

◆ أولاً: مفهوم التقويم في التدريب الرياضي

✓ التعريف:

التقويم هو عملية علمية منظمة تهدف إلى:

- قياس مستوى الأداء
- إصدار حكم على هذا الأداء
- اتخاذ قرارات لتحسينه

✍ أي أنه ليس مجرد قياس، بل تشخيص + تعديل + توجيه

◆ ثانياً: أهمية التقويم

- تحديد مستوى اللاعبين (بدني - مهاري - خطي)
- متابعة التطور
- تعديل الحمل التدريبي
- تحسين اتخاذ القرار لدى المدرب
- رفع مستوى الإنجاز الرياضي

◆ ثالثاً: أنواع التقويم في التدريب الرياضي

1. التقويم التشخيصي (Diagnostic)

- قبل بداية التدريب
- الهدف: معرفة المستوى الأولي

◆ مثال:

- اختبار السرعة أو التحمل قبل البرنامج

2. التقويم التكويني (Formative)

- أثناء التدريب
- الهدف: تحسين الأداء بشكل مستمر

◆ مثال:

- ملاحظة أداء التمرينات وتصحيح الأخطاء

3.التقويم الختامي(Summative)

- في نهاية البرنامج
- الهدف: الحكم على النتائج

◆مثال:

- اختبار نهائي أو منافسة

◆رابعاً: مجالات التقويم

1.✓التقويم البدني

- القوة، السرعة، المداومة، المرونة

2.✓التقويم المهاري

- دقة الأداء، التناسق، التحكم

3.✓التقويم الخططي

- اتخاذ القرار، التمرکز، قراءة اللعب

4.✓التقويم النفسي

- الدافعية، التركيز، الثقة

◆خامساً: أدوات التقويم

◆الاختبارات البدنية:

- جري 100م (سرعة)
- جري 12 دقيقة (تحمل)

◆الملاحظة:

- ملاحظة الأداء الفني والخططي

◆التحليل بالفيديو:

- تحليل الحركات والأخطاء

◆ الاستبيانات:

- قياس الجوانب النفسية

◆ سادساً: التقويم في الألعاب الفردية

□ ♂ الخصائص:

- الأداء فردي ومحدد
- القياس دقيق وموضوعي

✓ أمثلة:

- الزمن (في الجري)
- المسافة (في الرمي)
- النقاط (في الجمباز)

Q التحليل:

✓ سهولة القياس

✓ يعتمد على مؤشرات رقمية واضحة ! لكن قد يهمل الجانب الخططي والنفسي أحياناً

◆ سابعاً: التقويم في الألعاب الجماعية

⊗ الخصائص:

- الأداء جماعي ومعقد
- يتضمن:
 - مهارات
 - خطط
 - تفاعل بين اللاعبين

✓ أمثلة:

- عدد التمريرات الناجحة
- نسبة الاستحواذ
- فعالية الهجوم والدفاع

Q التحليل:

✓شامل (بدني + مهاري + خططي)

! صعب القياس بدقة ! يتطلب أدوات تحليل متقدمة

◆ثامناً: المقارنة التحليلية

العنصر	الألعاب الفردية	الألعاب الجماعية
طبيعة الأداء	فردية	جماعي
القياس	دقيق (رقمي)	نسبي ومعقد
المؤشرات	زمن / مسافة	أداء + قرار + تعاون
سهولة التقويم	سهلة	صعبة
الأدوات	اختبارات مباشرة	تحليل فيديو + ملاحظة

◆تاسعاً: مبادئ التقويم الجيد

1. ✓الموضوعية

- بعيد عن التحيز

2. ✓الصدق

- يقيس ما يجب قياسه

3. ✓الثبات

- نفس النتائج في نفس الظروف

4. ✓الشمولية

- يشمل كل الجوانب

5. ✓الاستمرارية

- ليس مرة واحدة فقط

◆ عاشرًا: خطوات عملية التقييم

1. تحديد الهدف
2. اختيار الأداة
3. إجراء القياس
4. تحليل النتائج
5. اتخاذ القرار (تعديل التدريب)

◆ حادي عشر: أخطاء شائعة

- ✗ الاعتماد على الجانب البدني فقط
- ✗ غياب التتبع المستمر
- ✗ عدم استغلال النتائج
- ✗ التقييم العشوائي

◆ ثاني عشر: توظيف التقييم في الحصة التدريبية

□ قبل الحصة:

- اختبار بسيط لتحديد المستوى

● أثناء الحصة:

- ملاحظة وتصحيح فوري

● بعد الحصة:

- تحليل الأداء + تغذية راجعة

◆ خلاصة تحليلية

- ✓ التقييم هو أداة أساسية لتوجيه التدريب
- ✓ في الألعاب الفردية: دقيق وسهل
- ✓ في الألعاب الجماعية: شامل ومعقد
- ✓ النجاح في التدريب يعتمد على تقييم مستمر وموضوعي