



الفصل السادس

ملاحظة أداء المهارة وتحليلها والتغذية الراجعة

- أولاً : الملاحظة الناقدة لأداء المهارة.
- ثانياً : دور المدرب / المدربة في تحليل الأداء الفني للمهارة.
- ثالثاً : تحديد أسباب الأداء الخاطئ وكيفية تصحيحه.
- رابعاً : تصحيح أخطاء تعلم الأداء في المراحل السنوية المبكرة.
- خامساً : نصائح عامة في تصحيح الأخطاء.
- سادساً : التغذية الراجعة.
- سابعاً : المعلومات كوظيفة للتغذية الراجعة عند تصحيح الأخطاء.
- ثامناً : التقويم الذاتى للمدرب / المدربة خلال تقدم التغذية الراجعة.

obeikandi.com

الفصل السادس

ملاحظة أداء المهارة وتحليلها وإصلاحها والتغذية الراجعة

أولاً: الملاحظة الناقدة لأداء المهارة:

- الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب / المدربة للفريق .
- الملاحظة الناقدة للمدرب / المدربة تعتمد على التحليل والتفكير المنطقي .
- تطوير المدرب للملاحظة الناقدة يمكنه من تشخيص أوجه القصور في أداء اللاعبين / اللاعبات .
- الاعتبارات التالية تسهم في تحقيق ملاحظة ناقدة جيدة .
 - اتخاذ موقع يمكن من ملاحظة كافية وفعالة .
 - التركيز على الأداء الفردي للاعبين / اللاعبات .
 - التركيز الذهني فيما يتم من أداء .
- على المدرب / المدربة وضع خطة لتحسين كفاءة ملاحظته الناقدة ، ويجب أن تتضمن هذه الخطة ما يلي :
 - مكان الملاحظة .
 - اتجاه التحرك للملاحظة .
 - زمن ملاحظة كل لاعب / لاعبة .
 - عدد مرات فحص الفريق ككل .
 - تحديد أساليب إشعار اللاعبين / اللاعبات بأن المدرب يهتم بكل منهم بصفة شخصية .
 - إمكانية تقسيم الملعب أو أجزاء من الصالة أو المساحة المحددة إلى قطاعات لسير المدرب خلالها .

ثانياً: دور المدرب/ المدربة فى تحليل الأداء الفنى للمهارة:

● على المدرب/ المدربة مراجعة طريقة الأداء الفنى للمهارة قبل وحدة التدريب.

● إذا ما استرجع المدرب/ المدربة كافة المبادئ الهامة فى تحليل الأداء الفنى للمهارة المعلمة، فإنه سوف يكون قادراً على مساعدة اللاعبين/ اللاعبات على تحسين كفاءة الأداء طبقاً لإمكانات كل منهم الفردية.

١ - إجراءات تحليل أداء اللاعبين/ اللاعبات :

● عند قيام المدرب/ المدربة بتحليل أداء اللاعبين/ اللاعبات فى مهارة من المهارات فإن عليه/ عليها القيام بالواجبات التالية :

- مقارنة أداء اللاعبين/ اللاعبات بالأداء الفنى الصحيح للمهارة.

- اختيار خطأ واحد فقط لتصحيحه، ثم بعد الانتهاء منه يتم الانتقال إلى خطأ ثانى، وهكذا.

- تحديد الأسباب التى تؤدى إلى الأداء الخاطئ، وتحديد كيفية تصحيحه.

٢ - مقارنة أداء اللاعبين/ اللاعبات بالأداء الفنى الصحيح للمهارة :

● على المدرب/ المدربة مراقبة لاعبيهم جيداً، وفى ذهنه صورة الأداء الصحيح للمهارة لعمل مقارنة بين هذا وذاك، وسوف يكون من الأفضل التأكد من أن الأداء الخاطئ لا يكون سببه الصدفة، وهو ما يعنى التريس فى إصدار الحكم على الأداء، وهذا أيضاً يمكن المدرب من عمل المقارنة بين الأداء الصحيح النموذجى والأداء الذى أداه اللاعب/ اللاعب.

● إن التريث خلال مقارنة أداء اللاعبين/ اللاعبات بالأداء الفنى الصحيح للمهارة تقدم الفرصة للمدربين فى تحديد ما إذا كانت أخطاء الأداء (أخطاء تعلم) أم (أخطاء أداء).

● فى حالة «أخطاء التعلم» يجب العمل على تعليم اللاعبين/ اللاعبات المهارة بشكل صحيح مع مراعاة ما يلى :

- ليس هناك بديل عن معرفة اللاعبين/ اللاعبات لطريقة التعلم الصحيحة للمهارة.

