***المبحث الثامن / الإيعاز (النداء*** )

يعرف الإيعاز على انه الألفاظ والعبارات الاصطلاحية التي يلقيها معلم التربية الریاضية على تلاميذ

الصف للقيام بالحركات أو التمارين او الاداء أي نوع من النشاط، وهذه الألفاظ أو العبارات لابد ان

تخضع لشروط معينة وقواعد متعد دة .

إن نجاح معلم التربية الرياضية في تقديم درس ناجح وإخراجه يعتمد على قدرة المعلم على ألقاء ایعازاته بطريقة جيدة كأحد عوامل النجاح في التدريس، فضلا عن ذلك فأن ثقة المعلم بنفسه تزداد کلما كان المعلم

يحسن استخدام الإيعاز الذي يفهمه التلاميذ ويستجيبون لـه بـسرعة, ويخضع الإيعاز في التمارين البدنية لشروط معينة هي :

١- أن لا يطلق المعلم إيعازه إلا بعد أن يكون التلاميذ في حالة سكون

۲- يكون الإيعاز بلغة واضحة ومفهومة وبلفظ سليم وعدم الإطالة

- يكون صوت المعلم مسموعا من قبل جميع التلاميذ

4- يجب أن يكون المعلم طبيعيا غير متكلف عند إعطاء الإيعاز .

5— يتناسب إلقاء الإيعاز مع نوع الحركة من حيث القوة والسرعة والبطء..

6- أن يراعي المعلم موضع الشمس بالنسبة إلى وقوف التلاميذ على أن لا تكون مواجه لعيون التلاميذ.

۷– تستخدم الاصطلاحات الرياضية المعروفة والصحيحة التي ت تناسب مع مستوى فهم التلاميذ.

***المبحث التاسع / أقسام الإيعاز***:

ينقسم الإيعاز إلى ثلاثة اقسام لا يمكن بأي حال من الأحوال الاستغناء من أي قسم منها وإلا اختل الإيعاز كله، مما يجعل أداء التلاميذ غيـر صحيح. ولذلك وجب على المعلم أن يعطي فرصة لتلاميذ الصف

التدريب على الإيعاز وإتقانه وإخراجه بالصوت واللهجة المناسبة م ما يساعد على نجاح الدرس.

أما أقسام الإيعاز، فيقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسة هي

***اولا/ الإخبار ( التنبيه)***

يتكون من عدة كلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها والاتجاه والطريقة التي ت تحرك بها هذه الأقسام ويجب أن يكون معبرا عن الحركة المطلوبة وكيفية أدائها. كما عُرف الإخبار على " انه الكلمة أو

الكلمات التي تكون في الإيعاز والتي تبين ل لتلاميذ أي جزء أو الأجزاء من الجسم المراد تحريکه أو تغير وضعه..

مثال/۱ الذراعان جانبا عاليا ۰ ۰ . . رفع

الذراعان جانبا عاليا هي کلمات الأخبار موضحا منه أجزاء الجسم المراد تحريكها ونوع واتجاه الحركة.

مثال/۲ بأقصی سرعة إلى الجدار المقابل ......... هرول

يتضح لنا من هذا المثال إن الإخبار عن الحركة المطلوب أداؤها من تلاميذ الصف لابد وان تكون بأقصى

سرعة ممكنة، فضلا عن إن اتجاه خركة سيكون نحو الجدار المقابل . فالإخبار قد أعطي فكرة واضحة

لطلاب الصف عن الحركة المطلوبة وتبقى عملية التنفيذ عند إلقاء (الحكم) بالبدء الدي يأتي مباشرة بعد فترة الانتظار. ولزيادة التوضيح والفهم للإيعاز في الإخبار (التنبیه) لكل من الوضع الابتدائي والحركات المكونة اللمرين، هناك شروط تخص كل منهما هي

***أ- شروط الإخبار في الوضع الابتدائي وت تضمن الآتي***

۱- إذا أضيفت حركة ذراعين إلى حركة رجلين ل لوصول إلي الوضع الابتدائي للتمرین استوجب الإيعاز على حركة الذراعين قبل الإبعاز على حركة الرجلین على شرط أن تكون حركات الذراعين والرجلين متشابهة وبنفس العدد من العدات

