

المحاضرة الثامنة

التغذية الراجعة/ تعليم حركي/ مرحلة ثانية

مفهوم التغذية الراجعة

- التغذية الراجعة تعني المعلومات التي يحصل عليها الفرد نتيجة اداء معين
- التغذية الراجعة هي كل المعلومات النظرية والعملية التي يقدمها المدرب او المدرس الى اللاعب او المتعلم لتوضيح الاداء الصحيح للحركة او المهارة لغرض التحسن في هذا الاداء
- التغذية الراجعة جميع المعلومات التي يمكن ان يحصل عليها المتعلم ومن مصادر مختلفة سواء اكانت خارجية او داخلية او كليهما معا قبل او اثناء او بعد الاداء الحركي والهدف منها تعديل الاستجابات الحركية وصولا الى الاستجابات المثلى وهو احد الشروط الاساسية لعمليات التعلم وهو نظام يتطور مع تطور مراحل التعليم ومستواه

اهمية التغذية الراجعة:

التغذية الراجعة ضرورية لكل عملية تعلم وهي عامل شديد الاهمية في السيطرة على تعديل مسار الحركة او السلوك الحركي للمتعلم وهذا ما اجمع عليه الباحثون والمختصون في المجال الرياضي واكدوا على اهميته وخصوصا عند المبتدئين فهي تزداد عند المتعلم المبتدئ عند تعلمه المهارة الحركية

١. تقوي الاستجابة الحركية وتعمل اعلام اللاعب او المتعلم بنتيجة ادائه
٢. تصحيح الاستجابات الخاطئة وتعمل على تكرار الاستجابة الناجحة
٣. تجعل العمل اكثر تشوقا وتزيد من التفاعل بين المدرب واللاعب او المتعلم
٤. معرفة الزمن الذي يحتاج اليه اللاعب او المتعلم لتحقيق الهدف
٥. تساعد على تطوير الجانب الذهني لدى اللاعب او المتعلم من خلال حثه على التفكير بالحركة وفهمها

٦. تعزيز التغذية الراجعة قدرات اللاعب او المتعلم وتشجيعه على الاستمرار في عملية التعلم

وظائف التغذية الراجعة:

١. وظيفة دافعية:اي تكون دافع للاداء فكلما زادت معلومات التغذية الراجعة سيؤدي الى اداء احسن
٢. وظيفة تشجيعية: ويكون اما ثوبا اي تشجيع اللاعب للاداء او عقابا اي اخطاء اللاعب
٣. وظيفة معلوماتية: هي الاساس للمعلومات التي تصحح الاستجابة او لاداء
٤. وظيفة تعزيزية: هي المعلومات التي يحصل عليها المتعلم لتعزيز الاداء وتثبيتته
٥. وظيفة اعلامية: وتكون بعد انتهاء الاداء وعلى شكل كلمة لفظ

شروط التغذية الراجعة:

ان اعطاء التغذية الراجعة للمتعلم حول استجابته الحركية لابد ان تكون وفق شروط معينه ومن هذه الشروط :

١. ان تكون شاملة لكل العملية التعليمية
٢. ان تكون مناسبة وفعالة ومؤثرة في عملية التعلم
٣. ان تعطي في المكان والزمان المناسبين
٤. ان تكون هناك حاجة فعلية لها
٥. ان تواكب التغذية الراجعة الداخلية للتغذية الراجعة الخارجية وبالعكس

العوامل المؤثرة في التغذية الراجعة وهي مايلي:

١. مرحلة التعلم: في التعلم الاولي يجب ان يزود اللاعب بالتغذية الراجعة بعد كل محاولة بشكل مباشر وكلما تقدم المتعلم بالاداء نبدأ بالتناقص التدريجي لتكرار التغذية الراجعة ان مرحلة التعلم تحدد نوع التغذية الراجعة واسلوب اعطائها حيث ان المعلم يقوم بعرض الحركة وشرحها وتوضيحها وتصحيح الاخطاء بالنسبة للمبتدئين اما الحركات المعقدة والتكنيك العالي فيستعان بالافلام

