

التغذية الراجعة

التغذية الراجعة : تعني المعلومات التي يحصل عليها الفرد نتيجة أداء معين وأن أحد أهم وظائف التغذية الراجعة يكمن في أهميتها في تحسين التعلم الحركي للمهارات . وقد اتضح انه لن يكن هناك تحسن في الأداء بدون تغذية راجعة . لقد بينت البحوث بصورة عامة أن التغذية الراجعة تزيد من تحسن الأداء في مراحل التعلم الأولى .

إذا ان المتعلم يأخذ الصورة الأولية للحركة وأختيار برنامج حركة مناسبة للاستجابة وينفذه وبعد ذلك يقارن النتيجة بالهدف المبيت او البرنامج الحركي المقرر .

إن هذه المقارنة وتحدد الأخطاء التي ارتكبها المتعلم هي ما يعرف التغذية الراجعة ، اذ يخزن المتعلم هذه المقارنة والنتيجة التي خرج بها من هذه المقارنة في الذاكرة لغرض استخدامها في المحاولة اللاحقة مع التحسين الملائم و المعتمد على تلك المقارنة

مصطلحات التغذية الراجعة :

- التغذية الراجعة الداخلية : هي تلك المعلومات التي يحصل عليها المتعلم نتيجة الإحساس الداخلي.
- التغذية الراجعة الخارجية : هي تلك المعلومات الخارجية التي يحصل عليها المتعلم من مصادر خارجية (أما من المدرب او جهاز معين).
- التغذية الراجعة الآنية : وهي المعلومات الداخلية الحسية التي يحصل عليها المتعلم أثناء الأداء مثل تصحيح حركة الذراعين او الرجلين أثناء السباحة.
- التغذية الراجعة النهائية : هي المعلومات التي يحصل عليها المتعلم بعد الأداء وتكون اما معلومات حول النتيجة أو معلومات حول الأداء.

• المعلومات حول النتيجة : هي المعلومات التي تعطى للمتعلم حول النتيجة اي نتيجة الأداء كأن يخبره مدرس الجمناستك بأن أداءه كان بالمستوى المطلوب او أن الكرة لم تدخل الهدف بكرة السلة .

• المعلومات حول الأداء : هي المعلومات التي لها علاقة بكيفية التحرك من ناحية المسار الحركي و مقدار القوة المطلوبة أي يعطيه الأخطاء التي رافقت أداءه مثلا مدرس الجمناستك يوضح له حركة أجزاء الجسم التي استخدمها كونها سريعة جدا او بطيئة جدا

• المدرب الجيد يستخدم معلومات حول النتيجة ومعلومات حول الأداء.

التغذية الراجعة الداخلية والخارجية و السلوك الحركي :

السلوك الحركي : يعرف بأنه التصرف المتعلم للوصول إلى هدف ما و يقاس السلوك الحركي عادة بالمسارات الحركية لأجزاء الجسم و مقارنتها مع المسارات النموذجية .

والتغذية الراجعة سواء كانت داخلية أو خارجية مهمة في السلوك الحركي فعادة ما يحصل المتعلم على تغذية راجعة داخلية كأن تكون معلومات بصرية أو سمعية حول نجاح استجابته ويحصل أيضا على التغذية الراجعة الخارجية حول كمية القوة المستخدمة موقع الأطراف ، مدى استقامة الجسم ، كمية الانقباض العضلي من خلال المستقبلات الحسية.

أن تعلم المهارات الحركية باستخدام التغذية الراجعة الخارجية يعجل من معدل التعلم فالمدرّب والأجهزة التدريبية أو التعليمية مثل الأفلام الفيديوية تمد المتعلم بمعلومات جوهرية لغرض تحسين الأداء وهي مهمة في الألعاب المغلقة التي يكون محيطها ثابت وهنا تكون المعلومات حول الأداء أكثر ملائمة معها ، ومهمه ايضا مع الألعاب المفتوحة التي تعتمد على المتغيرات الآنية في المحيط وتكون المعلومات حول النتيجة أكثر ملائمة معها .