- ضرورة فهم الأسباب التى أدت إلى حدوث خطأ التعلم، إذ أن ذلك سوف يكون له دخل كبير فى تصحيحه.

● فى حالة «أخطاء الأداء» على المدرب/ المدربة السعى جاهداً للبحث عن الأسباب التى جعلت اللاعبين/ اللاعبات يؤدون بصورة غير التى يعرفونها.

٣ - اختيار خطأ واحد فقط لتصحيحه، ثم الانتقال للتالى له :

● من الحكمة أن يلجأ المدرب/ المدربة إلى إصلاح خطأ واحد فقط فى نفس الوقت، وبعد الانتهاء منه عليه الانتقال إلى خطأ آخر لإصلاحه.

● اختيار الخطأ الذى يجب إصلاحه أولاً يعتمد على جوهريته. فهناك «خطأ محورى» بمعنى أنه خطأ يسبب ظهور أخطاء أخرى نتيجة وجوده، فإذا ما تم إصلاح هذا الخطأ المحورى ستلاشى الأخطاء الأخرى المرتبطة به.

● إذا لم يكن الخطأ خطأ محورياً، وغير مرتبط بأخطاء أداء أخرى، فإنه من الواجب فى هذه الحالة إصلاح الخطأ الذى يمكن علاجه بسهولة أكثر من غيره، ويرجع السبب فى ذلك إلى أن شعور اللاعب/ اللاعبه بأن الأداء يتحسن سيؤدى إلى زيادة الدافعية لديه/ لديها، واستمرار الكفاح من أجل تصحيح باقى الأخطاء.

● فى حالة ما إذا كان هناك أكثر من خطأ، وكانت جميعها غير محورية فإنه قد يكون من المفيد فى هذه الحالة أن يقترح اللاعب/ اللاعبه أى الأخطاء الذى يجب تصحيحه أولاً، إن ذلك سوف يكون له الأثر الإيجابى على رفع معدلات الدافعية لديه/ لديها، ويتج عنه محاولات أكثر قناعة مما يكون له الأثر الإيجابى على تحسن الأداء.

ثالثاً: تحديد أسباب الأداء الخاطئ وكيفية تصحيحه:

١ - أسباب الأداء الخاطئ:

- بعد التعرف على الخطأ واختياره للتصحيح، يكون من الأهمية التعرف على سبب هذا الخطأ.
- تنتج أخطاء أداء المهارة نتيجة سببين إما عدم دراية بكيفية الأداء، ويطلق عليها في هذه الحالة اسم «أخطاء التعلم» أو بسبب خطأ معين في الأداء، ويطلق عليها في هذه الحالة مسمى «أخطاء الأداء».

أ - أخطاء التعلم learning Errors

- تعرف بأنها «الأخطاء التي تحدث نتيجة عدم معرفة اللاعبين/ اللاعبات بكيفية أداء المهارة».
- لذا ما ظهرت أخطاء التعلم في أداء اللاعبين/ اللاعبات فإن ذلك يعنى أنهم لم يعرفوا أو يتوصلوا بعد إلى بناء البرنامج الحركى الخاص بها.
- ليس هناك بديل من معرفة اللاعبين للمهارة جميعاً خلال تصحيح أخطاء التعلم.
- من المهم فهم المدرب تماماً لكل ما يدور حول المهارة، وليس فقط أدائها بشكل صحيح، إذ أن معرفة الأسباب التي أدت إلى حدوث خطأ التعلم سوف يسهم كثيراً في تصحيحه.

ب - أخطاء الأداء Performance Errors

- تعرف بأنها «الأخطاء التي تحدث نتيجة الفشل في تنفيذ ما يعرفه اللاعبون/ اللاعبات».
- إذا ما ظهرت أخطاء الأداء، فإن ذلك يعنى أن اللاعبين/ اللاعبات يعرفون كيفية الأداء، وتوصلوا فعلاً إلى بناء البرنامج الحركى، لكن العيب يكمن في التنفيذ.
- قد تكون أخطاء الأداء راجعة لعدم التركيز، أو نقص الدافعية، أو لأسباب نفسية، أو مشكلة ما.

