



משרד החינוך

מערכת שידורים לאומית

חינוך גופני

מקצוע מוגבר לבגרות 5יח"ל

חלק א - מוטיבציה ועולם הספורט

שם המורה: קרן ברנר דמלין



מה נלמד היום

- הניעה להישגים
 - הפחד מפני כישלון
 - מוטיבציה פנימית
 - מוטיבציה חיצונית
- 



Ironman

• 3.8 ק"מ שחייה

• 180 ק"מ אופניים

• 42.2 ק"מ ריצה

מה גורם לאנשים מן השורה לעשות את זה?



IRONMAN -- Anything Is Possible



מה מניע ילדים/אנשים לעסוק בספורט תחרותי?

הניעה = מוטיבציה = תהליך שמעורר התנהגות לעבר מטרה מסוימת.

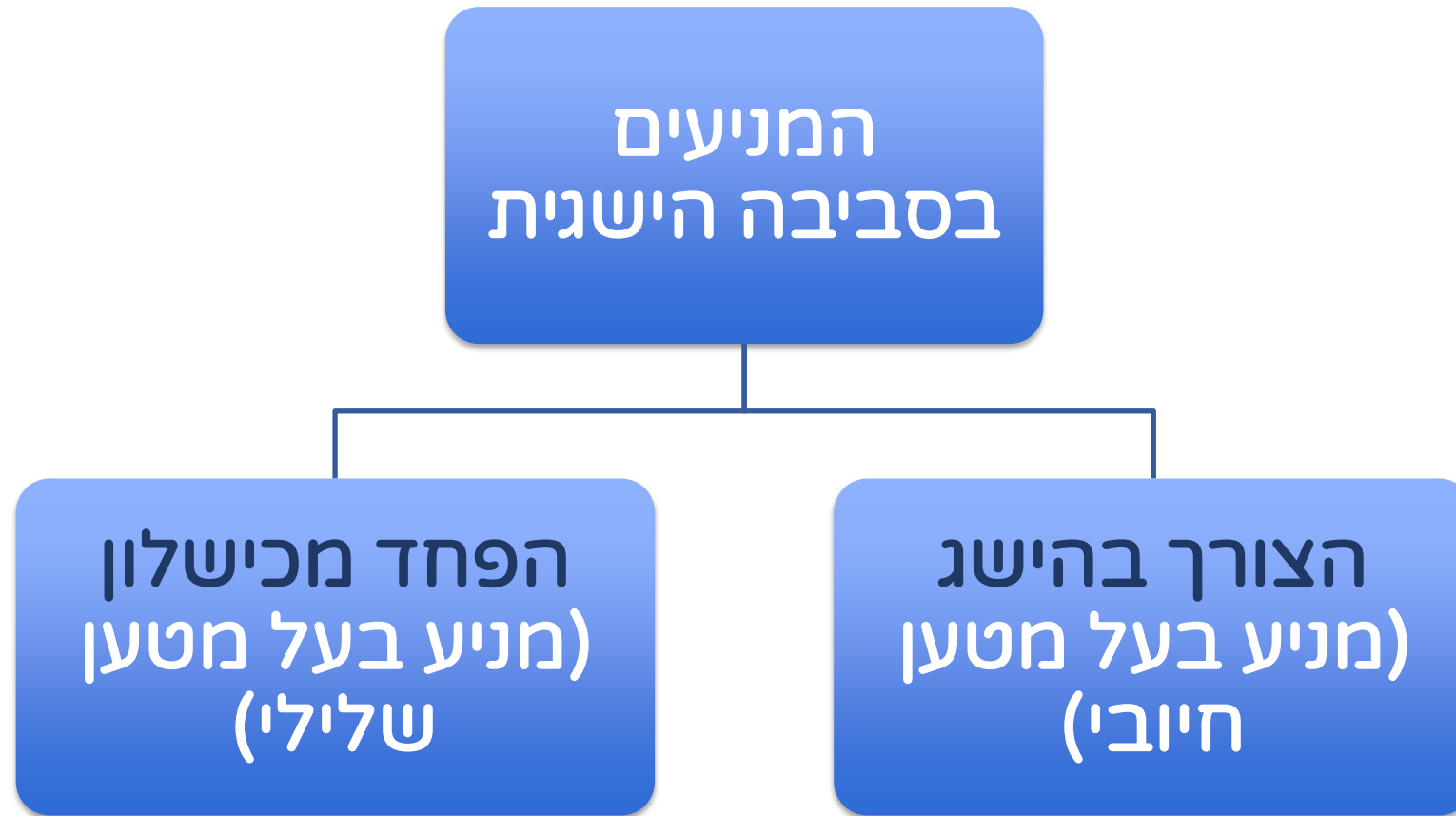
1. צורך חברתי

2. שיפור יכולת אישית

3. צורך לחוות מתח התרגשות והנאה.

