

- يجب تكرار عرض المهارة عدة مرات وتنبيه المتعلم على تركيز نظره على جزء من المهارة الحركية او على جزء من أجزاء الجسم وذلك لتوسيع مداركه لجميع أجزاء المهارة وزيادتها.

- يجب ارشاد المتعلم الى القسم الرئيسي والمهم من المهارة

- يجب التأكيد على الوضع المناسب لوقوف المتعلمين خلال عرض المهارة الحركية.

فالوقوف البعيد جدا او القريب جدا من النموذج لا يسمح بمشاهدة جميع التفاصيل المهارة الحركية وان مشاهدة المهارة المعروضة من الجانب تكون افضل واكثر شمولية لمشاهدة أجزاء المهارة من مشاهدتها من الامام والخلف .

ثانيا / الوسيلة السمعية (شرح تفاصيل المهارة) ان عملية التعلم قد تصبح مبتورة وتصاحبها أخطاء كثيرة يصعب إصلاحها بعد ذلك وخاصة اذا اقتصر على عملية التعلم على عرض المهارة الحركية فقط ولم يصاحبها الشرح

ان شرح النواحي الفنية والشكلية ان المهارة الحركية واتجاه مسارها واقسامها الحركية وعلاقة القوانين الميكانيكية وتأثيرها فيها تساعد على تسريع وتقريب المهارة الحركية الى مدارك وذهن المتعلم كما ان لشرح الحركة اثر كبير لتصحيح الأخطاء ومعرفة اين يوجد الخط وما هو العمل البديل لتصحيح الخطء ولكي يكون الشرح ذا تأثير إيجابي في عملية التعلم لابد من معرفة القواعد العامة في الشرح

1- يجب ان يكون بجما واضحة وبسيطة وغير معقدة ومفهومة واستعمال مصطلحات متداولة الصحيحة

2- يجب ان تكون وقفة اللاعب على بعد مناسب وهدوء تام وان يكون انتابه الي الشرح

بتركيز

- 3- يحبذا ان يكون الشحر على شكل مناقشة بين المدرب والمتعلم
- 4- يجب على المتعلم ان يتأمل المهارة المعروضة امامه والمشروحة له في ذهنه لغرض اتقانها بصراحه
- 5- يجب استعمال التغذية الراجعة عند إعادة شرح المهارة الحركية ويكون بأسلوب طرح الأسئلة على المتعلمين بوصف المهارة الحركية او ما يصحح الأخطاء
- 6- تلون الصوت ا ث ناء الشرح والتأكيد المثير الفظي في القسم الرئيسي للمهارة الحركية
- 7- يجب ان تكون كمية الشرح ملائمة لمستوى اعمار المتعلمين

ثالثا/الوسيلة العملية (تكرار أداء المهارة)

تزداد مهارة المتعلم للمهارة الحركية ويحصل على ادراك الذاتي لها ويتقنها عند ممارسته لأداء الحركة مرات كثيرة وكلما زادة مرات التكرار زاد اتقان المهارة

تعلم طرق المساعدة في الجمناستك

ان إعطاء المساعدة من الضروريات الملحة والمهمة ولا يمكن الاستغناء عنها في جميع مراحل التعلم في المهارات الحركية خاصة الحركات الصعبة والمعقدة والخطرة واهميتها تكمل في

1- انها تساعد المتعلم على تعلم المهارة الحركية بوقت اسرع واسهل بوسيلة امن