٢ - تصحيح الأخطاء :

- إن التفريق بين أخطاء التعلم، وأخطاء الأداء من جانب المدرب/ المدربة تعتبر عملية حيوية، حتى يمكن تقرير ما يمكن تنفيذه لتحقيق تصحيح الأخطاء.
- الخبرة هي الطريقة المعتادة لأن يكتسب المدرب/ المدربة أسلوب تصحيح الأخطاء، ولكي يسرع في اكتسابها عليه بدراسة علوم الميكانيكا الحيوية، والتعلم الحركي، بالإضافة إلى الدراسة التفصيلية للعلوم الأكثر ارتباطاً بالجوانب الفنية في أداء الرياضة التخصصية.
- يفضل إذا أمكن استخدام التصوير الفيديوى للمساعدة في ملاحظة أداء اللاعبين/ اللاعبات.
- في حالة ما إذا لم يكن المدرب متأكداً من سبب المشكلة أو كيفية تصحيح الخطأ فعليه الاستمرار في الملاحظة والتحليل حتى يصبح متأكداً منها.
- مشاهدة الخطأ أكثر من مرة قبل إصلاحه أمر يجب أن يوضع في الاعتبار.
- على المدرب أن لا يقدم تغذية راجعة غير دقيقة.
- التغذية الراجعة غير الدقيقة سوف تضر بالعملية التعليمية أكثر مما لو لم تقدم.

٣ - الأساليب السلبية لتصحيح أخطاء الأداء :

- بعض المدربين يلجأون إلى استخراج أخطاء أداء اللاعبين/ اللاعبات للمهارات، دون أن يقدموا إليهم أى معلومات حول كيفية تنفيذ الأداء الناجح لتلك المهارات.
- إن عدم مقدرة المدرب/ المدربة في التعرف على السبب الحقيقي وراء الأداء الخاطئ هو أحد الأسباب الأساسية في عدم مقدرة اللاعب/ اللاعبات على تنفيذه بشكل صحيح.

● على المدرب/ المدربة أن لا يركز على ما لا يجب أن يفعله اللاعب/ اللاعبه، لكن عليه/ عليها التركيز فى ما يجب أن يكون من أداء، لأن أسلوب التركيز على ما لا يجب فعله يؤدى إلى الشعور بالخوف من الفشل، ويزيد من الشك داخل لاعبيهم.

٤ - الأساليب الإيجابية لتصحيح أخطاء الأداء :

- الأساليب الإيجابية تركز على ما يجب أن يفعله اللاعب/ اللاعبه بدلاً من التركيز على ما لا يجب أن يفعله، كما سبق القول.
- الأساليب الإيجابية تركز على استخدام المديح المناسب، وتقديم المعلومات الصحيحة التى تسهم فى تحسين كفاءة الأداء، والتشجيع، والمكافأة، أكثر من العقاب.
- المديح المناسب، وتقديم المعلومات الصحيحة، والتشجيع والمكافأة تؤدى إلى محاولة اللاعبين/ اللاعبات الكفاح من أجل تحسين الأداء، وتحسين الصورة حول ذاتهم.

● من الأساليب الإيجابية لتصحيح أخطاء الأداء ما يلى :

- المدح وتقديم المعلومات لتصحيح الأداء.
- تقديم النماذج الصحيحة.
- تقديم التغذية الراجعة.
- التأكد من أن التغذية الراجعة قد تم استيعابها.
- زيادة دافعية اللاعبين/ اللاعبات لاستخدام التغذية الراجعة الصحيحة.

رابعاً: تصحيح أخطاء تعلم الأداء فى المراحل السنية المبكرة:

يمكن استخدام الأساليب التالية فى تصحيح أخطاء تعلم الأداء فى المراحل السنية المبكرة كما يمكن استخدامها فى تقديم النموذج أيضاً.

١ - الإرشاد المرئى : Visual Guidance

- الإرشاد المرئى يعنى "تقديم نموذج مجزء مركز بطيئ يصاحب أداء الأطفال للمهارة".

- الإرشاد المرئى يعتبر إعادة للنموذج لتصحيح أخطاء التعلم .
- على المدرب/ المدربة أن يقف فى نفس اتجاه الأطفال الصغار، ويقوم/ تقوم بتنفيذ نموذج الأداء خطوة بخطوة، وببطء شديد قدر الإمكان، حتى يتمكن الأطفال من رؤية النموذج وتقليده خطوة بخطوة .
- على المدرب/ المدربة التأكد من أن كل خطوة من خطوات أداء المهارة يتم تقليدها من جانب الأطفال بطريقة صحيحة بعد مشاهدتها مباشرة .
- إذا ما حدث خطأ فى أداء الأطفال، يجب تقديم تغذية راجعة لتصحيح هذا الخطأ فى نفس الخطوة، ثم بعد ذلك يمكن الاستمرار فى باقى الخطوات .

