

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة الإسلامية في النجف الأشرف

كلية التربية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الابحاز

اعداد

م.د ضياء رحمن جاسم

م.د مثنى دهش

المرحلة الثانية

٢٠٢٢ - ٢٠٢٣

الإيعاز

تعريف الإيعاز:

وهو عبارة عن الأوامر أو الكلمات أو التعبيرات التي تلقي على الطلبة لأداء وضع أو حركة أو عدة حركات أو التوقف عن الأداء.

أقسام الإيعاز:

ينقسم الإيعاز إلى ثلاثة أقسام هي:

١- الإيعاز الإخباري اللفظي (شرح التمرين).

٢- السكون.

٣- الإيعاز الحركي (الإجرائي).

أولاً: - الإيعاز الإخباري (اللفظي) :

و هو القسم الذي يحمل كل ما يريده المعلم ويتكون من عدة كلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها والحركات المراد تأديتها وفقاً لاتجاهات المعاينة والسرعة المحددة والتوقيت المطلوب وعدد المرات أو العداة ويكون بصوت مسموع خالي من التعقيد والإطالة في الكلام .

ويراعى تجنب المصدر في التنبيه

مثال : ثني الذراعين ... ثني .

هذا نداء خاطئ لاستخدام المصدر .

والنداء الصحيح هو : الذراعان ... ثني .

ثانياً:- السكون :

هي فترة السكون الواقعة بين الایعاز اللفظي والایعاز الحركي. والغرض منها إتاحة الفرصة للطلاب بالتفكير لاستيعاب المطلوب منهم في الشرح والاستعداد للعمل عن سماع الایعاز الحركي ، ويراعى في فترة الانتظار عدم توجيه المعلم لأي طالب خلال هذه الفترة وأن تتناسب مع المستوى العقلي والحركي للطالب بحيث تطول مع الصغار غير المدربين وتقصّر مع الكبار المدربين ، وألا يتخلل هذه الفترة تفسير أو شرح أو تحذير أو أي شيء آخر.

ثالثاً:- الایعاز الحركي (الإجرائي):

وهو اللفظ الذي يبدأ بعده أداء الحركة أو الحركات مباشرة ويفضل استخدام مصادر الكلمات ويقال بصوت واضح مسموع للجميع يكون الحكم لفظياً أو عديداً.

- الأحكام اللفظية إما أن تكون:

1-فعل أمر مثل ... قف.

2- مصدر مثل ... وقوف.

3-لفظ خاص مثل ... ثابت.

أما الأحكام العديدة هي التي تسبق ملاحظتها بالتنبيه لكي يتركز انتباه الطلبة على تأدية الحركة بالحكم العددي وفي هذه الحالة تسبق كلمات التنبيه كلمة (بالعدد) مثال:

بالعدد الدوران لليمين ... ١ - ٢ .

ويلاحظ أنه لا يجوز مطلقاً استخدام الأحكام العديدة واللفظية في تمرين واحد .

مثال

بالعدد -الركبتين كاملاً ... ثني ١ ، مد ٢

• ايعاز التمرين:

أ- إذا كان الوضع الابتدائي يتكون من وضع أصلي + مشتق أو وضع أصلي أكثر من مشتق إنه ينادي على كل حركة بمفردها وذلك بالنسبة للمبتدئين تسهيلا لهم لأداء الحركة للمعلم لتصحيح الأخطاء.

وسنوضح ذلك في المثال الآتي، يقوم المعلم بالنداء على حركة بمفردها:

بالوثب القدمين متباعدين وضع

الذراعان جانبا رفع

الجذع أماما ميل

ب- إذا كان الطلبة متدربون من قبل فيمكن أن ينادي على حركتين في وقت واحد وسنوضح ذلك في المثال الآتي:

(وقوف فتحا. الذراعان جانبا. ميل).

بالوثب مع رفع الذراعين جانبا القدمين متباعدين وضع

الجذع أماما ميل

أنواع الایعازات:

تتقسم أنواع الایعاز إلى ثلاثة أنواع لكل منها استخدام خاص:

١- الایعاز اللفظي:

يستعمل عند بدء تعلم الطلبة للحركة، يوضح فيه المعلم مسار الحركة، ويبدأ الطلبة في استيعاب التمرين ثم يشرح المعلم النقاط الفنية للتمرين ويبدأ بإصلاح الأخطاء. وتكون حركة الطلاب على اساس لفظ الكلمات.

٢- الایعاز العددي :

يستكمل الطلبة استيعابهم لحفظ حركة التمرين ويستمر المعلم في إصلاح الأخطاء والانتهاه منها ويتوحد فيه توقيت أداء الحركة الجماعية للطلبة وتكون الحركة الطلاب على اساس الارقام حسب نوع الحركة اما رباعية او ثنائية.

3- الایعاز المستمر:

يبدأ بعد استيعاب وحفظ الطلبة لحركة التمرين وبعد الانتهاه من إصلاح الأخطاء، وتوحيد الأداء الجماعي للمشاركين ويكون الاداء مستمر يبدأ مع الاداة وينتهي بها او يستخدم توقيت معين لنهاية التمرين حسب نوع التمرين.

ايعاز الحركة

تستعمل الأحكام اللفظية في ايعاز أولاً ثم العددية .. وبعد التأكد من صحة الأداء يبدأ العمل التوقيتي.

مثال: ايعاز حركة واحدة

مثل: (وقوف) ثني الركبة كاملاً.

١-الركبتين كاملاً ثني الركبتين مد، ايعاز لفظي.

٢- ثني الركبتين كاملاً ١ مد الركبتين ٢، ايعاز الفضي عددي

٣- بالعدد ١، بالعدد ٢، ايعاز عددي .

4-التمرين باستمرار أبدأ 1 2 عمل مستمر

ايعاز حركتين:

إذا التمرين مركبا أي يتكون من حركتين أو أكثر. تكون الحركة التي تلي الوضع الابتدائي مباشرة هي الحركة الأصلية. وتكون باقي الحركات هي حركات إضافية تكميلية الغرض منها زيادة صعوبة التمرين وعلى ذلك تكون.

الحركة الأصلية: هي الحركة التي تلي قوس الوضع الابتدائي مباشرة وهي أساس التمرين.

الحركة التكميلية: وهي حركات تأتي في الكتابة بعد الحركة الأصلية والغرض منها زيادة صعوبة التمرين.

وللنداء على تمرين مركب يحتوي على حركتين أو أكثر نعطي المثال التالي:

مع رفع الذراعين جانبا. بالوثب القدمين متباعدين ضع.

