق ، المعايير الإجتماعية ، الأدوار الإجتماعية ، الاتجاهات الإجتماعية ، القيم الإجتماعية ... إلخ
٩	النمو الجنسي Sexual Development	نمو الجهاز التناسلي ووظيفته – أساليب السلوك الجنسي. (أي أن هذا المظهر له جانبان: جانب جسمي وجانب نفسي) ولذلك يتكلم عنه البعض تحت إسم النمو النفسي الجنسي (Psycho-Sexual Development)