



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات الاولى

الإيعاز في التمارين البدنية أقسامه وأهميته

طرائق التدريس / المرحلة الثانية



اعداد

م.م عمر رمضان كامل

2025م

1447 هـ

الإيعاز في التمرين البدنية أقسامه وأهميته

المقدمة

يُعدّ الإيعاز (Command or Cue) من العناصر الجوهرية في دروس التربية البدنية والأنشطة الرياضية، إذ يمثل حلقة الوصل بين المعلم أو المدرب وبين المتعلمين أو اللاعبين أثناء تنفيذ التمرين والحركات البدنية. فالإيعاز ليس مجرد أمر صوتي أو لفظي عابر، بل هو أداة تواصل تربوية حركية تسهم في ضبط الأداء، وتوجيه الانتباه، وتحفيز المتدربين نحو الحركة الصحيحة في الزمن والمكان المناسبين.

ومع تطور أساليب التعليم والتدريب الرياضي، أصبح للإيعاز دور محوري في تحقيق الأهداف التعليمية والتدريبية من خلال تنمية الاستجابة الحركية الدقيقة، وتنظيم الأداء الفردي والجماعي داخل الدرس.

وَلَا: مفهوم الإيعاز

الإيعاز لغةً يعني الأمر أو التوجيه، أما في المجال الرياضي فيقصد به: “كل كلمة أو حركة أو إشارة تصدر من المعلم أو المدرب بهدف توجيه المتعلمين أو الرياضيين أثناء تنفيذ تمرين بدني أو مهارة حركية معينة.”

ويستخدم الإيعاز في كل مراحل الدرس البدني، بدءاً من الإحماء حتى الختام، لتنظيم الأداء وتحفيز المتعلمين والحفاظ على السلامة العامة داخل الميدان.

كما يمكن تعريفه تربوياً بأنه:

“وسيلة اتصال لفظي أو غير لفظي بين المعلم والمتعلم، تُستخدم لتوجيه الانتباه نحو سلوك حركي معين لتحقيق هدف تعليمي أو تدريبي محدد.”

ثانياً: أهمية الإيعاز في التمرين البدنية

يحتل الإيعاز مكانة مهمة في العملية التعليمية الرياضية، وذلك لما له من وظائف تربوية وتدريبية متعددة، من أبرزها:

1. تنظيم الأداء الجماعي والفردى
يساعد الإيعاز في تحقيق الانسجام الترمي بين المتعلمين أثناء التمرين، خاصة في الأنشطة الإيقاعية أو الجمناستك أو العروض الرياضية، مما يضمن وحدة الإيقاع والانضباط في الأداء.
2. تحقيق الأمن والسلامة
الإيعاز الصحيح في الوقت المناسب يمنع وقوع الحوادث والإصابات أثناء التمرين، إذ يتيح للطلاب معرفة اللحظة المناسبة للبدء أو التوقف أو التبديل.
3. تحفيز المتعلمين ورفع الدافعية
الإيعاز الإيجابي بأسلوب تشجيعي يرفع من الروح المعنوية للمتعلمين ويخلق بيئة تعليمية نشطة وممتعة.
4. توضيح مراحل الأداء الحركي
من خلال الإيعاز يمكن للمعلم تقسيم المهلة إلى مراحل جزئية يسهل فهمها وتنفيذها خطوة بخطوة.
5. تثبيت التعلم الحركي
يرتبط الإيعاز بالمشوات السمعية والبصرية التي تُحفز المتعلم على الاستجابة السريعة، ما يساعد على تكوين الارتباط العصبي العضلي الصحيح.
6. ضبط الصف الرياضي

يُعدّ الإيعاز أداة أساسية في إدارة الصف وتنظيم المجموعات أثناء الأنشطة، مما يسهم في تحقيق الانضباط وتوزيع الأنوار.

ثالثاً: أقسام الإيعاز في التمرين البدنية

يمكن تصنيف الإيعاز إلى أقسام متعددة وفقاً لمعايير مختلفة، أهمها: شكل الإيعاز، ووظيفته، وتوقيته.

أ. أولاً: من حيث الشكل

1. الإيعاز اللفظي (Verbal Cue)

هو الأكثر استخداماً في دروس التربية البدنية، ويعتمد على الكلمات والأوامر المنطوقة.

• أمثلة:

- “استعد” – “ابدأ” – “قف” – “غير الاتجاه”.
- “اثن الوكبتين” – “رفع الفواعين” – “مد الرجل للأمام”.
- ممنواته:

• سرعة وسهولة التنفيذ.

• إمكانية ضبط الإيقاع والنغمة حسب نوع التمرين.

• يناسب التعليم في المساحات الواسعة.

2. الإيعاز البصري (Visual Cue)

ويعتمد على الإشارات أو الحركات التي يؤديها المعلم دون استخدام الكلام.

• أمثلة:

• رفع اليد إشارة إلى البدء.

• حركة دائرية بالفراع تعني الدوران أو التبديل.

• ممنواته:

• فعال في الأماكن الصاخبة أو أثناء العروض.

• يسهم في التركيز والانتباه البصري لدى المتعلمين.

3. الإيعاز السمعي الإيقاعي (Rhythmic Cue)

يُستخدم في التمرين التي تعتمد على الإيقاع أو العد أو الموسيقى.

• أمثلة: العد "1 - 2 - 3 - 4"، أو التصفيق المنتظم.

• مميزات:

• يحافظ على التوازن الزمني للحركات.

• يُستخدم بكثرة في الجمناستيك والتمرين الإيقاعية.

4. الإيعاز اللمسي (Tactile Cue)

يُستخدم في التدريب الفردي أو التأهيلي، حيث يوجه المدرب المتعلم من خلال لمس خفيف لتصحيح

وضع الجسم.

• مثال: لمس الكتف لتعديل اتجاه الفراع أو الجذع.

5. الإيعاز المزوج (اللفظي والبصري)

يجمع بين الكلمة والحركة في الوقت نفسه.

• مثال: المعلم يقول "رفع الفراعين" بينما يرفع فراعيه أمام المتعلمين.

• مميزات:

• يدمج بين الحاستين السمعية والبصرية.

• يقلل من الأخطاء في فهم التعليمات.

ب. ثانياً: من حيث الوظيفة

1. الإيعاز التحضوي (Preparatory Cue)

يُستخدم قبل البدء بالتمرين لتهيئ المتعلمين نفسياً وبدنياً.