مثال/ (الوقوف فتحاً،الذراعان انثناء)

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

مع ثني الذراعين بقفزة الرجلين ........ فتح

وبرجع سبب تقديم إيعاز حركة الدراعين على الرجلين في الوضي الابتدائي إلى

\* سهولة حركة الذراعين قياسا بحركات الرجلين والجذع

• إن حركات الذراعين والرجلين في الوضع الابتدائي غالبا ما تكون من عدة واحدة

۲- إذا أضيفت حركة ذراعين ذات عدة واحدة وحركة رجلين ذات عدتين، فان حركة الذراعين تتاخر حتى العدة الثانية لحركة الرجلين.

مثال/ ( الوقوف.فتحا. انثناء ) عدتان للرجلين وعدة واحدة للذراعين الإيعاز على الوضع الابتدائي:

رجل اليسار جانبا0۰ 0 0 ضع

مع ثني الذراعين رجل اليمين جانبا. . 0 . . ضع.

۳- إذا أضيفت حركة ذراعين ذات عدتين إلى حركة رجلين ذات عدتين أيضا، فتضم حركة الذراعين الأولى إلى حركة الرجلين الأولی، وكذلك تطبق على العدة الثانية.

مثال/ ( الوقوف الوضع أماما خلفا الذراعان تخصر)

الإيعاز على الوضع الابتدائي

مع تخصر ذراع اليمين، قدم اليمين أماما . . . . . . ضع

مع تخصر ذراع اليسار، قدم اليسار خلفا. . . . 0 . ضع

4~ إذا أضیفت حركة رجلين ذات عدة واحدة إلى حركة ذراعـين ذات عدتين، وجب ذکر حركة الرجلين في الإخبار الأول

|مثال (الوقوف. الوضع أماما: مد الذراعين جانبا) عدة ل لـرجلين وعدتان ل لتراعين

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

مع وضع قدم اليمین أماما، الذراعان . . . . تني

الذراعان جانبا.۰۰۰۰ مد.

5- إذا كان الوضع الابتدائي يتكون من وضع أساسي وأكثر من مشتق بتحريك الرجلين والذراعين والجذع

، فإنه يجب أن نفصل حركة الجذع عن حركات الرجلين والذراعين وذلك لاختلاف حركة الجذع من حيث

السرعة والمدى الحركي ولصعوبة حركة الرجلين والذراعين.

- مثال/ (الوقوف. فتحا. الذراعان انثناء. ميل الجذع)

الإيعاز على الوضع الابتدائي :

مع ثني الذراعين، بقفزة الرجلین خارجا ۰ ۰ ۰ ۰ . ضع

لجذع أماما.......... ميل

***ب- شروط الإخبار على الحركات المكونة ل لتمرين وت تضمن كالأتي***

1- إذا كان في التمرين حركة أصلية وأضيفت لها حركة مكملة لغرض زیادة صعوبة التمرين، فانه ينادى على الحركة المكملة أولا ثم علی الحركة الأصلية.

مثال۱ ( الوقوف) ثني الركبتين نصفا مع رفع الذراعين جانبا (عدتان)

الإيعاز على الحركة

مع رفع الذراعين جانبا، الركبتان نصفا. . . .ثني.

تم تقديم حركة رفع الذراعين جانبا كونها (حركة مكملة) على حركة ني الركبتين كونها (حركة أساسية).

مثــال۲/(الوقوف) رفع الذراعين . جانيا مع ثني الركبتين نصفا (عدتان)

الإيعاز على الحركة

مع ثني الرکبتين نصفاً، الذراعین جانبا ۰ ۰ ۰ ۰ .رفع

تم تقديم حركة ثني الركبتین كونها (حركة مكملة)على حركة رفع الذراعين جانبا كزنها (حركة اساسية )

۲- إذا كان في التمرين البدني حركات متتالية الواحدة بعدا الاخرى فيجب أن ينادى على أداء الحركة الأولى ثم علی الحركة الثانية

فالحركة الثالثة وهكذا .

