****  **جمهورية العراق**

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**الجامعة المستنصرية**

**كلية التربية الرياضية والعلوم البدنية**

**الدراسة / الماجستير**

التغذية الراجعة

**تقرير مقدم من قبل الطالب / حسين خالد كتاب**

**الى**

**أ. م.د / يعقوب يوسف الجزائري**

**1446هـ**  **2025م**

المقدمة :-

**عندما نتحدث عن العوامل المختلفة التي تحدد فاعلية تعلم المهارات الحركية وتطور الاداء الحركي، فان احد اهم هذه العوامل هي التغذية الراجعة Feedback ، ان التغذية الراجعة تعني المعلومات التي يحصل عليها الفرد نتيجة اداء معين، وان احد اهم وظائف التغذية الراجعة يكمن في اهميتها في تحسين التعلم الحركي للمهارات.**

**اعطى بلودو 1991(Bilodeau) الكثير لمفهوم التغذية الراجعة من خلال بحوثه ، حيث قال ان دراسة التغذية الراجعة تظهر بانها المتغير الاقوى المسيطر على الاداء وعلى التعلم، وقد اتضح انه لن يكون هناك تحسن بالاداء بدون تغذية راجعة.**

**ولقد بينت البحوث بصورة عامة بان التغذية الراجعة تزيد من تحسن الاداء في مراحل التعلم الأولى. وكما مر سابقا فان المتعلم ياخذ الصورة الأولية للحركة ويضع برنامجا حركيا مناسبا للاستجابة، وينفذه، وبعد ذلك يقارن النتيجة بالهدف الميت او البرنامج المقرر.**

**ان هذه المقارنة تحدد الاخطاء التي ارتكبها المتعلم. وان هذه المقارنة هي ما يعرف بالتغذية الراجعة، اذ يخزن المتعلم هذه المقارنة والنتيجة التي خرج بها من هذه المقارنة في الذاكرة لغرض استخدامها في المحاولة اللاحقة مع التحسين الملائم والمعتمد على تلك المقارنة([[1]](#footnote-2))**

**وتحدث التغذية الراجعة نتيجة لطبيعة حركة الانسان فعندما يتحــــرك أي جــــزء من جسمنا فان معلومات خاصة بهذه الحركة آتية من عضلات ومفاصل ذلــــــك الشــــاء عــــن مدى وموضع العضو وهذه اشارات عناصر بالحركة ويحدث ذلك استجابة طبيعية وفي الوقت نفسه فان معلومات اخرى آتية عن طريق العين أو ربما تأتي عن طريق السمع أو يحدث تداخل بين مصدرين أو أكثر.**

**ان معرفة النتائج من قبل الافراد بعد تنفيذهم واجبات حركية معينة سواء كانت مهارات أساسية أو رياضية فان هذه المعرفة تعد أمراً هاماً لتصحيح وتعزيز مسارات التعلم والاداء وان هذا التصحيح يتم من خلال التعلم وخاصة بالنسبة للمبتدئين.( [[2]](#footnote-3))**

* **مفاهيم عن التغذية الراجعة**

**1- وجيه محجوب عرفها : هي معلومات خارجية أو حسية تدخل خلال الاستجابة أو بعدها لاجل تحسين الانجاز وتصحح المعلومات عن خط سير الحركة وهي عملية تسهيل التعلم والتدريب الرياضي.** **ان التغذية الراجعة بالمفهوم الشامل والدقيق تعني جميع المعلومات التي يمكن ان يحصل عليها المتعلم ومن مصادر مختلفة سواء كانت داخلية أو خارجية أو كليهما معاً قبل أو اثناء أو بعد الأداء الحركي والهدف منها تعديل الاستجابات الحركية وصولاً إلى الاستجابات المثلى وهي احد الشروط الاساسية لعمليات التعلم وهي نظام يتطور مع تطور مراحل التعلم ومستواه[[3]](#footnote-4)**

**وعرفت ايضا كما ياتي :-[[4]](#footnote-5)**

**1- أنها جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم ومن مصادر مختلفة سواء كانت داخلية أو خارجية أو كليهما معاً قبل الأداء الحركي أو في أثنائه أو بعده والهدف منها تعديل الاستجابات الحركية وصولاً إلى الاستجابات الامثل، وهي احدى الشروط الأساسية لعمليات التعلم وهي نظام يتطور مع تطور مراحل التعلم ومستواه.**

