

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < כרך ג' חוב' 3 (מאי, 1996) <

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

### **הצבת מטרות כאמצעי להגברת ההניעה בספורט: מחקר ויישום**

הצבת מטרות לצורך שיפור הביצוע בספורט נעשתה מקובלת יותר ויותר. במאמר זה נסקרים בקצרה תולדות החקר של הצבת המטרות בפסיכולוגיה בכלל, ובתחום הספורט בפרט. בהמשך, מוצגות תוצאות של מספר מחקרים, שנערכו בנושא זה בישראל במטרה לבדוק את ההשערות המרכזיות בתיאוריה של לוק וולאתאם (Locke & Latham, 1985) בתחום הספורט והפעילות הגופנית. המחקרים הנסקרים מתייחסים:

-לספציפיות/קושי המטרה ולקרבת/זמניות המטרה.

-לקרבת/זמניות המטרה בקרב אוכלוסיות מיוחדות.

-לספציפיות/קושי במטרה ולקושי/אפשרות השגתה.

באופן כללי נראה כי תוצאות המחקרים תומכות בתיאוריה של לוק וולאתאם. כמו כן, מוצגות מספר דוגמאות ליישומים אפשריים של הצבת מטרות בתחום הספורט והפעילות הגופנית. הדוגמאות הללו מתייחסות לכדורסל, לפציעות ספורט ולפיתוח כוח. בעתיד, מומלץ לנקוט בגישה הטרנסאקציוניסטית כדי לקדם את המחקר ואת היישום בתחום זה.