٢ - الإرشاد السمعى : Verbal Gudance

- تتم فعاليات الإرشاد السمعى بأن يطلب من اللاعبين/ اللاعبات الصغار التنفيذ التام لما يسمعون من جانب المدرب/ المدربة، اللذين يقدمان مختصراً لأهم النقاط الفنية للمهارة المطلوب تنفيذها، ومن الأهمية أن تكون هذه النقاط بسيطة وواضحة .
- مثال فى كرة القدم كأن يقول المدرب خلال تعليمه للتصويب : اقتراب، فرد المشط، تصويب، متابعة، يلاحظ بساطة الكلمات وقدرتها على التعبير عن الحركة، بالنسبة للأطفال الصغار .

٣ - الإرشاد السمعى البصرى : Visual Verbal Gudance

- يطلق على هذا الأسلوب مصطلح «وضح، وتحدث» .
- يبدأ الإرشاد بهذا الأسلوب من خلال تقديم نموذج للجزء الأول من المهارة «إيضاح» مع تقديم نقاط فى صورة لفظية بسيطة «تحدث»، الأمر الذى يكون نتيجه توليد الرغبة لدى الأطفال فى أداء الحركة، ثم يطلب منهم فى الحال التنفيذ .

- بعد إجادة الجزء الأول من المهارة، يتم الانتقال إلى الجزء التالى، حتى يتمكن الأطفال من أداء كافة الأجزاء بطريقة صحيحة.
- بعد إجادة كل جزء على حدى، يمكن فى هذه الحالة أداء المهارة بشكل كامل ثم يطلب من الأطفال إجراء المحاولة.

٤ - الإرشاد اليدوى :

- يعنى الإرشاد اليدوى مساعدة اللاعب/ اللاعبه على أداء المهارة من خلال توجيه الجسم بواسطة يدى المدرب/ المدربة.
- لتنفيذ الإرشاد اليدوى يطلب من اللاعب/ اللاعبه الاسترخاء والإيضاح لتوجيه حركة الجسم بواسطة يدى المدرب/ المدربة بحيث يتم تحريك الجسم فى المسار المطلوب للحركة.
- أثناء تنفيذ الإرشاد اليدوى يطلب من اللاعب/ اللاعبه التركيز على ما يشعر به خلال توجيه يدى المدرب للجسم.
- بعد تنفيذ عدداً من الآداءات بواسطة الإرشاد اليدوى يطلب من اللاعب/ اللاعبه تنفيذ الحركة دون مساعدة.
- قد يعتقد البعض أن أسلوب الإرشاد اليدوى مفيد فى حالة الأعداد الصغيرة من اللاعبين أو اللاعبات فقط، لكن فى الحقيقة هو مفيد ومؤثر حتى فى حالة العدد الكبير منهم.

خامساً: نصائح عامة فى تصحيح الأخطاء:

- على المدرب/ المدربة التحكم فى انفعالاته إذا ما بدأ الإحباط يدخل إليه إذا ما رأى أن اللاعبين/ اللاعبات يتقدمون بالدرجة المرجوة، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح.
- يجب أن يراعى المدرب/ المدربة أن الأخطاء الغير مكتشفة هى أخطاء لم تصحح بعد.

• بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب/ المدرب في التعرف على ما يحزره اللاعبون/ اللاعبات من تقدم خلال عملية تعلم المهارات الجديدة.

• من الضروري أن يتوقع المدربين/ المدربات للعدد الكبير من الأخطاء التي يمكن أن تحدث أثناء الأداء.

• من الأهمية أن يعمل المدربون/ المدربات على خلع الأخطاء من جذورها، وسيكون ساعد المدرب في ذلك الحماس، ومحاولة ذرعه في اللاعبين/ اللاعبات.

• في بعض الأحيان يكون من الأسهل استخدام الاتجاه الإيجابي لإصلاح الأخطاء في الرياضات الفردية أكثر من الرياضات الجماعية «الفرقية».

سادساً: التغذية الراجعة:

١ - مفهوم التغذية الراجعة : Feedback

• التغذية الراجعة تعني «المعلومات التي يتلقاها اللاعبون/ اللاعبات حول أدائهم».

• تعني التغذية الراجعة أيضاً «المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء وبين الأداء الذي نفذه اللاعبون/ اللاعبات فعلاً».

٢ - أنواع التغذية الراجعة :

هناك نوعان من التغذية الراجعة المتاحة للاعب/ اللاعب، هما التغذية الراجعة الداخلية، والتغذية الراجعة الخارجية . راجع الهيكل في الصفحة رقم ٩٧.