**2- هي المعلومات التي تعطي للمتعلم عن الإنجاز في محاولة لتعلم المهارة التي توضح دقة الحركة خلال الاستجابة أو بعدها أو كليهما.**

**3- تعني معرفة النتائج وتقويمها والاستفادة منها عن طريق المعلومات الواردة للمتعلم نتيجة سلوكه الحركي.**

**4- كل المعلومات التي يحصل عليها المتعلم أو اللاعب خلال أداء الاستجابة أو** **بعده، ويمكن أن تكون هذه المعلومات أما داخلية أو خارجية أو خلال أداء الاستجابة أو بعدها.**

**5- التغذية الراجعة بالمفهوم الشامل والدقيق تعني جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم ومن مصادر مختلفة سواء كانت داخلية أو خارجية أو كليهما معا قبل الأداء الحركي أو في أثنائه أو بعده، والهدف منها تعديل الاستجابات الحركية وصولا إلى الاستجابات الامثل**

* اهمية التغذية الراجعة في التعلم المهاري من وجهة نظر وجيه محجوب : [[5]](#footnote-6)

**1. أهمية التغذية الراجعة في التعلم المهاري:**

**- تعتبر المعلومات التي يتم تزويد المتعلم بها أثناء أداءه الحركي من أهم المتغيرات في عملية التعلم الحركي.**

**- هذه المعلومات تساعد المتعلم على معرفة كفاءة أدائه أثناء أو بعد تنفيذ الحركة.**

**2. أنواع التغذية الراجعة:**

**- التغذية الراجعة قد تأتي في أشكال مختلفة، سواء من الظروف التعليمية أو من بيئة البحث التجريبي.**

**- يمكن أن تكون التغذية الراجعة إما فورية (أثناء الأداء) أو لاحقة (بعد الأداء).**

**3. دور المعلومات في تحسين الأداء:**

**- المعلومات حول الاستجابة أو كفاءة الاستجابة تعتبر أساسية في العملية التعليمية.**

**- فشل تقديم هذه المعلومات قد يؤثر سلبًا على تعلم المهارات الحركية.**

**4. أسلوب تقديم التغذية الراجعة:**

**- طريقة تقديم هذه المعلومات مهمة؛ فقد تؤثر بشكل كبير على التعلم والأداء.**

**- تغيير أسلوب تقديم التغذية الراجعة أو وقت تقديمها يمكن أن يؤثر في مدى تحسين الأداء.**

**5. التأثير القوي للتغذية الراجعة:**

**- معظم الدراسات تؤكد على أن التغذية الراجعة هي أحد أقوى العوامل التي تؤثر على التعلم والأداء الحركي بعد التدريب.**

**6. التعلم المهاري والتغذية الراجعة:**

**- بعض المهارات الحركية لا يمكن تعلمها دون معرفة النتائج الفورية من خلال التغذية الراجعة، التي تساهم في تحسين الأداء وتطوير المهارات**

أهمية التغذية الراجعة

1- تعمل التغذية الراجعة بنوعيها الداخلي والخارجي على تقوية الاستجابات الحركية وهي عامل مساعد وقوي في التعلم , كما إنها وصفت في مجال التعلم بأنها الدم الحيوي للاعب أو للمتعلم.

2- تعمل التغذية الراجعة على إعلام اللاعب أو المتعلم بنتيجة أدائه , كانت صحيحة أم خطأ.

3- تساعد التغذية الراجعة اللاعب أو المتعلم على تصحيح الاستجابات الخاطئة وعلى تكرار الاستجابات الناجحة فقط.

4- تجعل التغذية الراجعة العمل أكثر تشويقاً , لان الميل إلى أداء العمل يأخذ بالفتور بمرور الزمن عادة, ومعرفة مدى التقدم ينشط الميل نحو الأداء.

5- تعمل التغذية الراجعة على زيادة التفاعل بين المدرب أو المدرس و اللاعب أو المتعلم التي تؤدي إلى تغيرات مرغوب بها في سلوك اللاعب أو المتعلم وتحسين أدائه.

