**الايعاز في التربية البدنية (النداء)**

**يقصد بالنداء الأوامر أو الكلمات أوالتعبيرات التي تلقى على التلاميذ لاتخاذ أوضاع  
  
خاصة، ثم أداء حركات في اتجاهات معينة.  
  
كما يشترط في النداء أن يكون بلغة عربية سليمة.  
  
  
  
\* يتكون النداء من ثلاثة أجزاء رئيسية هي:  
  
1- التنبيه.  
  
2- برهة الانتظار.  
  
3- الحكم.  
  
  
  
  
1- التنبيه :  
  
  
يعتبر التنبيه الجزء الأول من النداء وهو يحمل كل ما يريده المدرس،  
  
ويتركب عادة من بضعة ألفاظ تدل على أجزاء الجسم المراد اشتراكها في العمل،  
  
واتجاه الحركة، وحالتها التي تؤدى بها من حيث السرعة والمدى  
  
وعدد المرات وطريقة الأداء.  
  
  
2- برهة الانتظار:  
  
هي الفترة الزمنية التي تقع بين التنبيه والحكم. وهي تسمح للتلاميذ بفهم التنبيه واستيعابه  
  
ومعرفة المطلوب منهم، كما تعدهم للعمل بمجرد سماع الحكم وبذلك يكون الأداء سليما  
  
وتكون حركات التلاميذ مضبوطة من حيث السرعة والدقة.  
  
  
العوامل التي يجب فيها تقصير برهة الانتظار:  
  
أ- تقصر برهة الانتظار مع الكبــار.  
  
ب- تقصر برهة الانتظار مع المتقدمين (( المدربين )).  
  
ج- تقصر برهة الانتظار إذا كان التمرين سهلا بسيطا.  
  
د- تقصر برهة الانتظار إذا كان التمرين قصيرا.  
  
  
  
العوامل التي يجب فيها إطالة برهة الانتظار:  
  
أ- تطول برهة الانتظار مع صغار التلاميذ.  
  
ب- تطول برهة الانتظار مع ذوي الاحتياج الخاص.  
  
ج- تطول برهة الانتظار عند العمل مع المبتدئين.  
  
د- تطول برهة الانتظار إذا كان التمرين معقدا أو مركبا.  
  
ه- تطولة برهة الانتظار إذا كان التنبيه طويلا أو عدد الممارسين كبيرا.  
  
  
  
الحالات التي يمكن التنويع والتغيير فيها بين الإطالة والتقصير في برهة الانتظار:  
  
  
1- محاولة جذب انتباه التلاميذ.  
  
2- إذا شعر المدرس بعدم تركيز التلاميذ.  
  
  
3- إكساب التلاميذ عدم التعود على برهة انتظار معينة.  
  
  
بعض الأخطاء التي تحصل في برهة الانتظار:  
  
  
أ- إقفال برهة الانتظار وإصدار الحكم عقب التنبيه مباشرة مما يؤدي إلى الأداء الخاطئ.  
  
  
ب- إن البعض يقوم باستغلال برهة الانتظار في شرح للحركة أو لإصلاح الأخطاء.  
  
  
ج- إلقاء بعض العبارات كالمدح أو التحذير في برهة الانتظار.  
  
  
  
إن تلك الأخطاء تسهم بدرجة كبيرة في تشتيت الانتباه وبالتالي إلى بطء الاستجابة وعدم دقة الأداء.  
  
  
  
  
3- الحكـــم:  
  
  
هو اللفظ الذي يبدأ بعده أداء الوضع أو الحركة مباشرة. وقد يكون الحكم لفظيا أو عدديا.  
  
  
  
  
  
أ- الأحكام اللفظية مثل  
  
1- فعل أمر مثل: قف – ســر.  
  
  
2- مصدر مثل: وقوف – جثو – رقود – تعلق.  
  
  
3- لفظ خاص مثل: ثابت – انتباه.  
  
  
ويفضل استخدام الحكم اللفظي الثاني لأنه لا يتغير بتغير المخاطب من الفرد للمثنى  
  
أو الجمع، وكذلك من المذكر للمؤنث.  
  
  
ب- الأحكام العددية:  
  
يراعى فيها ذكر كلمة (( بالعــدد )) في بداية التنبيه مثلا.  
  
  
وتستخدم الأحكام العددية للأغراض الآتية:  
  
  
1- للاقتصاد في وقت المدرس حيث لا يضطر لتكرار التنبيه.  
  
  
2- في الحركات التي تحتاج لإصلاح وإتقان.  
  
  
3- لاختبار ذاكرة التلاميذ في تعاقب الحركات.  
  
  
4- للتنويع في طريقة المدرس فيستخدم الأحكام اللفظية مرة، ثم الأحكامالعددية مرة  
  
أخرى، إضافة إلى أن الأحكام العددية تعتبر متقدمة عن الأحكام اللفظية.  
  
  
يجب مراعاة إصدار الحكم بوضوح وبتعبير يتناسب مع نوع الحركة:  
  
  
- الحكم الحاد القصير:  
  
يستخدم بالنسبة للحركات التي تتميز بالسرعةعلى أن يراعي عند لفظه أن يكون التلاميذ  
  
في وضع يسهل فيه سرعة الاستجابة.  
  
  
- الحكم الأقل حده وأكثر طولا:  
  
يستخدم في تدريس الحركات التي تتميز بالسرعة المتوسطة مثل ( حركات الذراعان ).  
  
  
- الحكم الطويل الخالي من الحدة:  
  
يستخدم للحركات البطيئة مثل حركات التوازن أو الحركات التي تحرك جزء كبير  
  
من الجسم ( كالجدع ) أو التي تتطلب الوصول لأقصى مدى ( كالمنكبين ).  
  
  
\* يجب أن يراعى في الحكم مايلي:  
  
  
1- عدم النداء على التمرين الواحد بأحكام بعضها لفظي والآخر عددي.  
  
  
2- أن يكون الحكم مطابقا لآخر حركة عند التنبيه على سلسلة من الحركات المركبة.  
  
  
3- في تعليم تمرينات جديدة يكون النداء أولا لفظي ثم النداء بالعدد.**