

- يتبع تقويم وتقييم الصفات البدنية:

### 8- أساليب التقويم و أنواعه:

أولاً : التقويم الموضوعي Objective Evaluation:

حيث أن التقويم يتضمن عملية إصدار أحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات فإنه يتطلب للوصول إلى أحكام موضوعية استخدام المعايير أو المستويات أو المحكات لتقدير هذه القيمة Value.

ثانياً : التقويم الذاتي Ego-centric Evaluation

لا يتوقف الإنسان عن التقويم وإعطاءه قيمة لما يدرك ، إلا أن هذا التقويم في معظمه من النوع الذي يمكن أن نسميه " التقويم المتمركز حول الذات Ego-centric وهو يعنى أن أحكام الفرد تكون بقدر ارتباطها بذاته ، وهو يعتمد في إصدار هذه الأحكام على معايير ذاتية مثل المنفعة أو الألفة أو نقصان تهديد الذات أو اعتبارات المكانة الاجتماعية أو سهولة الفهم والإدراك .

ثالثاً : التقويم الاعتباري Subjective Evaluation

وهو نوع من التقويم لا يعتمد على المعايير والمستويات والمحكات بالمعنى الإحصائي المفهوم ، ويكون في ضوء خبرات وآراء واتجاهات القائمين بالقياس ، وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد على هذا النوع من التقويم يتم تقويمها في ضوء شروط موحدة ما أمكن الاتفاق عليها مسبقاً بين المحكمين للاقتراب ما يمكن من الموضوعية ، وهو نوع أقرب من التقويم الذاتي عنه إلى التقويم الموضوعي .

### - محاضرة (10): التخطيط والبرمجة

#### 1- التخطيط والبرمجة للتدريب الرياضي في كرة اليد:

يُعد التخطيط العلمي هو الوسيلة المثلى لتحقيق الأهداف الموضوعية للتدريب الرياضي، ولذا فالتخطيط من أهم الشروط لضمان نجاح العملية التدريبية، ومن ثم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي والوصول به إلى المستويات الرياضية العالية.

والتخطيط لتدريب الرياضي عملية شاملة تبدأ من مرحلة التفكير النظري إلى التنفيذ والتطبيق العملي ثم التقويم للوقوف على المستوى ومطابقته بالمعايير المطلوبة وذلك لاستمرارية التنفيذ العملي والتعديل بما يتناسب ومستوى قدرات الفرد واستعداداته وإمكاناته.

ويشير عبد الحميد شرف (1994م) أن عناصر التخطيط هي:

- 1- هدف Objectives.
- 2- السياسات Policies.
- 3- الإجراءات Procedure.
- 4- الإمكانيات Facilities.
- 5- البرامج Programmes.

ويجب أن يراعى التخطيط المرونة في التنفيذ لمواجهة كافة المشاكل والصعوبات التي قد تتجم خلال عملية التدريب، والقائم على عملية التخطيط للتدريب الرياضي يجب عليه مراعاة هذه المشاكل وذلك بوضع تخطيط يتميز بالمرونة في التطبيق والتعديل للوصول إلى الهدف النهائي من التخطيط مهما كانت العقبات التنفيذية.

ويرى حنفي مختار (1990م) إنه عند التخطيط للبرنامج التدريبي على المدرب أن يلاحظ النقاط الثلاثة التالية:

1- معرفة مسبقة بمواعيد المباريات سواء كانت فى الدورى أو الكائن أو المباريات الودية حتى يمكن وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

2- التعرف على مستوى اللاعبين والفريق.

3- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

ويشير عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (1997م) إلى أن تنظيم البرنامج يقصد به ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقاً لأهداف وأغراض الخطة، أي يكون هناك اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية، وتهدف عملية التدريب إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية وأيضاً تحقيق الحالة التدريبية وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي.

ويذكر حنفي مختار (1990م) إن التخطيط الرياضي هو الإجراءات الفردية والمحدد والمدونة التي يضعها ويرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير وتقديم الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) عند اللاعب وعند الفريق للوصول إلى أحسن أداء أثناء المباريات.

## 2- خطوات التخطيط للتدريب الرياضي:

يذكر عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل (1997م) خطوات تصميم البرنامج كما

يلي:

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
  - إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
  - تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
  - تحضير الأدوات المساعدة.
  - تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.
  - تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقاً لدرجات الحمل.
  - تحديد الزمن الكلى للتدريب داخل البرنامج (حمل أقصى عالي، متوسط، توزيع الزمن على الإعدادات المختلفة).
  - تقسيم أزمنة كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يراه المدرب.
- ويجب أن يشتمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

- 
- 
- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
  - تحديد الواجبات المنبثقة من الأهداف المراد تحقيقها، وتحديد أسبقية كل منها.
  - تحديد مختلف النظريات والطرق التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
  - تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
  - تحديد أنسب أنواع التنظيم.
  - تحديد الميزانيات.
- وهناك قواعد أساسية يجب مراعاتها لضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي وهي:

- خضوع الخطة للهدف العام.
- بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة.
- تحديد أهم الواجبات التدريبية وأسبقية كل منها.
- مرونة الخطة.
- الارتباط بالتقويم.

## قائمة المراجع:

- 1- إبراهيم عبد المقصود: التنظيم والإدارة فى التربية البدنية والرياضة، ألفية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1989م.
- 2- عبد الحميد شرف: البرامج فى التربية الرياضية، مركز التنمية البشرية والمعلومات، 1994م.
- 3- عصام عبد الخالق، التدريب نظريات – تطبيقات، دار المعارف، القاهرة، 2000م.
- 4- عمر أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.
- 5- كمال عبد الحميد إسماعيل- محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001م.
- 6- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007م.
- 7- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبى كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا للطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015م.