أ - التغذية الراجعة الداخلية :

- التغذية الراجعة الداخلية : «هي تلك المعلومات التي يتلقاها اللاعب/ اللاعب من ذاته كنتيجة طبيعية لأدائه للمهارة أو الحركة».

- يمكن تسمية التغذية الراجعة بمسمى التغذية الراجعة الحس - حركية.

- تصدر التغذية الراجعة الداخلية عن مراكز الاستقبال الحسية في العضلات والأربطة، والمفاصل، والتي تمدّها بالمعلومات حول عملية تنفيذ المهارة أو الحركة.

- تعتبر الأصوات الصادرة عن تنفيذ المهارة نوعاً من أنواع التغذية الراجعة المسموعة والتي تستقبل عن طريق أذن اللاعب/ اللاعبة.

- الضغط بالقدم واليد أو بكليتهما والإحساس بلمس أرضية الملعب أو الصالة أو البساط والارتطام بالأدوات كالكرات تعتبر مصدر من مصادر التغذية الراجعة.

- أيضاً استقبال الصور والمرئيات بالعين مثل طيران الكرة، أو أشكال اللاعبين وتحركاتهم وحركة الماء كلها تقدم تغذية راجعة بمعلومات عن طريق النظر.

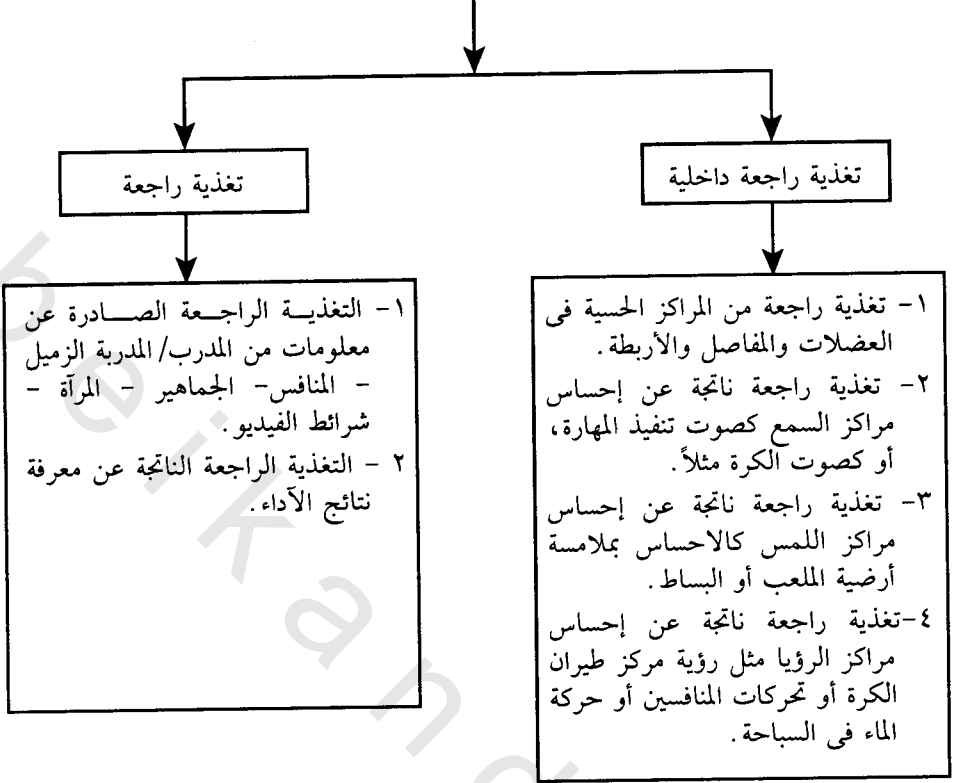
ب- التغذية الراجعة الخارجية :

- التغذية الراجعة الخارجية: «هى تلك المعلومات التى لا تكون نتيجة طبيعية لأداء المهارة وإنما يتلقاها اللاعب/ اللاعبة من مصدر خارجى مثل المدرب/ المدربة أو الزميل، أو المرأة، أو شريط الفيديو».

- التغذية الراجعة الخارجية قد يتلقاها اللاعب/ اللاعبة فى شكل كلام أو حديث كما هو فى حالة شرح المدرب/ المدربة لتصحيح أخطاء الأداء، وقد تقدم فى صورة حركات صادرة من المدرب/ المدربة كما فى حالة استخدام الإشارات، أو كما فى حالة النموذج لتصحيح أخطاء الأداء، أو مشاهدة اللاعب/ اللاعبة لعرض للأداء على شريط فيديو.