6- تساعد التغذية الراجعة على تطوير الجانب الذهني لدى اللاعب أو المتعلم من خلال حثه على التفكير بالحركة وفهمها وتثبيتها

* شروط التغذية الراجعة :- ([[6]](#footnote-7))([[7]](#footnote-8))

**﻿﻿1- أن تكون شاملة ( أي أن تغطي جوانب العملية التعليمية كافة).**

**﻿﻿﻿2-أن تكون مناسبة وفعالة( أي تكون ملائمة ومؤثرة في عملية التعلم).**

**﻿﻿3-أن تعطى في المكان والزمن المناسبين.**

**﻿﻿4-أن تكون الحاجة فعلية له .**

**﻿﻿5- أن تواكب التغذية الراجعة الداخلية للتغذية الراجعة الخارجية وبالعكس.**

**﻿﻿﻿6- أن تقوم التغذية الراجعة بتصحيح خطأ فقط بعد الاستجابة الحركية لكي يتتبه اللاعب أو المتعلم إليه، وهذا الخطأ يكون الخطأ الأكبر ومن ثم يقوم بتصحيح الأخطاء الصغيرة لاحقاً.**

* وظائف التغذية الراجعة : [[8]](#footnote-9)

**1 - وظيفة دافعية:**

**هناك الكثير من نماذج التغذية الراجعة تستخدم كمعلومات وكدوافع للأداء، فكلما زادت معلومات التغذية الراجعة سوف يؤدي ذلك إلى أداء أحسن قياسا إلى المعلومات العامة، وقد وجد الباحثون أن التغذية الراجعة عالية المستوى تؤدي إلى تحسين الأداء.**

**2- وظيفة تشجيعية:**

**من وجهة نظر التشجيع فان التغذية الراجعة تكون أما ثوابا أو عقابا"، والتشجيع يمكن أن يكون داخليا أو خارجيا". فمثلا رؤية الكرة تدخل السلة تعطي تغذية راجعة داخلية وتزيد من قناعات اللاعب أو المتعلم. فعندما يؤدي اللاعب أو المتعلم حركة معينة فانه يمر بمرحلتين، الأولى هي الإحساس بالحركة المنفذة (إحساس، سمعي، بصري). والثانية هي مدى قناعته بالأداء، وفي هذا المجال يقوم المدرب أو المدرس بتسهيل أداء المهارة الجديدة وتجزئتها ، ويمكن أن يكون الثواب عن طريق تشجيع المدرب أو المدرس اللاعب أو المتعلم، أما العقاب فيمكن أن يكون عن طريق إثبات أخطاء اللاعب أو المتعلم بمقارنة ذلك الخطأ مع الأنموذج الصحيح.**

**3- وظيفة معلوماتية:**

**إن هذه الوظيفة تأخذ الصدارة في وظائف التغذية الراجعة لان المعلومات المستمدة من الأداء تكون المصدر الدقيق الذي يعتمد عليه اللاعب أو المتعلم في المقارنة بين الاستجابة وبين نتيجة الاستجابة أو بين ما تم وما يجب أن يتم إن هذه المعلومات هي لكيفية تحسين الاستجابة التالية. ومن هذا المنطلق فان التغذية الراجعة هنا المصدر الأساس للمعلومات التي تصحح الاستجابة أو الأداء.**

**4- وظيفة اعلامية اخبار اللاعب او المتعلم عن النتيجة او الاداء :-**

**هي معلومات تقدم من المدرب أو المدرس للاعب أو المتعلم بعد انتهاء الأداء وتكون على شكل كلمة لفظية تعزز من الأداء في حالة النجاح وتقلل منه في حالة الفشل .**

**5- وظيفية تعزيزية:**

**هي المعلومات التي يحصل عليها اللاعب أو المتعلم اجل تعزيز الأداء الناجح من المدرب أو المدرس وهي تساعد على ثبات الأداء لدى اللاعب أو المتعلم**

* العوامل المؤثرة في التغذية الراجعة :[[9]](#footnote-10)

**1 - مرحلة التعلم :**

**تختلف نوعية التغذية الراجعة ووقت إعطائها حسب مراحل التعلم المختلفة ، ففي مرحلة التعلم الأولى مع اللاعب أو المتعلم المبتديء في تعلم المهارة نجد انه يجب تزويد اللاعب أو المتعلم بالتغذية الراجعة بعد كل محاولة بشكل مباشر ، وكلما تقدم المتعلم بالأداء نبدأ بالتناقص التدريجي لتكرارات التغذية الراجعة.**