4. הצורך בהישג

הניעה להישגים




מניעים אלה מופעלים בו זמנית.

כדי לנבא הישג של ספורטאי צריך לראות איזה עוצמה יש לכל גורם (הישג או כישלון) ההניעה



הניעה להישגים

הצורך בהישג

- זהו צורך פנימי של מצוינות.
 - צורך שמניע את הספורטאי להגשים דברים קשים.
 - התגברות על מכשולים והשגת דברים גדולים .
 - זהו מניע נרכש (לא נולדים עם זה (חברתית ופסיכולוגית .
 - מתגבש בהשפעת ההורים והתרבות שבה חי האדם .
- 

בני אדם בעלי צורך בהישג



אחריות



תחושת יכולת



מיקוד שליטה
פנימי



עצמאות



בוחרים
אתגרים קשים




מתכנן לטווח
ארוך



הניעה להישגים

הצורך בהישג -

- לפי הצורך בהישג ניתן להבין התנהגויות קיצוניות כגון: תחרויות, התנהגות של מאמן שרואה בגביע הגשמת כל שאיפותיו ואת האימונים המפרכים של רץ מרתון, איש ברזל וכו'.
- 



תוצאות ההתנהגות
במצבים הכרוכים
בהישג

הצלחה

כישלון



פחד מפני כישולון

התנהגות אדם בעל פחד גדול מכישולון

ישקיע יותר מאמץ

יציב רף נמוך להצלחה ורף גבוה לכישולון

ימנע ממצב שבו עלול להיכשל.

יבחר מצב שהסיכוי להצליח בו הוא מזערי, כך שהכישולון יאבד מערכו

ינשור מעיסוק בספורט תחרותי

פחד מכישלון

- פחד מכישלון = זו נטייה שמעכבת התנהגות הישגית.

- הימנעות מכישלון מונעת בד"כ משני גורמי מצב:

1. הערכה כי קיים סיכוי להיכשל בביצוע המשימה.

2. התגמול השלילי הצפוי על ביצוע כושל.



איך להתגבר על פחד מכישלון



אז מה מניע ילדים / אנשים לעסוק בספורט?

מי לא מכיר את המשפטים הבאים?

- למי אכפת ששיפרתי את התוצאה אם לא קיבלתי מדליה??
- ברור שאני שמח על הניצחון, אבל הרבה יותר שמח מהשיפור בתוצאה .
- אני אוהב להתאמן ונהנה מהחברים ומהקבוצה, ובכלל, להרגיש את כל הגוף אחרי אימון טוב, זה מה שמשמח אותי באמת.
- לא יקרה שום דבר אם לא אגיע היום לאימון, גם ככה בעוד יומיים יש לי עוד אחד. קצת חופש לא מזיק לאף אחד.
- כולם יוצאים ביום שישי בא לי גם לצאת איתם, בא לי שיהיו לי חיים. אני כבר אסתדר עם המשחק מחר.

חישבו מהו המניע של כל אחד מהם? פנימי או חיצוני?

הסברים נוספים להתנהגות הישגית בספורט

המרכיב המשותף לכל התגובות ואחראי על התקדמותם והצלחתם של

ספורטאים בתחרויות ובחיים, הוא המקור והסיבה לעשיית הדברים,

המוניטין



מוטיבציה פנימית -

נובעת מגורם פנימי בתוך האדם. כמו סקרנות, סיפוק אישי והנאה מבלי לצפות לתגמול חיצוני.
(כדורגלן שמשחק להנאתו.)



מוטיבציה חיצונית -

מניע שמעודד לפעול כדי להשיג רווח כספי, פרס או חיזוק מגורם חיצוני. הסיבה להשתתפות בתחרות היא בגלל ההורים, המאמן או החברים.
(כדורגלן שמשחק כדי להתפרסם ולהיות נערץ.)