٢. وقت اعطاء التغذية الراجعة: على المدرب الامام بانواع التغذية الراجعة لانه سوف يساعد على تنفيذ الدرس والوقت المناسب لاعطاء كل نوع الى المتعلم او اللاعب لان وقت تقديم المعلومات او اعطاء التغذية الراجعة مهم جدا فاختيار الوقت المناسب سيساعد على تثبيت الاستجابة الصحيحة
٣. نوع الفعالية او المهارة المراد تعلمها: تلعب نوعية الفعالية وشكلها والعمر التدريبي للمتعلم دور مهم في تحديد نوع التغذية الراجعة المراد تقديمها للمتعلم وكذلك العمر الزمني للمتعلم
٤. وضوح المعلومات المقدمة للاعب او المتعلم ودقتها: حيث تسهم وضوح المعلومات المقدمة من قبل المدرب او المدرس الى اللاعب او المتعلم ودقتها في فهم وادراك الاداء والمهارة ويجب ان تكون هناك حدود في دقة المعلومات التي يجب اعطائها للمتعلم
٥. كمية المعلومات المقدمة للاعب او المتعلم: تختلف كمية المعلومات المقدمة للاعب او المتعلم وحجمها طبقا لنوع المهارة والمرحلة العمرية له اذ كلما كانت هذه المعلومات واسعة سوف تؤدي الى عدم مقدرة اللاعب او المتعلم على تحرير نوع الخطأ او تحديد نوع المعلومات التي تصحيح الخطأ اي انه كلما زادت حجم المعلومات عند اللاعب المبتدئ قلت الفائدة

اوقات اعطاء التغذية الراجعة

من خلال التعلم الحركي فان وقت اعطاء التغذية الراجعة يكون كالآتي:

- التغذية الراجعة قبل الاداء: وتستخدم خصوصا للمبتدئين في التعلم الاولي للحركة
- التغذية الراجعة اثناء الاداء: وتعطي خلال الانجاز وهي داخلية وتؤثر سلبا في حالة تاخيرها
- التغذية الراجعة بعد الاداء: وتعطي بعد الانجاز وهي حول الاداء او النتيجة ويمكن تاخيرها لحين استعادت التركيز من قبل اللاعب وكذلك لايمكن تاخيرها طويلا

انواع التغذية الراجعة:

هناك عدة انواع واشكال متعددة التغذية الراجعة استنادا الى طريقة تصنيفها من قبل المختصين والعلماء في هذا المجال من خلال اعتمادهم على اسس ومبادئ مختلفة تم على اساسها تقسيم التغذية الراجعة الى المحاور الاتية

- التغذية الراجعة حسب مصادرها:

١. التغذية الراجعة الداخلية (من داخل الفرد اي اللاعب او المتعلم)

٢. التغذية الراجعة الخارجية (المدرب او المعلم)

- التغذية الراجعة حسب اعتماده على مبدأ الحواس:

١. التغذية الراجعة السمعية (توجيه او كلام المدرب او المعلم)

٢. التغذية الراجعة البصرية (بواسطة عرض الصور والافلام)

٣. التغذية الراجعة المختلطة (توجيه مع العرض)

التغذية الراجعة حسب وسيلة الحصول عليها:

١. التغذية الراجعة اللفظية

٢. التغذية الراجعة المكتوبة

٣. التغذية الراجعة المرئية

- التغذية الراجعة حسب اغراضها:

١. التغذية الراجعة الخاصة بالاداء

٢. التغذية الراجعة لغرض نتيجة الاداء

- التغذية الراجعة حسب زمن تقديمها:

١. التغذية الراجعة الفورية

٢. التغذية الراجعة المؤجلة

- التغذية الراجعة حسب صيغتها:

١. التغذية الراجعة الفردية (للاعب)

٢. التغذية الراجعة الجماعية (للفريق)

- التغذية الراجعة حسب تأثيرها:

١. التغذية الراجعة الايجابية (المدرب يخبر اللاعب بالاداء الصحيح)

٢. التغذية الراجعة السلبية (المدرب يخبر اللاعب بالاداء الخطأ)