**2- وضوح المعلومات المقدمة للاعب أو المتعلم ودقتها:**

**إن وضوح المعلومات التي يقدمها المدرب أو المدرس للاعب أو المتعلم ودقتها تساهم في فهم وإدراك الأداء والمهارة وان المعلومات الدقيقة قد تؤثر سلبا في الأداء لان اللاعب أو المتعلم سيقوم بالتركيز على دقائق الحركة وينسى شكلها الكامل أي يجب أن تكون هناك حدود في دقة المعلومات التي يجب إعطاؤها**

**3- وقت إعطاء المعلومات:**

**ينبغي للمدرب أو المدرس أن يكون على دراية بالوقت المناسب الذي يتم فيه إعطاء اللاعب أو المتعلم المعلومات لان وقت تقديم المعلومات أو إعطاء التغذية الراجعة مهم جدا فاختيار الوقت المناسب سيساعد على تثبيت الاستجابة الصحيحة لدى اللاعب أو المتعلم.**

**4-كمية المعلومات المقدمة اللاعب أو المتعلم:**

**تختلف كمية المعلومات المقدمة اللاعب أو المتعلم وحجمها طبقا لنوع المهارة والمرحلة العمرية له،إذ كلما كانت هذه المعلومات واسعة سوف تؤدي إلى عدم مقدرة اللاعب أو المتعلم على تحديد نوع الخطأ أو تحديد نوع المعلومة التي تصحح الخطأ فنلاحظ إنها كلما زاد حجم المعلومات عند اللاعب أو المتعلم المبتدىء قلت الفائدة منها نلاحظ أن المرحلة العمرية تحدد نوع التغذية الراجعة.**

* **طريقة عرض التغذية الراجعة ( كيف تقدم التغذية الراجعة ) :**

**ان الالمام بأنواع التغذية الراجعة يساعد المعلم أو المدرب على تنفيذ واجبه بصورة جيدة فالتأثير المباشر للتغذية الراجعة من قبل المدرب مهم لمساعدة لاعبيه مما يوحي إلى لاعبه مثلا بأنه اضافة إلى تحسين وتطوير تلك المهارة فأنه يخبره بأنه عارض جيد للمهارة بطريقة مقبولة جدا. ان الاعتماد على التغذية الراجعة اعتمادا كليا يمكن ان تكون نتيجتها سلبية لاننا لم نترك للمتعلم التفكير بالمعلومات التي حصل عليها اثناء التعلم.[[10]](#footnote-11)**

انواع التغذية الراجعة : ([[11]](#footnote-12))

**1 - التغذية الراجعة الخارجية:**

**وهي في الاتجاه المعاكس للتغذية الراجعة الداخلية وهي معلومات اضافية أو تكميلية حول الواجب الحركي، وتكون خارجة عن الجسم وتأتي من مصادر خارجية كتعليمات المعلم أو المدرب.**

**لذا نستطيع على هذا الاساس ان نقول ان التغذية الراجعة الخارجية تكون اما مباشرة أو متأخرة وكما يأتي:**

**أ- التغذية الراجعة الخارجية المباشرة**

**1- تقدم قبل الفعل الحركي : : وتقدم للاعب الكرة الطائرة مثلا قبل دخوله الملعب مباشرة وعند استبداله مع زميل له في الشوط بها مطلوب منه أو من زملائه عمله**

**2- تقدم اثناء الفعل الحركي.**

**3- تقدم مباشرة بعد الفعل الحركي: وهي تلك المعلومات التي تقدم للاعب بعد مغادرته لملعب الكرة الطائرة مباشرة بعد استبداله بزميل له إذ تقدم له تغذية راجعة مباشرة بعد الأداء لتصحيح أخطاءه أثناء سير اللعب في الشوط .**

**ب التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة : وانواعها**

**وهي المعلومات التي يحصل عليها اللاعب او المتعلم عن نتيجة الاداء وتأتي هذه المعلومات عن طريق حاسة البصر ,فعندما يلاحظ اللاعب او المتعلم عدم دخول الكرة في الهدف بكرة القدم مثلا تعد نتيجة نهائية للاداء أو تأتي عن طريق اخبار المدرب او المدرس اللاعب او المتعلم بعدم الدقة في الاداء.**