فاعلية استخدام التغذية الراجعة :

تكرار استخدام التغذية الراجعة :

انه تكرار أعطي التغذية الراجعة لها تأثيرات متباينة في الأداء ففي بداية التعلم يستحسن إعطاء التغذية الراجعة مباشرة بعد كل محاولتين . وذلك لأن المحاولات تحتاج إلى تحسين في الأداء ولذلك يكون عامل التغذية الراجعة فعالا خلال هذه المدة ولكن في مراحل متقدمة من التعلم فإن الفرد المتعلم لا يحتاج إلى تغذية راجعة بعد كل محاولة وإنما يمكن أن تعطى بعد أربع او خمس محاولات وذلك لظهور الثبات بالأداء. انه تكرار إعطاء التغذية الراجعة بعد كل محاولة في المراحل المتقدمة من التعلم سوف يؤدي إلى ملل المتعلم وعدم الانتباه إلى المعلومات ويمكن وضع تطبيقات عملية لاستخدام التغذية الراجعة وعلى النحو الآتي :

1- أن المعلومات حول النتيجة مهمة لتحسين الأداء ويجب أن يعطي المتعلم وقتا كافيا للتدريب بعد المحاولة الثانية أو الثالثة .

2 - إن إعطاء المعلومات حول النتيجة بعد كل محاولة يولد اعتماد تام على المعلومات الخارجية من قبل المتعلم ولذلك يستحسن إعطاء فرصة للمتعلمين التعرف بنفسه و استخدام التغذية الراجعة الداخلية وتطويرها .

3- وبما أن المدرس أو المدرب لا يتمكن من ملاحظة كل الطلاب أو اللاعبين وأعطاهم تغذية راجعة مباشرة بعد كل أداة فإن المدرب او المدرس يعطي التغذية الراجعة الخارجية إلى المتعلمين بشكل متناوب .

سحب إعطاء التغذية الراجعة :

- إن أهمية المعلومات حول النتيجة تكون أساسية في المراحل الأولى للتعلم ولكن ليست أساسية في مراحل متقدمة من التعلم .
- لقد قام يعرب خيون ومحمد الحوراني (2000) م بتجربة في هذا المجال فقد استخدمه مجموعتين طالب منهما السير على هدف معين على الأرض على مسافة 12 متر وبعيون مغلقة ، وقد سمح للمجموعة التجريبية الأولى عند الوصول إلى الهدف و تحديدها للهدف من أن تفتح عيونها وتعرف النتيجة ثم تعود وتعيد الأداء مرة واحدة
- اما المجموعة الثانية فقامت بمحاولتين ولم يتم إعطاء أي معلومات حول النتيجة وكررت الأداء . وتم مقارنة دقة الأداء في المحاولة الثانية
- وظاهره واضحا تأثير استخدام المعلومات حول النتيجة في الأداء . اذا المجموعة الاولى كانت افضل من المجموعة الثانية .

دقة معلومات التغذية الراجعة :

- انه فاعلية التعلم الحركي تعتمد على دقة التغذية الراجعة فكلما زادت دقة المعلومات التي يحصل عليها المتعلم زادت فاعلية التعلم.
- يجب إعطاء المعلومات متدرجة الدقة ولكن هناك حدود لدقة المعلومات المعطاة الى المتعلم.
- فقد وجد روجرز (1974) بأن المعلومات الدقيقة جدا للنتيجة قد تؤثر سلبا في الأداء.
- حيث يركز المتعلم على هذه الدقائق وقد ينسى جوهر الموضوع أن هذه الدراسات تقترح بأن هناك حدود لدقة المعلومات بحيث لا يتعدى ذلك قدرة المتعلم على فهم تلك المعلومات الدقيقة وهنا تجدر الإشارة بأن لكل مهارة حركية حدود الدقة المعلومات التي يجب توفرها للمتعلم.
- أنا دقة المعلومات تكون ذات فائدة ضعيفة عند تعلم الأطفال للمهارات الحركية مقارنة بالبالغين ومن جهة أخرى فإن المعلومات الدقيقة حول الأداء تكون ملائمة مع المهارات المغلقة في حين أن هذه المعلومات الدقيقة حول الأداء لا تكون بالفائدة نفسها في المهارات المفتوحة.
- وخلاصة القول أنه زيادة دقة التغذية الراجعة المرتبطة بالنتيجة غير ملائمة للأطفال.

وشكرا لاصغائكم

د.سحر حر