הניעה להישגים-המשך

ההבדלים בין מוטיבציה פנימית וחיצונית על פי חיגר (2006)

ענת בבקשה
תנפיש לי את
הטבלה אחד אחד
חוץ מהכותרות
שברקע השחור

	מוטיבציה פנימית	מוטיבציה חיצונית
הגדרת מטרה	שיפור מיומנות אישית ו/או קבוצתית, שיפור תוצאה, התקדמות.	הניצחון הוא המטרה! יהיה מוכן להחליף את העיסוק כדי להשיג את המטרה, הנשאת קבועה.
חויית התחרות	חווית הנאה מעצם התחרות, מיקוד במשימה	תחושת לחץ הנובע מהרצון להוכיח את עצמו
ציפיות לאחר הצלחות	תחושת סיפוק והנאה לאחר תחרות	ציפייה לקבלת התגמול: חומרי, כסף ו/או הערכה חברתית

לסיכום

- קשה לקבוע בצורה מדויקת מה מניע ספורטאי להתנהג בדרך מסוימת.
- ניתן להסיק על פי ההתנהגות הגלויה על מניעיו.
- עפ"י מחקר Ames 1992 נמצא שתלמיד בעל מוטיבציה פנימית ייקח על עצמו יותר משימות מאתגרות
- תלמיד בעל מוטיבציה חיצונית ייקח על עצמו משימות יותר פשוטות.



שאלת חשיבה

מוטיבציה חיצונית או פנימית?

- לשפר מיומנות אישית?
- לנצח ?
- כדורסלן שרוצה לרצות את הוריו?
- רץ שנהנה מריצת מרתון?
- ספורטאי שממוקד במשימה?
- ספורטאי שמרגיש לחץ לקראת התחרות ?
- אצן שרוצה לזכות בכסף רב עבור הריצה?
- ספורטאי שחש סיפוק לאחר התחרות?
- ספורטאי שמבקש את כספו לאחר התחרות ?

חינוך גופני


מקצוע מוגבר לבגרות 5יח"ל

חלק ב - מוטיבציה ועולם הספורט

שם המורה: קרן ברנר דמלין



מה נלמד היום

- גישת הייחוס הסיבתית
 - הצבת מטרות והקשרן למוטיבציה
 - סיכום
- 

מכירים את המשפטים?

- המורה לא לימדה כמו שצריך בגלל זה נכשלת.
- היה רעש לא יכולתי להתרכז במבחן.
- לא הרגשתי טוב בתחרות
- לא ישנתי טוב בלילה.
- נתפסו לי השרירים.
- היה חם/קר מדי.
- המבחן היה קשה מאוד.
- הצלחתי, כי השקעתי כל העונה.
- איזה מזל היה לי היום בגלל זה ניצחתי.

גישת הייחוס הסיבתי

מתמקדת בסיבות שלהן מייחסים בני אדם את תוצאות פעולותיהם ובדרך ההנמקה שלהם.

- גישה שמייחסת את הסיבה שבתוצאה (ניצחתי \ הפסדתי במשחק כי) ..
- יש חשיבות גם להצלחה או לכישלון וגם לדרך שבה האדם מסביר את



ההצלחה או הכישלון שלו.

תיאוריית הייחוס

מיקוד הסיבתיות

סיבות חיצוניות להצלחה:

סיבות הנתפסות כקשורות לגורמים

שמחוץ לפרט עצמו:

מזל, דרישות התפקיד, עונש/חיזוק

סיבות פנימיות להצלחה:

סיבות הקשורות למעשיו או לתכונותיו

של הפרט:

יכולת, מאמץ, השקעה

תיאוריית הייחוס הסיבתית

אני ואחרים

	הצלחה	כישלון
אני	פנימי	חיצוני
אחרים	חיצוני	פנימי

כספורטאים צריך לקחת את האחריות גם במקרה של הצלחה
ובמיוחד במקרה של כישלון

גישת היחוס הסיבתי

מידת היציבות של התנהגות

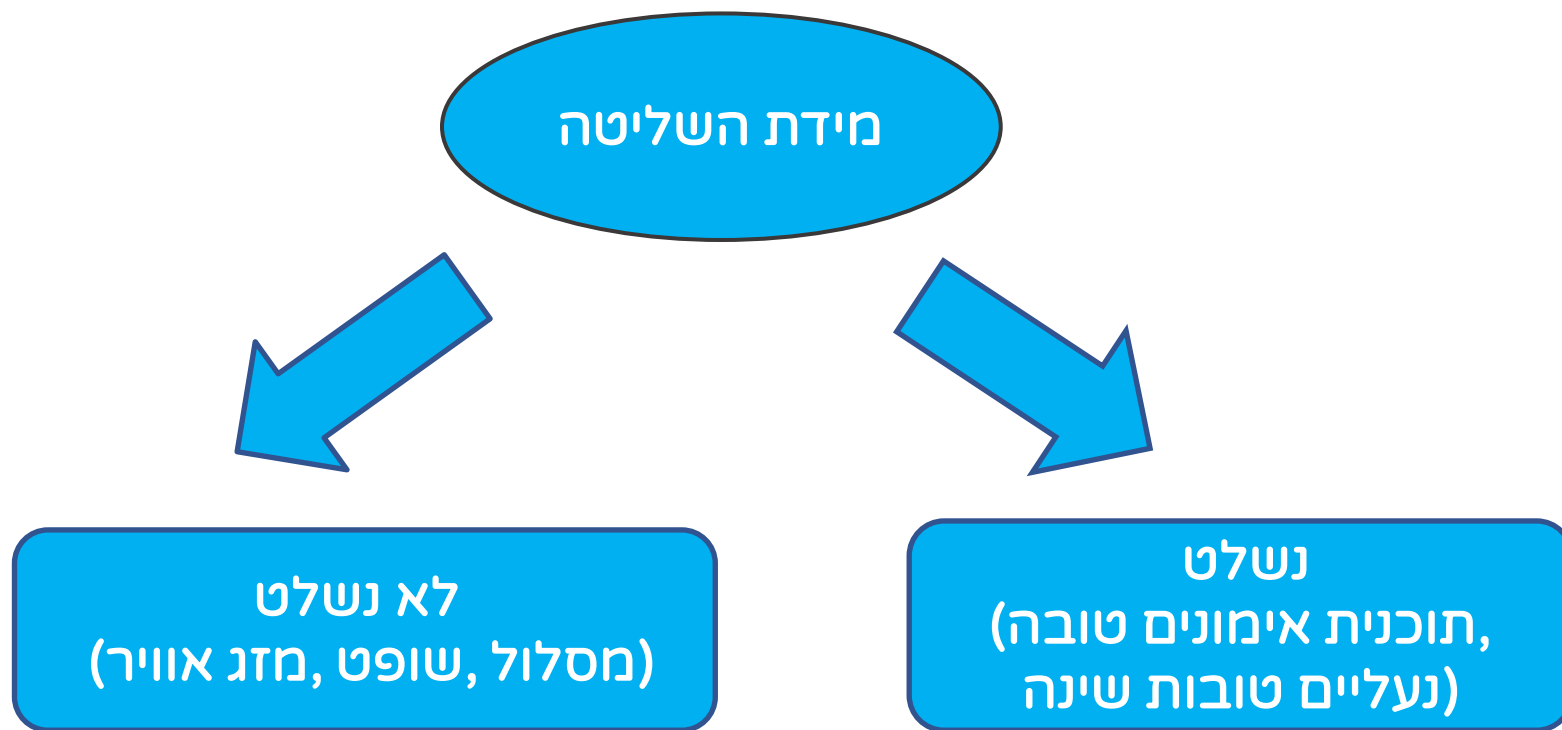
מידת יציבות	תוצאה	
	הצלחה	כישלון
יציב (יכולת)	מצפה להצליח גם בעתיד	מצפה להיכשל גם בעתיד
משתנה (מאמץ, מזל)	חוסר ביטחון לגבי ההצלחה בעתיד	לא בהכרח מצפה לכישלון גם בעתיד

התנהגות יציבה במקרה של הצלחה יש להעצים אותה.

התנהגות יציבה במקרה של כישלון יש לעשות הכל על מנת לשנות אותה.

גישת הייחוס הסיבתי

מידת השליטה - עד כמה האדם מאמין שיש ביכולתו להשפיע על הגורמים
להצלחה ולכישלון



על מנת למנוע מצבי, חשוב שספורטאים ידעו להבחין מה בשליטתם ומה לא
משבר במהלך אימון או תחרות

מה המטרה שלכם?

לאן אתם רוצים להגיע?



הצבת מטרות והקשרן לספורט

מטרה היא מכשיר מוטיבציה יעיל

- חשוב לקבוע מטרה יעילה כדי ליישם אותה .
- הצבת מטרה משפרת את הביצוע על ידי שיפור ההישגים בתהליך האימון .