**1- تقدم قبل الفعل الحركي بفترة طويلة.**

**2- تقدم بعد الفعل الحركي لمدة طويلة اما كلاميا أو صوريا.**

**3- تقدم المعلومات بشكل مستقل لكل أداء حركي بعد فترة طويلة.**

**4- تقدم معلومات عن مجموعة كمية الفعل الحركي بعد فترة طويلة**

**2-التغذية الراجعة الداخلية :**

**هي المعلومات التي يتم الحصول عليها من خلال الحواس الداخلية أو من عدة منظومات عصبية تؤثر في التحكم بالحركة مثل التوازن. هذه المعلومات تتعلق بحركات الشخص ويمكن الحصول عليها عبر قنوات حسية مختلفة، حيث تساعد في تقييم الحركات. على سبيل المثال، يمكنني معرفة إذا ارتكبت خطأ في تصويب كرة السلة بناءً على ما رأيته أو سمعته. كل استجابة نقوم بها ترافقها تغذية راجعة داخلية، وتساعد في تقييم الأداء. هذه التغذية قد تكون معقدة وتحتاج لتعلم كيفية تقييمها، مثلما يتعلم لاعب الجمباز إذا كانت ركبتاه مثنيتين أثناء الحركة، أو سائق سيارة السباق إذا كانت الماكينة تعمل بشكل جيد.**

التغذية الراجعة الخارجية في المهارات المغلقة والمفتوحة

**تم تصنيف المهارات إلى مهارات مغلقة ومهارات مفتوحة. المهارات المغلقة تتم في بيئة ثابتة حيث يعتمد الفرد على معايير حركية ثابتة أثناء التنفيذ. أما المهارات المفتوحة، فهي تعتمد على التغيرات اللحظية في المحيط، ويتكيف الفرد مع هذه التغيرات. تنفيذ المهارات المغلقة يتطلب نماذج حركية محددة، بينما المهارات المفتوحة تحتاج إلى استجابات مرنة بناءً على المتغيرات.**

**المدرب يستخدم نوعين من المعلومات: معلومات حول الأداء (KP) ومعلومات حول النتيجة (KR). تم اقتراح استخدام (KP) مع المهارات المغلقة لأن المتعلم يحتاج لأداء حركات دقيقة وفعالة. أما (KR)، فهي أكثر ملائمة مع المهارات المفتوحة.**

**في دراسة أجراها Wallace & Aglar عام 1979، تم اختبار رمية حرة في كرة السلة باستخدام اليد غير المفضلة. تم إعطاء إحدى المجموعات معلومات حول الأداء (KP) ومعلومات حول النتيجة (KR)، بينما المجموعة الثانية حصلت فقط على تشجيع لفظي بعد كل رمية. بعد فترة من التدريب، تحسن أداء المجموعتين. وعندما تم اختبار الأداء بدون أي تغذية راجعة في المرحلة الثانية، تبين أن المجموعة التي استخدمت (KP + KR) كانت أفضل، مما أظهر أن (KP) كان فعالًا جدًا في تعلم المهارات المغلقة. [[12]](#footnote-13)**

تكرار استخدام التغذية الراجعة :[[13]](#footnote-14)

**ان تكرار اعطاء التغذية الراجعة له تاثيرات متباينة في الاداء. ففي بداية التعلم يستحسن اعطاء التغذية الراجعة مباشرة بعد كل محاولتين، وذلك لان المحاولات تحتاج الى تحسين في الاداء ولذلك يكون عامل التغذية الراجعة فاعلا خلال هذه المدة. ولكن في مراحل متقدمة من التعلم فان الفرد المتعلم لا يحتاج الى التغذية الراجعة بعد كل محاولة وانما يمكن ان تعطى بعد اربع او خمس محاولات وذلك لظهور الثبات بالاداء. إن تكرار اعطاء التغذية الراجعة بعد كل محاولة في المراحل .** **المتقدمة من التعلم سوف يؤدي الى ملل المتعلم وعدم الانتباه الى المعلومات ويمكن وضع تطبيقات عملية لاستخدام التغذية الراجعة وعلى النحو الاتي:**

**١- ان المعلومات حول النتيجة (KR) مهمة لتحسين الاداء، ويجب ان يعطي المتعلم وقتا كافيا للتدريب بعد المحاولة الثانية او الثالثة.**

