

التغذية الراجعة / تعلم حركي /

مفهوم التغذية الراجعة

- التغذية الراجعة تعني المعلومات التي يحصل عليها الفرد نتيجة أداء معين.
- التغذية الراجعة هي كل المعلومات النظرية والعملية التي يقدمها المدرب أو المدرس إلى اللاعب أو المتعلم لتوضيح الأداء الفني الصحيح للحركة أو المهارة لغرض التحسن في هذا الأداء
- التغذية الراجعة جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم ،ومن مصادر مختلفة
- سواء أكانت داخلية أو خارجية أو كليهما معا، قبل أو أثناء أو بعد الأداء الحركي. والهدف منها تعديل الاستجابات الحركية وصولا إلى الاستجابات المثلى ،وهو احد الشروط الأساسية لعمليات التعلم ،وهو نظام يتطور مع تطور مراحل التعلم ومستواه.

أهمية التغذية الراجعة:

- التغذية الراجعة ضرورية لكل عملية تعلم ،وهي عامل شديد الأهمية في السيطرة على تعديل مسار الحركة أو السلوك الحركي للمتعلم ،وهذا ماأجمع عليه الباحثون والمختصون في المجال الرياضي ، وأكدوا على أهميته ،وخصوصا عند المبتدئين ،فهو تزداد عند المتعلم المبتدئ عند تعلمه المهارة الحركية.

- ١- تقوي الاستجابات الحركية وتعمل على إعلام اللاعب أو المتعلم بنتيجة أدائه .
- ٢- تصحيح الاستجابات الخاطئة وتعمل على تكرار الاستجابة الناجحة .
- ٣- تجعل العمل أكثر تشويقا وتزيد من التفاعل بين المدرب واللاعب أو المتعلم .
- ٤- معرفة الزمن الذي يحتاج إليه اللاعب أو المتعلم لتحقيق الهدف .
- ٥- تساعد على تطوير الجانب الذهني لدى اللاعب أو المتعلم من خلال حثه على التفكير بالحركة وفهمها .
- ٦- تعزز التغذية الراجعة قدرات اللاعب أو المتعلم وتشجعه على الاستمرار في عملية التعلم .

وظائف التغذية الراجعة :

- ١- وظيفة دافعية: أي تكون دافع للأداء فكلما زادت معلومات التغذية الراجعة سيؤدي إلى أداء أحسن.
- ٢- وظيفة تشجيعية: ويكون إما ثواباً أي تشجيع اللاعب للاداء أو عقاباً أي إثبات خطأ اللاعب .
- ٣- وظيفة معلوماتية: هي الأساس للمعلومات التي تصحح الاستجابة أو لأداء .
- ٤- وظيفة تعزيزية: هي المعلومات التي يحصل عليها المتعلم لتعزيز الأداء وتثبيتته .
- ٥- وظيفة إعلامية: وتكون بعد انتهاء الأداء وعلى شكل كلمة لفظ.

شروط التغذية الراجعة :

إن إعطاء التغذية الراجعة للمتلم حول استجابته الحركية لابد إن تكون وفق شروط معينة ومن هذه الشروط :

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

العوامل المؤثرة في التغذية الراجعة وهي مايلي:

١- مرحلة التعلم : في التعلم الاولي يجب إن يزود اللاعب بالتغذية الراجعة بعد كل محاولة بشكل مباشر, وكلما تقدم المتعلم بالأداء نبدأ بالتناقص التدريجي لتكرار التغذية الراجعة, إن مرحلة التعلم تحدد نوع التغذية الراجعة وأسلوب إعطائها, حيث إن المعلم يقوم بعرض الحركة وشرحها, وتوضيحها وتصحيح الأخطاء, بالنسبة للمبتدئين, أما في الحركات المعقدة والتكنيك العالي فيستعان بالأفلام .

٢- وقت إعطاء التغذية الراجعة : على المدرب الإلمام بأنواع التغذية الراجعة, لأنه سوف يساعده على تنفيذ الدرس, والوقت المناسب لإعطاء كل نوع إلى المتعلم أو اللاعب, لأن وقت تقديم المعلومات أو إعطاء التغذية الراجعة مهم جداً, فاختيار الوقت المناسب سيساعد على تثبيت الاستجابة الصحيحة .

٣- نوع الفعالية أو المهارة المراد تعلمها: تلعب نوعية الفعالية, وشكلها, والعمر التدريبي للمتلم دور مهم في تحديد نوع التغذية الراجعة المراد تقديمها للمتلم, وكذلك العمر الزمني للمتلم .

٤- وضوح المعلومات المقدمة للاعب أو المتلم ودقتها: حيث تساهم وضوح المعلومات المقدمة من قبل المدرب أو المدرس, إلى اللاعب أو المتلم ودقتها في فهم

وإدراك الأداء والمهارة ،ويجب إن تكون هناك حدود في دقة المعلومات التي يجب إعطاؤها للمتعلم .

٥- كمية المعلومات المقدمة للاعب أو المتعلم :

تختلف كمية المعلومات المقدمة للاعب أو المتعلم ,وحجمها طبقا لنوع المهارة والمرحلة العمرية له, إذ كلما كانت هذه المعلومات واسعة, سوف تؤدي إلى عدم مقدرة اللاعب أو المتعلم على تحرير نوع الخطأ ,أو تحديد نوع المعلومة التي تصحح الخطأ أي أنه كلما زادت حجم المعلومات عند اللاعب المبتدئ قلت الفائدة .

أوقات إعطاء التغذية الراجعة :

- من خلال التعلم الحركي فان وقت إعطاء التغذية الراجعة يكون كالآتي :
- التغذية الراجعة قبل الأداء :وتستخدم خصوصا للمبتدئين في التعلم الاولي للحركة .
- التغذية الراجعة أثناء الأداء :وتعطى خلال الانجاز وهي داخلية وتؤثر سلبا في حال تأخيرها.
- التغذية الراجعة بعد الأداء :وتعطى بعد الانجاز وهي حول شكل الأداء أو النتيجة ويمكن تأخيرها لحين استعادت التركيز من قبل اللاعب ,وكذلك لايمكن تأخيرها طويلا.

أنواع التغذية الراجعة:

هناك عدة أنواع وإشكال متعددة للتغذية الراجعة ,استنادا إلى طريقة تصنيفها من قبل المختصين والعلماء في هذا المجال ,من خلال اعتمادهم على أسس ومبادئ مختلفة تم على أساسها تقسيم التغذية الراجعة إلى المحاور الآتية :-

- التغذية الراجعة حسب مصادرها:

١-التغذية الراجعة الداخلية . (من داخل الفرد أي اللاعب أو المتعلم).

٢- التغذية الراجعة الخارجية . (المدرّب أو المعلم).

- التغذية الراجعة حسب اعتماده على مبداء الحواس :

١- التغذية الراجعة السمعية . (توجيه أو كلام المدرّب أو المعلم).

٢- التغذية الراجعة البصرية .(بواسطة عرض الصور والأفلام).

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 أغراضها :

- ١- التغذية الراجعة الخاصة بالأداء .
- ٢- التغذية الراجعة لغرض نتيجة الأداء .

- 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 . (المدرّب يخبر اللاعب بالأداء الصحيح) .
- ٢- التغذية الراجعة السلبية . (المدرّب يخبر اللاعب بالأداء الخطأ) .