مثال/ (الوقوف) رفع الذراعين جانبا ثم ثني الركبتين (4 عدات)

الإيعاز على الحركة

الذراعان جانبا. . . . رفع

الركبتان کاملا. . . . ثني

۳- عند الإيعاز على حركات العودة )الحركات الرجعية( ل لتمرين البدني، يجب أن ينادى على حركة العودة )الرجعية( المكملة أولاثم علی حركة العودة الأصلية.

مثال / (الوقوف)فتل الجذع مع رفع الذراعين جانبا (4 عدات)

مع رفع الذراعين جائبا، الجذع یمینا ۰۰۰فتل (الحركة الأساسية)

مع خفض الذراعين أسفل، الجذع أماما0۰ 0 . فتل (حركة العودة)

مع رفع الذراعين جانبا، الجذع يسارا۰۰۰۰ فتل (الحركة الأساسية)

مع خفض الذراعين أسفل، الجذع أماما000۰ فتل (حركة العودة)

***ثانيا برهة الانتظار***:

وهي فترة السكون الواقعة بين الإخبار والحكم، التي تمنح ل لتلميذ الوقت الكافي لتفهم التمرین أو الحركة حتى يكون مستعدا لأداء الحركة مباشرة بعد سماع الحكم أو الأجراء، وقد تكون برهة الانتظار طويلة أو قصيرة حسب قدرة التلاميذ ونوع الحركة، ويمكن تلخيص ذلك

1. ***تكون برهة الانتظار طويلة في الظروف الآتية***
* مع التلاميذ في المراحل التعليمية الأولی
* إذا كان مستوى التلاميذ ضعيفا .
* -في حالة الإيعاز على التمارین المركبة والصعبة .
* لإعطاء الفرصة للتلاميذ المتأخرين للعمل مع زملائهم بتوقيت واحد،

 - وذلك بعد اكتساب المعلم لمثل هذه الحالة.

 - إذا كان التمرين جديدا

***ب- تكون برهة الانتظار قصيرة في الظروف الآتية***

- إذا كان التمرین البدني سهلا لا يحتاج الكثير من التفهم.

– مع التلاميذ المتقدمين في المهارات الحركية .

 - مع التلاميذ في المراحل التعليمية المتقدمة

- إذا كان الإخبار قصيرا.

– في الحركات التي تحتاج إلى استجابة سريعة.

***ثالثا الأجراء ( الحكم):***

كلمة الأمر التي يبدأ العمل بعدها مباشرة وتأتي بعد فترة الانتظار، ويعبر الحكم أو الإجراء عن شكل وسرعة الحركة، فالحكم

الحاد القصير يدل على الحركات السريعة والحكم الطويل يدل على الحركات البطيئة كحركات التوازن أو حركات يتحرك فيها جزء كبير من أجزاء الجسم كالطعن، أو حركات ذات المدى الحركي الواسع الكبير لفظيا ويسمى كحركات المفاصل (مرجحة الذراعين أو الرجلین) . وقد يكون الإجراء

(الإجراء اللفظي)( أو عددا ويسمي )الإجراء العد دي). وهي على النحو الأتي

***١– الإجراء لفظياً***:

وهو احد أفعال الأمر أو مصدر او لفظ خاص مثل 0(ثني، مد، جلوس)

 الذارعين..................... ثني

·على الاربغ ..................... جلوس

***۲- الإجراءاللفظي العددي***

وقد يكون الإجراء لفظيا وعدديا ففي هذه الحالة يجب ذكر كلمة بالعد في بداية الإخبار (التنبيه)، وتعد الخطوة الثانية ل لانتقال من الإجراء

اللفظي إلى العددي بأن نعين الحركة برقم، وفيما يأتي مثال يوضح

الاجرلء اللفظي اولا ويلية الاجراء اللفظي العددي .