**٢- ان اعطاء المعلومات حول النتيجة بعد كل محاولة يولد اعتماد تـام عـلـى المعلومات الخارجية من قبل المتعلم ولذلك يستحسن اعطاء فرصة للمتعلم للتعرف بنفسه واستخدام التغذية الراجعة الداخلية وتطويرها.**

**٣- بما ان المدرس او المدرب لا يتمكن من ملاحظة كل الطلبة او اللاعبين واعطائهم تغذية راجعة مباشرة بعد كل اداء فان المدرب او المدرس يعطي تغذية راجعة خارجية الى المتعلمين بشكل متناوب.**

* انواع التغذية الراجعة الاخرى : ([[14]](#footnote-15))

**- التغذية الراجعة حسب زمن تقديمها :**

**أ - التغذية الراجعة الفورية:**

**تعني إعطاء المعلومات إلى اللاعب أو المتعلم حول نتيجة كل استجابة يؤديها فور صدورها ، إذ تتصل وتعقب السلوك الملاحظ مباشرة، وتزود المتعلم بالمعلومات، أو التوجيهات والإرشادات اللازمة لتعزيز السلوك ، أو تطويره أو تصحيحه**

**ب - التغذية الراجعة المؤجلة:**

**تعني إعطاء المعلومات إلى اللاعب أو المتعلم حول نتيجة استجابته بعد مدة زمنية، أي هي التي تعطى للمتعلم بعد مرور مدة زمنية على إنجاز المهمة ، أو الأداء ، وقد تطول هذه المدة ، أو تقصر حسب الظروف .**

**3- التغذية الراجعة حسب وسيلة الحصول عليها أو شكل المعلومات.**

**أ - التغذية الراجعة اللفظية:**

**تعني المعلومات التي يزود بها المدرب أو المدرس عن طريق الكلام للاعب أو المتعلم وهي تكون أكثر عرضة للنسيان لان اللاعب أو المتعلم لا يستطيع الرجوع إليها .**

**ب - التغذية الراجعة المكتوبة:**

**تعني المعلومات التي يزود بها المدرب أو المدرس عن طريق الكتابة للاعب أو المتعلم وهي تعد أفضل من اللفظية كون اللاعب أو المتعلم بامكانه الرجوع إليها في أي وقت**

**ج - التغذية الراجعة المرئية:**

**تعني المعلومات التي يحصل عليها اللاعب أو المتعلم من خلال رؤية سلوكه الذي يعاد مرة ثانية أمامه وذلك باستعمال جهاز التلفاز أو الحاسوب.**

**4- التغذية الراجعة حسب طبيعتها:**

**أ - التغذية الراجعة النوعية:**

**تعني إشعار اللاعب أو المتعلم بأن استجابته صحيحة أم غير صحيحة**

**ب - التغذية الراجعة الكمية:**

**تعني تزويد اللاعب أو المتعلم بمعلومات أكثر تفضيلاً ودقة حول استجابته وهي أكثر فعالية من التغذية الراجعة النوعية .**

* التغذية الراجعة الانية - المستمرة: ([[15]](#footnote-16))

**هناك بعض المهارات تتطلب استخدام هذا الشكل من التغذية الراجعة ففي المهارات التي يمكن استخدام التغذية الراجعة الداخلية الانية لغرض التصحيح والتحكم بالاداء تصحيح حركتي الذراعين والرجلين اثناء السباحة ان أي تاخير وحتى لو كان لجزء من الثانية فان ذلك يؤثر سلبا في الاداء. وقد كتب (۱۹۶۲) Smith) في هذا المجال "ان البحوث المختلفة التي درست تاخير اعطاء التغذية الراجعة اذا كانت سمعية او بصرية، قد توصلت الى النتائج نفسها، وان أي تاخير سوف يؤدي الى ارباك في السلوك الحركي"**

* التغذية الراجعة النهائية وتوقيتها

**ان التغذية الراجعة الخارجية النهائية : Feedback تعطي للفرد معلومات بعد انتهاء المحاولة او الاداء. وعادة تاخذ شكل المعلومات حول النتيجة (KR) وعلومات حول الاداء (KP). ويمكن اعطاء المعلومات حول النتيجة بعد الاداء مباشرة، ويمكن ايضا تاخير اعطاء هذه المعلومات.**