הצבת מטרות והקשרן למוטיבציה

מודל חמשת הצעדים על פי רובסון 2001

מטרה ייחודית - לבחור מטרה ממוקדת וספציפית ככל האפשר.

חלוקת המטרה הסופית לתתי מטרות - לכל מטרה יקבע לוח זמנים ומועד אחרון להשגתו. כולל סדרי עדיפויות של כל המטרות.

מדידת המטרה - אילו מדדים ישתמשו לבדיקת המטרות.

מטרה צריכה להיות ריאלית וברת ביצוע.

קביעת לוחות זמנים.

דרך נוחה לזכור את המודל נקראת SMART



הצבת מטרות והקשרן למוטיבציה

תהליך השגת המטרות חייב לכלול:

- מטרות טכניות וטקטיקות (מרחק הרגליים בעמדת המוצא אצל מרים משקולות).
- מטרות פיזיולוגיות – ניתנות לביצוע בעזרת אנשי מקצוע מדעיים: תזונאית, פיזיולוג של המאמץ
- מטרות פסיכולוגיות - להיות ברמת עוררות מיטבית - (להיות ברגש הנכון לאורך כל התחרות)



הצבת מטרות והקשרן למוטיבציה

טיפים לכתובת מטרות בשיטת חמשת הצעדים

1. רשמו את המטרות שלכם - כאשר המטרות כתובות הן מחייבות.
2. שתפו אחרים במה שכתבתם והתחייבתם - כלי יעיל להשגת המטרה.
3. השתמשו ביומן אימונים - מקום אידיאלי לרשום את מטרותיכם.
4. שאלו את עצמכם: כיצד אשיג את מטרתי? התשובה תייצר תהליך ותהווה בסיס לקביעת אבני דרך
5. תשאלו את עצמכם: למה המטרה חשובה לי? איך ארגיש שאשיג את המטרה? איך המטרה תקדם אותי בהמשך?




תיאורית השגת המטרות (1995)-על פי Duda

❧ המטרה שאדם מציב לעצמו קובעת איך הוא יחשוב מה הוא ירגיש וכיצד ינהג .

❧ בתחרות יש ספורטאים שיהיו ממוקדים במשימה המיקוד יהיה יותר בתהליך ולא בתוצאה.

❧ ויש ספורטאים שהאגו מניע אותם ולכן ירצו להיראות טוב יותר מאחרים ופחות חשוב להם ההנאה והסיפוק .



משפטי מוטיבציה

מתוך הספר "פריצת גבולות" אלון אולמן

תחיו בעוצמה ובתשוקה!!

תשקיעו בעצמכם, כי אתם הפרוייקט המרכזי של חייכם.


הכל אפשרי - השאלה אילו ויתורים אתה מוכן לעשות בשביל זה.

הצלחה היא לא פוקס!

