# المحاضرة السادسة

## الايعاز في تطبيق التمرين البدني خلال درس التربية الرياضية

الإيعاز أو (النداء)- يعرف على انه الكلمات والأوامر والتعبيرات الذي يلقيها مدرس التربية الرياضية أو المدرب على التلاميذ لاتخاذ أوضاع معينة أو أداء الحركات المطلوبة للتمرين ألبدني أو النشاط الحركي ٠

**شروط الإيعاز:**

١- على المدرس أن لايطلق ايعازاته إلا بعد أن يكون التلاميذ في حالة سكون

٢- أن يكون صوت المدرس مسموعا من قبل جميع التلاميذ الصف

٣- أن يتصف الإيعاز بالوضوح وعدم الإطالة

٤- أن لا يكون الإيعاز بصوت عالي أكثر من المطلوب

٥- أن لا يظهر التكلف على المدرس إثناء إلقاءه للإيعاز

**أجزاء الإيعاز:**

الإيعاز يتكون من ثلاثة أجزاء(أقسام)وهي:-

١- القسم الإخباري

٢- الفترة (برهة الانتظار)

٣- القسم الإجرائي

مثال / الذراعان ٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠ ثني

الأخبار برهة الانتظار الإجراء

مثال / ثني الجذع أسفل وضغطه بالوضع٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠ ابدأ

الأخبار برهة الانتظار الإجراء

**أولا- قسم الأخباري**

القسم الإخباري من الإيعاز عبارة عن ألفاظ وكلمات التي تبين نوع التلبية والأجزاء التي ستتحرك في الجسم والاتجاهات التي ستتخذها هذه الأجزاء ٠

مثال / مع رفع الذراعين ورفع العقبين الركبتان ببطء ٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠ ثني

في المثال السابق نرى في الأخبار النقاط التالية:-

١. أن الذراعين والعقبين والركبتين هي أجزاء الجسم التي تتحرك

٢. أن الذراعين سترتفعان جانبا وان العقبين سيرتفعان عن الأرض كما أن الركبتين ستنثنيان

٣. أن كافة أجزاء الجسم ستتحرك ببطء

مثال / بأقصى سرعة إلى الجدار المقابل ..... هرول الأخبار

يتبين لنا من الأخبار السابق ما يلي

١. أن الحركة المطلوبة أدائها من تلاميذ الصف لابد أن تكون سريعة وبأقصى سرعة ممكنة
٢. أن اتجاه الحركة سيكون نحو الجدار المقابل

**شروط القسم الإخباري**

١. يجب أن يكون القسم الإخباري من الإيعاز واضحا وغير معقد
٢. يكون ذكر أجزاء الجسم التي ستؤدي الحركة حسب ترتيب الحركة نفسها بمعنى انه إذا كانت الحركة أو التمرين المطلوب أدائه سيكون مكونا من حركة الرجلين والذراعين حركة الذراعين سابقة لحركة الرجلين فيجب ذكر الذراعين أولا في القسم الإخباري ثم يليها الرجلين. مثلا / الإيعاز رفع الذراعين جانبا ثم رجل اليمين جانبا ..... فتح يتضح من القسم الإخباري أن حركة الذراعين ستؤدي أولا بعد ذلك تؤدي حركة رجل اليمين جانبا
٣. لا يصح أن يبدأ القسم الإخباري بذكر المصدر المشتق بفعل أمر بل يجب تبدأ بالجزء الذي سيتحرك فعلا باستثناء إذا كان التمرين سيؤدي باستمرار

مثال / ثني الجذع أسفل ..... ثني خطا

الجذع اسفل..... ثني صح

مثال على ذكر فعل أمر

قفزات صغيرة على البقعة ..... أبدا

**ثانيا : الفترة ( برهة الانتظار)**

الفترة هي فترة السكون التي تلي القسم الإخباري في الإيعاز مباشرة وتسبق القسم الإجرائي ويرمز لها هكذا ( .....)وهي تساعد التلاميذ على تفهم ما جاء في القسم الإخباري حتى يكونوا في أتم استعداد لأداء التمرين وقد تكون هذه الفترة طويلة أو قصيرة حسب قدرة التلاميذ ونوع الحركة أو التمرين

**شروط الفترة**

١- يجب أن لا تكون الفترة أطول من اللازم حتى لا ينسى التلاميذ ما جاء في القسم الإخباري

٢- يجب أن لا تكون الفترة اقصر من اللازم وألا لن يكون هناك فرصة كافية لتفهم التلاميذ عناصر التمرين وتهيئة أنفسهم للعمل

٣- ربما تكون الفترة طويلة نوعا ما في الحالات التالية :

أ-إذا كان التمرين صعبا يحتاج إلى فترة أطول لتفهمه

ب- إذا كان تلاميذ الصف أطفال صغار

ت- إذا كان مستوى التلاميذ ضعيفا

ث- إذا كان التمرين جديدا وصعبا على التلاميذ

٤- ربما تكون الفترة قصيرة نوعا ما في الحالات التالية-:

أ- إذا كان التمرين سهلا ولا يحتاج إلى الكثير من التفهم

ب- للطلاب المدربين من ذوي الكفاءة الحركية العالية

**ثالثا- القسم الإجرائي**

هو الامر بيدا التمرين أو الحركة إذ يأتي مباشرة بعد فترة انتظار وهو ما يسمى (بالقسم الإجرائي) وقد يكون أمرا ومصدرا لإجراء ويسمى ( الأمر اللفظي)أو عددا ويسمى (الأجراء العددي)٠

مثال / التمرين ( الوقوف )ثني الذراعين

الإيعاز / الذراعان ٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠ ثني ( أجراء لفظي(

مثال/ ثني الذراعين في ١)مدهما إلى الجانبين في ٢)ثنيهما في ٣)ومدهما في ٤

الإيعاز / بالعدد ثني الذراعين ومدهما جانبا وثنيهما ومدهما أسفل ٠٠٠٠٠٠٠ ابدأ

**شروط القسم الإجرائي :**

١- يجب أن يكون الأجراء مصدرا أو أمرا

٢- لا يصح أن يحدث أي (مد)في حروف القسم الإجرائي كما لا يجوز تجزئة القسم الإجرائي مثال وازنا ٠٠٠٠ هر٠٠٠٠ ول وهذا خطا.