**ان اعطاء التغذية الراجعة لحظة توقف اللاعب بعد الاداء مباشرة قد لا يكون مجديا في كثير من الاحيان لان الاجهزة الحسية منشغلة في انتهاء الاداء ولذلك فهو تحتاج الى مدة لنقل التركيز الى المدرب وسماع ما يقول. اما تاخير اعطاء التغذية الراجعة لمدة طويلة فان ذلك لن يكون مجديا ايضا لان اللاعب يكون قد نسي الكثير من الاحساسات المرتبطة بالاداء. ولسوف يفشل في استثمار المعلومات حول النتيجة وحول الاداء في تبويبها ضمن البرنامج الحركي المخزون في الذاكرة الحركية. ان افضل توقيت لاعطاء التغذية الراجعة هو بعد انتهاء اللاعب من الاداء وضمان تركيزه على المدرب او المدرس لغرض فهم التغذية الراجعة واستثمارها بشكل جيد.**

**هناك تاثيرات مختلفة لتوقيت اعطاء التغذية الراجعة وخصوصا تاخيرها، وان عدم التوقيت الجيد في اعطاء التغذية الراجعة في اثناء الاداء او بعده له تأثيرات مختلفة.**

**طرق اعطاء التغذية الراجعة**

1-الجمل والعبارات الصحيحة:-وهي عبارات تحدد نوع الخطأ وتقوم بتشخيصه ، فنلاحظ بحركة الرجل أو الذراع مثلاً جملة تحدد تصحيح الخطأ مثل ( حركة الذراع أفضل ) .

2-الجمل والعبارات ذات القيمة والتأثير:-تضمن هذا الشكل من أشكال السلوك اللفظي كلمات مثل ( لقد كانت الحركة جيدة ) ويمكن بهذا النوع استخدام الايماء لتوصيله حيث تكون ايجابية أو سلبية والغرض منها هو الحث والتشجيع ، وقد يكون الغرض منها التأنيب أو التوبيخ ، ومع ذلك يجب استخدمها مع التغذية الراجعة للتوصل إلى النتائج المباشرة لتطوير الأداء .

3-الجمل والعبارات المحايدة:- يمكن إعطاء التغذية الراجعة عن طريق جـمل محايدة مثل ( قمت بالحركة كما أريدها ) وهذه الجمل تمتاز بطبيعتها الواقعية ، فهي لتصحيح الأداء

مبادئ التغذية الراجعة

**1-مبدأ الاستمرارية:-تعني أن تكون التغذية الراجعة مستمرة وبصورة منظمة لتلق المعلومات باستمرار عن أداء المتعلمين عند تنفيذ البرنامج التعليمي مع إيصال هذه المعلومات إلى مستخدمي القرارات في المؤسسات التي يعملون فيها .**

**2-مبدأ الفهم المشترك:-يؤكد هذا المبدأ على ضرورة وجود الفهم بين القائمين بإعطاء التغذية الراجعة وتحليلها وتفسيرها وفهم مشترك للمعلومات التي يحصلون عليها من المتدربين لان الفهم يساعد على اتخاذ التدابير الملائمة .**

**3-مبدأ الهادفية:- يعني أن تكون التغذية الراجعة هادفة في الحصول على المصادر والوسائل التي تستخدم لجمع المعلومات للمتعلمين حيث أن هنالك مصادر ووسائل متعددة يستخدمها المعلمون في الحصول على المعلومات عند أداء المتعلمين في أثناء وبعد التدريب ومن هذه المصادر المتعلمون أنفسهم المسؤولون ( المدرب أو المعلم ) .**

**أسس التي يجب اتباعها من قبل المعلم لتزويد المتعلم بالتغذية المرتدة:**

**أن تشتمل التغذية المرتدة على ما يلي: -**

**1- توضيح ناتج الأداء وذلك في حالة عدم وضوحه للمؤدي.**

**2- الجوانب الصحيحة والأخرى الخاطئة في الأداء المهارى .**

**3- توضيح وتفسير أسباب حدوث الخطأ.**

**4- التغييرات اللازمة في التكنيك لإصلاح الخطأ.**

**5- سبب اقتراح المدرب لهذه التغييرات.**

**6- لا تعطي تغذية مرتدة زائدة.**

**7- لا تؤخر التغذية المرتدة.**

**8- أن تكون التغذية المرتدة ايجابية**

**9- استخدام طرق متنوعة**

**10- تجنب الملاحظات العامة**

**11- انتقد النتيجة وليس الشخص**

**12- تجنب ذكر عدة مشاكل معًا.**

حجم التغذية الراجعة :- ([[16]](#footnote-17))