مثال/۱

(الوقوف)رفع الذراعين أماما ثم ثني الركبتین كاملا . (4 عدات)

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

طلاب. ................... انتباة

الإيعاز على الحركات الأساسية

الذراعان أماما........ رفغ

الرکبتان کاملا. . . . . ثني

الإيعاز على الحركات الرجعية

الرکبتان کاملا .......... مد

الذراعان أسفل ........ خفض

مثال/۲

(لوقوف)رفع الذراعين أماما ثم ثني الركبتين كاملا . ( عدات)

الإيعاز على الوضع الابتدائي

طلاب۰ ۰ ۰ ۰ ۰ ۰ ۰ . انتباه

الإيعاز على الحركات الأساسية:

بالعدد رفع الذراعان أماما۰۰۰۰۰۰۰(1 )

بالعدد ثني الركبتان کاملا. . . . . (2)

الإيعاز على الحركات الرجعية

بالعدد مد الرکبتان کاملا ۰۰۰۰۰. (۳)

بالعدد خفض الذراعان أسفل ۰۰0000(4)

***۳- الأجراء العد دي***:

وفيه يتم ذكر الأجراء عدديا والابتعاد عن ال لفظ

مثال نفس المثال السابق

الإيعاز على الحركات يكون:

(التمرين في أربع عدات 1. .......2.........3........4 )

***4- الإجراء التوقيتي***

 وفيه تستخدم أداة إيقاع مثل (الموسيقي، الطبل، التصفيق) ويطلب أداء التمرين مرة واحدة ثم أداء التمرين باستمرار بعد التأكـد من الاداء

الصحيح للتمرين، ويمكن للمعلم باستخدام المصاحبة ال لفظية أثناء أداء الإجراء مرة والعددية مرة أخرى ثــم الإقــاع الصوتي مرة ثالثة

وهكذا۰۰۰.

المثال السابق|

(الوقوف) رفع الذراعين أماما ثم ثني الركبتين كاملا. (4 عدات)

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

طلاب....... انتباه

الإيعاز على الحركات :

رفع الذراعين أماما ثم ثني الركبتين كاملا فمدها عالياثم خفض خفض الذراعين اسفل التمرين باستمرار ................ابدء

رفع ................ثني.......مد...........خفض

1...................2........3............4......

هوب.........هوب.......موب.........هوب

وقد يكون الاجراء لفظل خاصا مثل

* الفريق..........انتباه
* اربع فرق امامي ..........تجمع
* طلاب .............. انتباه

***المبحث العاشر / إصلاح الأخطاء في التمارين البدنية***

إن لدور التمارين البدنية تأثيرا كبيرا جدا في قوام أجسامنا وان إصلاح قوام أو تشوهات جسم الإنسان لا يأتي إلا عن طريق التمارين التي تسمی التمارين العلاجية وتقع على عاتق معلم التربية الرياضية الإسراع و الأخطاء الشائعة في تدريس التمارين حتى يتمكن التلميذ من

اكتساب التوافق الجيد للجركة كلها، فالمعلم يمتلك العين الناقدة خصوصا في درس التربية الرياضية، فإذا حصل خطا معين يتداركه فورا ل لإسراع في تصليح هذا الخطأ ولهذا يجب إن يكون المعلم ملما بسرعة إلقاء النظر على الحركة الخاطئة وسرعة تصليحها، ولإصلاح الأخطاء طرائق وأساليب متعددة يمكن حصرها في الأتي

1- الاهتمام بالأخطاء الهامة والمؤثرة في أداء التمرين.

۲- البدء بتصحيح الأخطاء الشائعة ثم الفردية.

۳- التأكيد على إصلاح الخطا مباشرة كي لا يعود التلميذ إليه

4– يمكن عرض نموذج صحيح للحركة بعد ظهور الخطأ.

لتصحیح

5- اختيار طريقة التجزئة في الحركات الصعبة كي تقل ل من ظهور

الأخطاء.

6- عدم الشرح الزائد أو الإسهاب في إصلاح التمرين وعدم كثرة

الكلام

۷- تركيز الانتباه على أهم مراحل التمرين بمساعدة العرض البصري

والتوجيه ال لفظي

۸— استخدام الكلمات ذات الدافع على العمل وبذل الجهد مثل (أسرع

أحسن۰ ۰ ۰۰۰) وتجنب كلمات النقد و التشهير بالأخطاء لتأثيرها

السلبي في نفسية التلميذ.

۹- توجيه الانتباه إلى بعض مواضع الخطأ المحتمل ظهورها بكلمات

توجهيه