

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < כתב העת "בתנועה" < כרך ה' חוב' 2
(נוב', 1999) <

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

הבדלים בין מורות לחינוך גופני ובין מורות כלליות ברמת הכושר הגופני, ברמת הפעילות הגופנית ובמדדי הערכה

הבדלים בין מורות לחינוך גופני ובין מורות כלליות ברמת הכושר הגופני, ברמת הפעילות
הגופנית ובמדדי הערכה עצמית הקשורים לכושר הגופני

במסגרת הניסיונות להבנת דפוסי הפעילות הגופנית באוכלוסיה נשאלות השאלות האלה: (א)
האם אנשים שחשופים בצעירותם לפעילות גופנית מסגלים לעצמם סגנון חיים פעיל אף
בבגרותם, (ב) האם הם מעריכים את כושרם הגופני נכון יותר מאחרים, ו-(ג) האם הערכתם
העצמית במדדים הקשורים לכושר גופני גבוהה יותר משל אחרים.

מטרת המחקר הייתה אפוא לבדוק הבדלים בין מורות לחינוך גופני ובין מורות כלליות ברמת
הפעילות הגופנית, בכושר הגופני, בהערכה העצמית של הכושר הגופני בהערכת הבריאות
ובעמדות כלפי הזקנה. השתתפו במחקר 307 מורות כלליות ומורות לחינוך גופני בגיל ממוצע של
40.6 (7.57 +/-). המשתתפות במחקר התבקשו לדווח על דפוסי הפעילות הגופנית שלהן,
להעריך את כושרן הגופני על ידי מבחן ברוס על מסילה נעה. ניתוח הנתונים נעשה על ידי ניתוח
מבחין כדי לבדוק, האם אפשר להבחין בין הקבוצות על פי המשתנים המוזכרים, וכן על ידי ניתוחי
שונות נפרדים לכל משתנה כולל המשתנה של פער בין ההערכה העצמית של הכושר הגופני לבין
הכושר האובייקטיבי, כשהגיל מהווה משתנה בקרה.

תוצאות המחקר הראו שלעומת המורות הכלליות, המורות לחינוך גופני היו פעילות יותר, ברמת
כושר גופני טובה יותר, תפיסת הבריאות שלהן חיובית יותר ועמדתן כלפי זקנתן, בהיבטים
הפיזיים שבשאלון תפיסת הזקנה, חיובית יותר. בנוסף לכך, תפיסת הכושר שלהן הייתה ריאלית
יותר מזו של המורות הכלליות שהעריכו את כושרן כגבוה יותר מן הכושר האמיתי האובייקטיבי.

מסקנות המחקר היו, שכדי לקבוע אסטרטגיות שונות להמרצת אנשים להגביר את פעילותם
הגופנית יש להוסיף ולחקור, כיצד נקבעת התפיסה הסובייקטיבית של הכושר הגופני של קבוצות
שונות באוכלוסייה, ולהבין את הפער בין ההערכה הסובייקטיבית של הכושר לבין הכושר
האובייקטיבי.