

## انواع التقويم :

للتقويم نوعان رئيسيان هما :

اولا : **التقويم الذاتي** : في حياتنا اليومية كثيرا ما نجد ان الانسان لا يقف عند التقويم , حيث اعطائه قيمة ما لما يدركه و يحسه , الا ان هذا التقويم يغلب عليه طابع التمركز حول الذات , اي بمعنى ان احكامه تكون بقدر ارتباطه بذاته , اذ تعتمد على معايير ذاتيه ذات سمات متعددة منها المنفعة الشخصية , والعلاقات الطيبة , والشعور بتهديد الذات , والاحساس بقصور المكانة الاجتماعية و الحسد .... الخ .

**ثانيا:** **التقويم الموضوعي** : حتى يكون المربي الرياضي ( مدرس التربية الرياضية او المدرب ) منصفا في احكامه وقراراته لا بد وان يعتمد على بيانات يحصل عليها من جراء استخدامها للعديد من المقاييس المقنعة ذات المواصفات المتعارف عليها علميا و تقنيا , ومثالها : القياسات و الاختبارات ذات العلاقة بالقياس الجسمي , كقياس ( الاطوال , و الوزن , و المحيطات لأعضاء الجسم ) , وكذلك الاداء البدني و الحركي ( كاختبارات صفة السرعة , و صفة القوه , والمطاوله ... الخ ) لتحديد مستويات النمو البدني واللياقة البدنية و الحركية لشخص ما .