

جامعة محمد خيضر بسكرة.

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

محاضرات في مقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

السنة الثانية ماستر : التدريب الرياضي

من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

-محاضرة رقم.03.

- التغذية الراجعة:

1- مفهوم التغذية الراجعة: التغذية الراجعة هي(المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء وبين الاداء المنفذ)

التغذية الراجعة يمكن ان تقدم من خلال معلومات مغذاة عن طريق العين والاذن والعضلات والمفاصل والجلد، والتي تخبر المؤدى بالظروف المحيطة بالحركة التي ينفذها.

2- اهداف التغذية الراجعة:

-تعريف اللاعبين/اللاعبات بمستوى الأداء.

-تعريف اللاعبين/اللاعبات بنتائج الأداء.

-امداد اللاعبين بالأخطاء التي حدثت في الحركة وكيفية اصلاحها .

3-تصنيف التغذية الراجعة :

ان التصنيف يعتمد بشكل كبير على مصادر هذه التغذية، يمكن ان يتبع عدة متطلبات نذكر منها:

3-1- تصنيف التغذية الراجعة تبعا للهدف:

ينقسم الى ثلاثة أنواع رئيسية:

*التعرف على مستوى الأداء.

*التعرف على نتائج الأداء.

*امداد المتعلم بالأخطاء التي حدثت وكيفية إصلاحها.

3-2- تصنيف التغذية الراجعة تبعا لمصدر المعلومات :

حسب فتحي إبراهيم حماد فهي تنقسم تبعا لمصدرين اساسين هما:

1-مصادر داخلية: وتحتوي على مصدرين اساسين:

-ملاحظة الناشئ لأدائه.

-التغذية الراجعة الصادرة عن الاحساسات المختلفة.

ب-مصادر خارجية: وهي تتنوع الى اربع مصادر:

-التغذية الراجعة الصادرة عن المدرب.

- التغذية الراجعة الصادرة عن اشخاص اخرين غير المدرب كالزميل.

- التغذية الراجعة الناتجة عن معرفة نتائج الأداء.

- التغذية الراجعة المشتقة عن أفلام التي سجلت الأداء(كالفيديو).

3-3-تصنيف التغذية الراجعة تبعا لتوقيت تطبيقها :

يصنف توقيت استخدام التغذية الراجعة كما يلي:

تغذية راجعة اثناء الاداء .

تغذية راجعة بعد الاداء مباشرة .

تغذية راجعة بعد الانتهاء من الاداء بفترة(يوم/يومين).

4- انواع التغذية الراجعة:

هناك من قسمها الى قسمين :

- التغذية الراجعة الداخلية .

- التغذية الراجعة الخارجية.

وهناك من قسمها الى عدد كبير من أنواع التغذية الراجعة :

4-1- التغذية الراجعة الاصلية: مثل حركة العين والسير مع حركة الذراعين والراس.

4-2- التغذية الراجعة الإعلامية: تعطى بعد اكتمال الاستجابة الحركية(صح-خطا).

4-3- التغذية الراجعة الداخلية: تشترك فيها عدة منظومات حسية عصبية تؤثر في السيطرة على

الحركة.

4-4- التغذية الراجعة الخارجية: كتعليمات المدرب.

4-5- التغذية الراجعة الإضافية: تعطى بصورة مباشرة او غير مباشرة كالفيديو.

4-6- التغذية الراجعة النهائية: وهي النوع الذي يقع بعد الإنجاز يقوم المدرب بالتصحيح.

4-7- التغذية الراجعة المتزامنة: يعطى اثناء القيام بممارسة الفعالية.

4-8- التغذية الراجعة المتأخرة : يحدث مباشرة بعد الإنجاز او بعد فترة متأخرة.

4-9- التغذية الراجعة المضخمة (التعزيزية): تعطى من مصادر خارجية لتضاف الى التغذية

الراجعة الداخلية(الذاتية) ويمكن ان تشمل الوصف والتقويم وكذلك المعلومات التصحيحية.