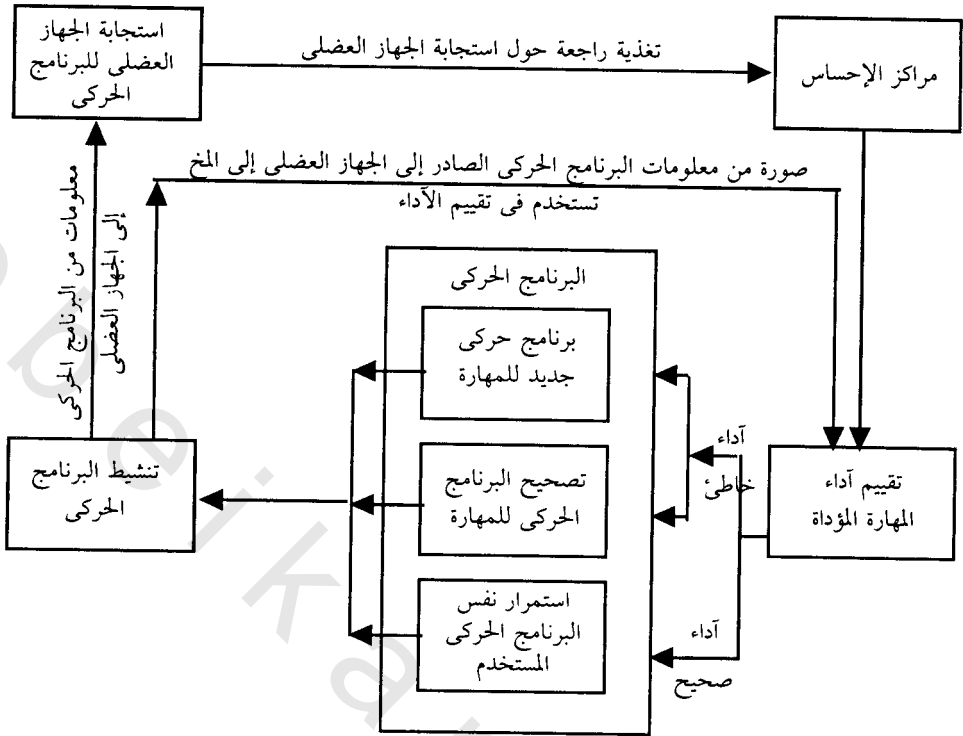
- معرفة نتائج الأداء تعتبر أيضاً تغذية راجعة خارجية.

أنواع التغذية الراجعة



٣ - وظائف التغذية الراجعة :

- تقوم التغذية الراجعة بنوعيهما الداخلية والخارجية بأربع وظائف حيوية خلال تعلم اللاعبين/ اللاعبات لمهارات جديدة هى كما يلي :
- أ - تقديم المعلومات لتصحيح أخطاء الأداء .
 - ب- تعزيز (تقوية) أداء المهارة .
 - ج- زيادة دافعية الأداء .
 - د - النهى عن أداء كل أو أجزاء فى المهارة أو فى السلوك .



استخدام معلومات التغذية الراجعة في تصحيح أخطاء أداء المهارة

سادساً: المعلومات كوظيفة للتغذية الراجعة عند تصحيح الأخطاء:

١ - وظائف التغذية الراجعة:

- إن فحوى المعلومات الصادرة عن التغذية الراجعة سواء كانت داخلية أو خارجية تتضمن واحدة أو أكثر مما يلي:
- محصلة أداء اللاعبين/ اللاعبات للمهارة أو نتيجة أداء المهارة.
- تحديد أجزاء المهارة التي تم ادائها بشكل صحيح، وأجزاء المهارة التي تم أدائها بشكل خاطئ.
- التغيرات التي يجب إدخالها على الأداء حتى يمكن التنفيذ بشكل صحيح.
- الشعور بالأحاسيس الحركية المصاحبة لأداء المهارة.
- استيعاب شرح معلومات أسباب الخطأ.
- التعرف على أسباب إدخال التغيرات المقترحة على أداء المهارة.

٢ - آلية عمل معلومات التغذية الراجعة من خلال الإحساس الحركى:

• فيما يلى نذكر مراحل عمل معلومات التغذية الراجعة من خلال مراكز الإحساس الحركى:

- حينما يشرع اللاعب/ اللاعب فى تنفيذ المهارة الحركية المعلمة يقوم البرنامج الحركى بإرسال معلومات إلى المجموعات العضلية التى يجب عليها أن تنقبض، ويتضمن ذلك الكيفية التى يجب أن تنقبض بها هذه العضلات لتحقيق الأداء المطلوب، وفى نفس الوقت ترسل صورة منها إلى المخ كى تستخدم فى تقييم الأداء.

