

الإيعاز في تطبيق التمرين البدني خلال درس التربية الرياضية

الإيعاز أو (النداء) :- يعرف على انه الكلمات والأوامر والتعبيرات الذي يلقها مدرس التربية الرياضية أو المدرب على التلاميذ لاتخاذ أوضاع معينة أو أداء الحركات المطلوبة للتمرين البدني أو النشاط الحركي .

شروط الإيعاز :

- ١- على المدرس أن لا يطلق إيعازاته 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- برهة الانتظار

٣- القسم الإجرائي

مثال / الذراعان ثني

الأخبار برهة الانتظار الإجراء

مثال / ثني الجذع أسفل وضغطه بالوضع ابدأ

الأخبار برهنة الانتظار الإجراء

أولاً- قسم الأخباري

القسم الإخباري من الإيعاز عبارة عن ألفاظ وكلمات التي تبين نوع التلبية والأجزاء التي ستتحرك في الجسم والاتجاهات التي ستأخذها هذه الأجزاء •
مثال / مع رفع الذراعين ورفع العقبين الركبتان ببطء 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 ستنتهيان •
 - 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 أداؤها 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 أداؤه 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 / تني الجذع أسفل تني خطا
الجذع اسفل تني صح
مثال على ذكر فعل أمر
قفزات صغيرة على البقعة أبدا

م.د حازم علي غازي