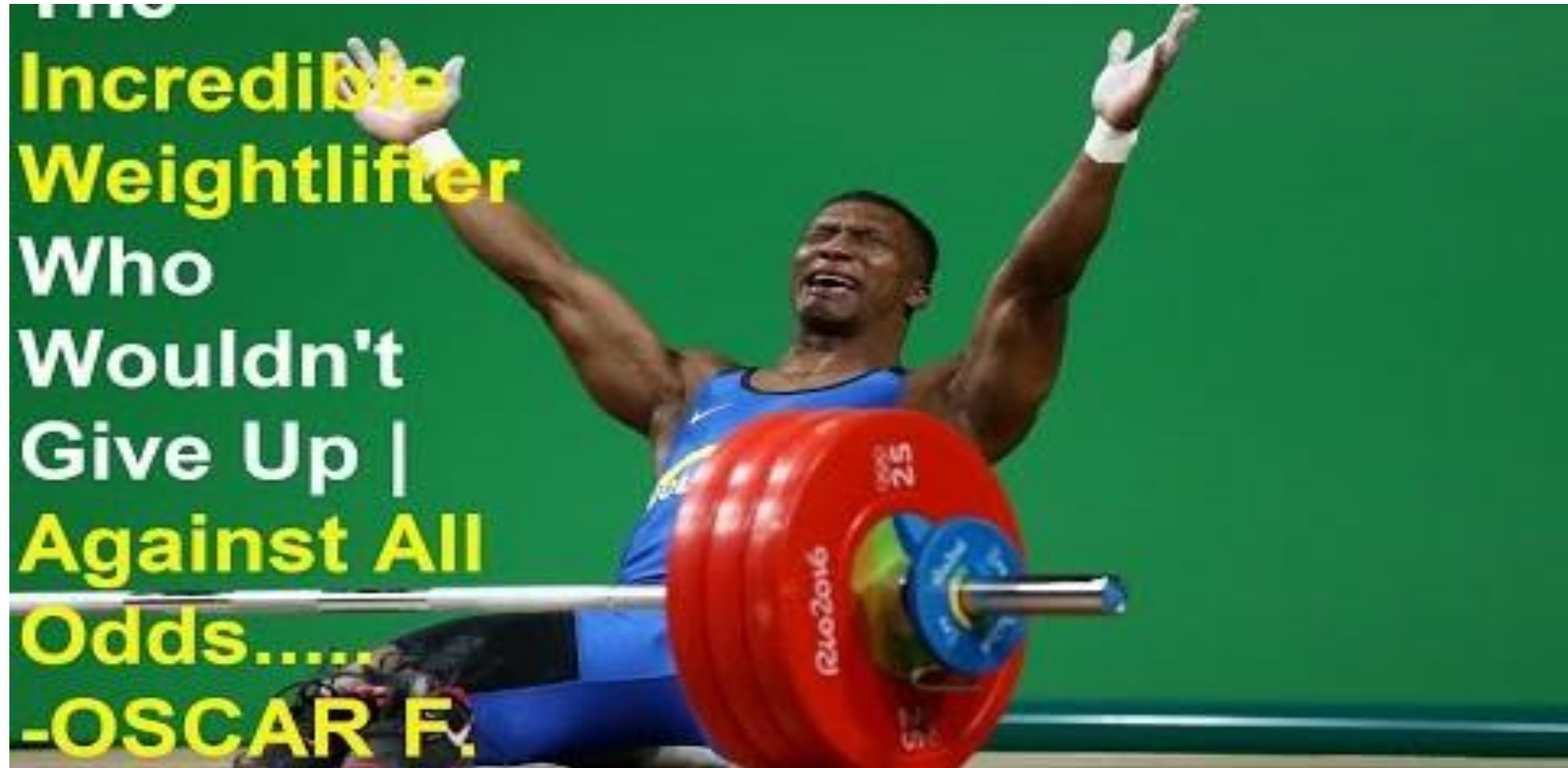
זיכרו: גם אנשים רגילים יכולים להשיג תוצאות לא רגילות.



לסיכום

- כל אדם כדי להצליח חייב למצוא את הכוחות הפנימיים שיחזקו אותו בזמנים הקשים וימריצו אותו עוד יותר כשהוא מצליח.
 - זה התפקיד של המוטיבציה ולכן חשוב לחזק אותה.
- 

The Incredible Weightlifter Who Wouldn't Give Up 16 Years for his Dreams | Against All Odds





שאלות לסיכום

שאלות מבגרויות

1. הסבר את גישת "הייחוס הסיבתי" בנוגע למוטיבציה בספורט.
2. הסבר מה הן סיבות "פנימיות" להצלחה, ומה הן סיבות "חיצוניות" להצלחה.
3. הדגם סיבה פנימית אחת וסיבה חיצונית אחת.
4. ציין שני גורמי מצב להתפתחות פחד מכישלון.
5. הסבר מהי החשיבות של הצבת מטרות יעילה בספורט.
6. על פי רובסון, Robson, 2001, הצבת מטרות יעילה בספורט מתבססת על חמישה צעדים. ציין שלושה מן הצעדים האלה.
7. הבא דוגמה אחת להצבת מטרה יעילה על פי אחד מ"חמשת הצעדים" שהצבת או היית רוצה להציב לעצמך, בתחום הספורט והפעילות הגופנית.
8. הסבר כיצד הצבת מטרה זו יכולה לסייע בהגברת המוטיבציה שלך.



נוהל שימוש ביצירות מוגנות בזכויות יוצרים ואיתור בעלי זכויות

השימוש ביצירות במהלך שידור זה נעשה לפי סעיף 27א לחוק זכות יוצרים, תשס"ח. 2007-אם הינך בעל הזכויות באחת היצירות, באפשרותך לבקש מאיתנו לחדול מהשימוש ביצירה, זאת באמצעות פנייה לדוא"ל rights@education.gov.il