- خلال الانقباض العضلى لتنفيذ الاستجابة المطلوبة فإن مراكز الاستقبال من العضلات والأربطة والمفاصل سوف تزود مراكز الإحساس بتغذية راجعة حول الأداء لتقييمه.

- يقوم مخ اللاعب/ اللاعب بمطابقة صورة البرنامج الحركى الموجود فيه بما تم تنفيذه وحركته والتعرف على ما إذا كان الأداء مطابقاً أم لا. إذا ما كان الأداء مطابقاً فإن اللاعب/ اللاعب سيتولد لديه/ لديها الشعور بالأداء الصحيح. أما إذا كان الأداء غير مطابق، ففى هذه الحالة سيتولد الشعور لدى اللاعب/ اللاعب بأن الأداء خاطئ.

- يجب مراعاة انه كلما زادت مهارة اللاعب/ اللاعب الكلمات زادت قدرته/ مقدرتها على تقييم استجابة الأداء بدقة أكثر. أما أولئك الذين يكونون فى بداية مراحل تعلم مهارة جديدة فإن مقدرتهم على تقييم استجابة الأداء تكون أقل دقة، ويرجع السبب فى ذلك إلى ضعف فى تحسين كفاءة الذاكرة والخاصة بعمليات الشعور بالأداء الصحيح للمهارة.

• كما ذكرنا سابقاً فإن اللاعبين/ اللاعبات يستقبلون أيضاً تغذية راجعة حول المهارة المؤداة من باقى المراكز الحسية الداخلية بالجسم مثل السمع من خلال الأذنين، واللمس من خلال الجلد والعضلات والرؤيا من خلال النظر.

● أيضاً يستقبل اللاعبون/ اللاعبات تغذية راجعة من خلال مصادر خارجية مثل المدرب/ المدربة، والزميل/ الزميلة، والمنافس/ المنافسة، الجماهير، المرأة، ومن خلال عرض شرائط الفيديو.

● كافة مصادر التغذية الراجعة السابقة تنقل إلى مخ اللاعب/ اللاعبه عن طريق الجهاز الحسى لجسم اللاعب/ اللاعبه، حيث تستخدم هذه المعلومات فى تقييم صحة الاستجابات التى تم الانتهاء من أدائها حالياً.

● إذا لم يكن هناك خطأ قد ارتكب فإنه سيتم تنفيذ نفس البرنامج الحركى مرة أخرى إذا ما أعيد تنفيذ أداء المهارة.

● إذا ما كان قد ارتكب خطأ فى الأداء، فإن اللاعب/ اللاعبه سوف يستخدم/ تستخدم برنامج حركى معدل من خلال إدخال التعديلات الصحيحة بدلاً من الخاطئة أو أن يتم اختيار برنامج حركى جديد.

٣ - معلومات التغذية الراجعة الصادرة عن المدرب:

يجب أن يضع المدرب/ المدربة فى الاعتبار أن من الواجب أن تكون التغذية الراجعة المقدمة من معلومات أكثر مما قدمته مراكز الإحساس الحركى حول المهارة التى أدت من طرف اللاعب/ اللاعبه.

أ - نقاط هامة يجب على المدرب/ المدربة مراعاتها قبل تقديم التغذية الراجعة :

على المدرب/ المدربة التأكد من النقاط التالية قبل تقديم التغذية الراجعة :

- تقديم معلومات يجهلها اللاعب/ اللاعبه .

- إسهام المعلومات المقدمة فى تحسين كفاءة المهارة المعلمة .

- إسهام المعلومات المقدمة فى إصلاح الأخطاء الناتجة عن الأداء ، وأن تعزز وتقوى الجوانب الصحيحة فيه .

ب- نقاط هامة يجب على المدرب/ المدربة مراعاتها خلال تقديم التغذية الراجعة:

- ضرورة تقديم التغذية الراجعة بسرعة، حيث يقلل ذلك من احتمال نسيان اللاعبين/ اللاعبات لأسباب تقديمها.
- إن تقديم التغذية الراجعة بسرعة يوقف استمرار الأداء الخاطئ.
- ضرورة تقديم التغذية الراجعة الإيجابية بدلاً من السلبية.
- ضرورة التقليل من التغذية الراجعة ككل بالتدريج، والتقليل كذلك من تكرار نفس نوع التغذية الراجعة، حتى يتعود اللاعب/ اللاعببة الأداء الصحيح معتمداً على نفسه/ نفسها.
- إذا ما كانت هناك أكثر من تغذية راجعة يجب تقديمها فعلى المدرب/ المدربة تقديم التغذية الراجعة ذات الأولوية، ثم بعد استيعابها يتم تقديم التالية لها في الأولوية.
- ضرورة تقديم التغذية الراجعة بصورة سهلة مبسطة مناسبة.
- من الأهمية تقديم تعزيز إيجابي عند الأداء الصحيح لجزء من المهارة المعلمة أو عند تنفيذها كلها.
- من الأفضل استخدام كل من الصوت والصورة عند تقديم التغذية الراجعة.
- حفز اللاعبين/ اللاعبات على تقييم أدائهم.
- إعلام اللاعبين/ اللاعبات بنتائج أدائهم للمهارة المعلمة.
- ضرورة تقديم المعلومات الكافية في حالة استخدام أسلوب معلومات النتائج خلال تصحيح الأخطاء.
- مراعاة الفترة الزمنية بين معرفة نتائج الأداء وبين اتخاذ قرار تصحيح الأخطاء في المحاولة التالية.
- إتاحة الفرصة للاعبين/ اللاعبات لمعرفة نتائج أدائهم ذاتياً من خلال سؤالهم لأنفسهم «هل نفذت ما نويت أن أؤديه؟» «هل نجحت فيما هو

مطلوب أداؤه؟» «هل من الضروري أن أغير من أسلوب أدائي؟ وكيف؟».

- استخدام الكلمات ذات الدلالة فى التغذية الراجعة مثل «تصويية جيدة، لكن إذا ما قمت بتثبيت القدم فإنها ستكون أدق».

- يفضل عند تقديم التغذية الراجعة دمج الشرح مع النموذج فى إطار واحد للعمل على أن يعضد كل منهما الآخر.

٤ - فردية وجماعية التغذية الراجعة:

- يجب مراعاة أن التغذية الراجعة فى الرياضات الفردية يتم فردياً.
- تقديم التغذية الراجعة فى الرياضات الجماعية قد يتم فردياً أو جماعياً.
- يفيد تقديم التغذية الراجعة فردياً فى الرياضات الجماعية فى استمرار أداء اللاعبين/ اللاعبات الذين لا تخصصهم هذه التغذية مما يوفر كلا من تركيزهم فى الأداء، واستمرارهم للاستفادة من الوقت المتاح للتطبيق.
- يجب استخدام التغذية الراجعة الإيجابية للفريق ككل وللأفراد أيضاً، إذ أن تقديمها بشكل جماعى يساعد على تعضيد أنواع السلوك والأداء المرغوب فى المهارة المعلمة.

ثامناً: التقويم الذاتى للمدرب/ المدربة خلال تقديم التغذية الراجعة:

- فيما يلى نقدم مقياساً لتقويم المدرب ذاتياً خلال تقديم التغذية الراجعة.
- يفضل أن يملأ المدرب / المدربة الاستبيان بنفسه بعد انتهائه من وحدة التدريب.

استبيان تقويم المدرب / المدربة لذاته خلال تقديم التغذية الراجعة

- فيما يلي عدد من العبارات، استجب/ استجيبى لكل واحدة منها بالدرجة المناسبة بوضع علامة (✓) أمامها.

م	العبارات	الاستجابة			
		دائماً	أغلب الأحيان	قليلاً	أبداً
١	قومت أداء اللاعبين/ اللاعبات وأنا متنبه تماماً.				
٢	كنت أوقف الأداء وأصحح الأخطاء عند اللزوم.				
٣	قدمت التغذية الراجعة فى التوقيت المناسب.				
٤	شجعت الأداء الجيد الصحيح.				
٥	شرحت النقاط الفنية وأديت النموذج لإصلاح الأخطاء بصورة مختصرة وفعالة.				
٦	قدمت التغذية الراجعة بأسلوب إيجابى.				
٧	اللاعبون/ اللاعبات فهموا واستوعبوا المعلومات التى قدمتها إليهم.				
٨	كنت صبوراً خلال تقديم التغذية الراجعة.				
٩	شجعت اللاعبين/ اللاعبات كى يستمروا فى المحاولات كى يتقدم مستوى أدائهم.				

الدرجة	التقدير
٣٦ - ٣٣	ممتاز
٣١ - ٢٧	جيد
٢٦ - ٢٢	متوسط
٢١ - ٩	ضعيف

* التقييم :
دائماً = ٤ درجات
أغلب الأحيان = ٣ درجات
قليلاً = درجتان
أبداً = درجة واحدة
* يطابق المدرب درجاته بالجدول المجاور للحصول على تقديره.