

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < כתב העת "בתנועה" < כרך ז' חוב' 3-4 (נוב, 2005) <

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **השפעתן של הצבת מטרות, תחרות, יעילות עצמית ואוריינטציה**

הצבת מטרות היא אחת השיטות המקובלות להגברת מוטיבציה. על פי שיטה זו, מטרות מהוות וסת להתנהגותו של האדם, מכיוון שהן מגדירות עבורו את היעד לפעילות ואת כיוון הפעולה, ומאפשרות לו להעריך ברציפות את ביצועו בהשוואה למטרה שהוצבה לו. לעומת תחומי מחקר אחרים, המחקר בתחום הצבת מטרות בספורט עדיין דל ותוצאותיו אינן עקביות. עובדה שהחוקרים נוטים לייחס לאפיוני הייחודיים של עולם הספורט. לאחרונה, למדו החוקרים כי אף על פי שיש למטרות המוטלות על האדם על ידי גורם חיצוני (מטרות חיצוניות) השפעה ניכרת על הביצוע, קיימים משתנים, כמו: מטרות אישיות, תפיסת יעילות-עצמית, ומחויבות למטרה המתווכים בין המטרה החיצונית לבין הביצוע הסופי. בדיקת משתנים אלו והזיקה ביניהם לבין המטרות והביצוע הסופי עשויים לשפוך אור על תהליך הוויסות העצמי של האדם במהלך ביצוע משימה של סבולת. מטרת המחקר הזו הייתה לבחון את יעילותן של מטרות ברמות קושי שונות (מטרה עמומה, מטרה בינונית, ומטרה קשה) לשיפור הביצוע של פעילות גופנית (סבולת) במצבי תחרות שונים (תחרות מדורגת, תחרות בו זמנית וללא תחרות) תוך התחשבות במשתנים מתווכים ותוך נטרול מרבי של משתנים מתערבים הייחודיים לתחום הספורט. במחקר השתתפו 265 בנים, בני 16-17 הלומדים בבית ספר אחד. הנבדקים מילאו את שאלון האוריינטציה הספורטיבית וביצעו את מבחן הקדם באותו יום (90 שני של עליות משכיבה לישיבה). על פי תוצאות מבחן הקדם נקבעו רמות הקושי של המטרה הבינונית והמטרה הקשה (האחוזון ה-50 וה-90 בהתאמה). לאחר שבועיים התבצע מבחן הבתר. הכיתות שהשתתפו במחקר חולקו באופן אקראי ל-8 קבוצות מחקר, מהן שש קבוצות ניסו ושתי קבוצות ביקורת. בכל קבוצה היו בין 20 ל-35 נבדקים. קבוצות הניסוי (המחקר) נקבעו מהשילובים האפשריים בין 3 סוגי התחרות ושתי רמות של קושי המטרה (2). (3 x לתלמידי כל כיתה ניתנה הנחיית ביצוע שונה בהתאם לקבוצה שאליה השתייכו. לאחר קבלת ההנחיות ולפני הביצוע עצמו מילאו נבדקי קבוצות המחקר את השאלונים: המטרות האישיות, המחויבות למטרה ותפיסת היעילות העצמית. לאחר מתן ההנחיות ומילוי השאלונים ביצעו כל הנבדקים פעם נוספת של עליות משכיבה לישיבה במשך 90 שני. מתוך המחקר עלה ש: 1) שיטת הצבת מטרות נמצאה כשיטה יעילה בשיפור פעילות של סבולת, וזאת כאשר מביאים בחשבון משתנים המייחדים את עולם הספורט; 2) ספציפיות/קושי המטרה - מטרה ספציפית קשה הובילה לביצוע טוב יותר ממטרה בינונית, מטרה עמומה או ביצוע המשימה ללא מטרה; 3) גורם התחרות לא נמצא כגורם משמעותי בשיפור הביצוע מעבר להשפעתה של שיטת הצבת המטרות. כנראה, הצבת מטרה מהווה סוג מסוים של תחרות (הנבדק מתחרה כנגד המטרה שהוצבה עבורו); 4) האוריינטציה הספורטיבית נמצאה כבעלת חשיבות בהסבר לביצוע משימה של סבולת; 5) המשתנים: מחויבות למטרה, תפיסת היעילות-העצמית והמטרות האישיות, נמצאו כמתווכים בין המשתנים הבלתי תלויים של המחקר (סוגי התחרות, קושי המטרה והאוריינטציה הספורטיבית) לבין הביצוע הסופי, ולפיכך הם מאפשרים הבנה טובה יותר של תהליך הוויסות העצמי של האדם במהלך ביצוע פעילות סבולת. הבנת תהליך זה תאפשר לעוסקים בתחום הספורט ליישם את השיטה של הצבת המטרות באופן היעיל ביותר, וזאת על ידי התאמת המטרות לספורטאי שאיתו הם עובדים ולתנאי הביצוע שבהם הם פועלים. לאור ממצאי המחקר, מומלץ למורים לחינוך הגופני ולמאמנים ליישם את השיטה ולהציב לספורטאים מטרות ספציפיות קשות אך בנות השגה, למען שיפור ביצועיהם.