**ان حجم المعلومات المعطاة الى المتعلم يجب ان تتناسب مع مستوى المتعلم من الناحية العمرية وكذلك مع مرحلة التعلم ان الاطفال عادة لا يستوعبون معلومات كثيرة في وقت واحد، لذلك يستحسن اعطاء تغذية راجعة بسيطة وتصحيح خطا واحد في المحاولة الواحدة. وان كثرة المعلومات في التغذية الراجعة سوف تربك الطفل ولا يتمكن من تحديد أولويات عملية التصحيح. ويسري هذا الحال على المتعلم الجديد، حيث لا يتمكن من تصحيح اخطاء كثيرة في محاولة واحدة أو محاولتين من هذا نستنتج انه كلما زاد حجم معلومات التغذية الراجعة قلت الفائدة منها. لذلك يجب ان تكون التغذية الراجعة قصيرة ومركزة، ويفضل اعطاء تصحيح واحد في المحاولة الواحدة واعطاء فرصة التدريب واستخدام التصحيح في بعض المحاولات. ومتى ماتم التصحيح يمكن للمدرب او المدرس الانتقال الى تصحيح خطأ اخر.**

**A person and person playing tennis

AI-generated content may be incorrect.**

المصادر :-

1. يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق الطبعة الثانية. 2010.
2. ناهدة عبد زيد الدليمي . أساسيات في العلم الحركي . دار الضياء -العراق -النجف. 2008.
3. وجيه محجوب . التعليم وجدولة التدريب الرياضي . عمان دار وائل للنشر . الطبعة الاولى . 2001.

1. .يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق الطبعة الثانية. 2010.ص117 [↑](#footnote-ref-2)
2. .وجيه محجوب . التعليم وجدولة التدريب الرياضي . عمان دار وائل للنشر . الطبعة الاولى . 2001. ص85 [↑](#footnote-ref-3)
3. وجيه محجوب . التعليم وجدولة التدريب الرياضي . عمان دار وائل للنشر . الطبعة الاولى . 2001. ص85 [↑](#footnote-ref-4)
4. . ناهدة عبد زيد الدليمي . أساسيات في العلم الحركي . دار الضياء -العراق -النجف. 2008. ص87 [↑](#footnote-ref-5)
5. : وجيه محجوب . التعليم وجدولة التدريب الرياضي . عمان دار وائل للنشر . الطبعة الاولى . 2001. ص 86 [↑](#footnote-ref-6)
6. : وجيه محجوب . التعليم وجدولة التدريب الرياضي . عمان دار وائل للنشر . الطبعة الاولى . 2001. ص 86 [↑](#footnote-ref-7)
7. : . ناهدة عبد زيد الدليمي . أساسيات في العلم الحركي . دار الضياء -العراق -النجف. 2008. ص91 [↑](#footnote-ref-8)
8. : ناهدة عبد زيد الدليمي . أساسيات في العلم الحركي . دار الضياء -العراق -النجف. 2008. ص 93 [↑](#footnote-ref-9)
9. : . ناهدة عبد زيد الدليمي . أساسيات في العلم الحركي . دار الضياء -العراق -النجف. 2008. ص94 [↑](#footnote-ref-10)
10. : وجيه محجوب . التعليم وجدولة التدريب الرياضي . عمان دار وائل للنشر . الطبعة الاولى . 2001. ص88 [↑](#footnote-ref-11)
11. : : وجيه محجوب . التعليم وجدولة التدريب الرياضي . عمان دار وائل للنشر . الطبعة الاولى . 2001. ص 89 [↑](#footnote-ref-12)
12. : : يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق الطبعة الثانية. 2010.ص 121 [↑](#footnote-ref-13)
13. : يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق الطبعة الثانية. 2010.ص 122 [↑](#footnote-ref-14)
14. : . ناهدة عبد زيد الدليمي . أساسيات في العلم الحركي . دار الضياء -العراق -النجف. 2008. ص 98 [↑](#footnote-ref-15)
15. : يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق الطبعة الثانية. 2010.ص 126 [↑](#footnote-ref-16)
16. : يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق الطبعة الثانية. 2010.ص 126 [↑](#footnote-ref-17)