

## מטרות ושאלות המחקר

### 1. מטרת המחקר:

מטרת המחקר הנוכחי הינה לבחון את המניעים והמוטיבציות של מתאמנים אשר בוחרים לקחת חלק בשיטת אימון קבוצתית בתרגילי Cross fitt training.

### שאלת המחקר: מה הם המניעים של מתאמנים בחדר-כושר להשתתף באימון קבוצתי?

במחקר זה העלנו שאלת מחקר איכותנית, ובפרט – מהן הגורמים אשר עומדים מאחורי החלטת המתאמנים לבחור באימון הקבוצתי, וכן, מהם היתרונות אשר המתאמנים מייחסים לשיטה בשיטה זו של אימון לעומת אימונים יחידניים. בנוסף, במסגרת מחקר זה הוגדרה שאלת מחקר "קטנה" בה אתמקד באופן ספציפי בביצוע התצפית – מה הם סוג הקשרים החברתיים אשר נוצרים בקרב המתאמנים בקבוצה?

**התייחסות אישית:** ככלל, בחרתי בנושא זה משום שאני עצמי עוסק כבר שנים רבות באופן פעיל בספורט, בין היתר באימונים בחדרי-כושר. בשנים האחרונות אפשר לראות כי תחומי אימון רבים הפכו להיות קבוצתיים וכי הדבר זוכה לפופולריות רבה ומושך משתתפים רבים ומגוונים. מסיבה זאת גיליתי עניין בנושא זה והחלטתי לבחון אותו כחוקר הצופה מן הצד ומנתח את האירועים. לדידי, לנושא המחקר הנוכחי ישנה חשיבות רבה. בכלל זה, מחקרים מעידים כי בשנים האחרונות אימוני הספורט הקבוצתיים נעשו לשיטת אימון נפוצה מאוד בקרב מתאמנים רבים. כמו כן, בימינו ניתן לראות קבוצות של מתאמנים כמעט בכל תחום של ספורט, לרבות – קבוצות ריצה, אימוני קרוספיט (Cross-fit), אימונים קבוצתיים בחדר הכושר, רכיבה על אופניים, טריאתלונים ועוד. בהמשך לכך, בחרתי לחקור את תחום האימון הקבוצתי משום שמדובר בתחום מתפתח אשר שינה את האופי של אימוני הספורט בשנים האחרונות. לכן יהיה מעניין לבדוק מהם הגורמים אשר מובילים מתאמנים לבחור להתאמן בקבוצות, בשונה ממה שהיה נהוג בעבר.

## סקירת ספרות

### כושר גופני – הגדרה וחשיבות

פעילות גופנית באה לידי ביטוי בפעילות פיזית שמבצעים אינדיבידואלים במסגרות שונות, לרבות הרמת משא, רכיבת על אופניים, משחקי כדור, ריצה וכדומה. פעילות גופנית עשויה להיעשות לצורך מטרות מגוונות, כמו משחק, פנאי, ריפוי ועיסוק, הישרדות, שיפור כושר גופני וכדומה. ככלל, פעילות הגופנית מעלה את קצב המטבוליזם וייצור החום בגוף האדם, כאשר רמת הפעילות מוערכת לפי מספר מדדים - אינטנסיביות, קבוצת השריר הפועלת, משך פעילות ויעדי הפעילות (משרד Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

ניתן לעלות שני סוגים מרכזיים של פעילות גופנית – פעילות אנאירובית ופעילות אירובית. פעילות אירובית נוגעת לפעולות המיושמות לפרקי זמן ממושכים הדורשים מגוף האדם ליצור אנרגיה בתגובת חמצון, (על ידי נשימה אשר דורשת חמצן). לאור ביצוע הפעילות מתפתח מרכיב העונה לשם - סיבולת לב ריאה. בהשוואה לכך, פעילות אנאירובית באה לידי ביטוי בפרק זמן קצר אשר דורש הפניית אנרגיה גבוהה ביותר. למעשה, פעילות זו מצריכה מגוף האדם ליצור אנרגיה באופנים שונים לאור מחסור בחמצן הדרוש לצורך הפעילות

## יתרונות האימון הקבוצתי

חוקרים מייחסים לשיטת האימון הקבוצתי יתרונות רבים וחשובים. בכלל זה, מחקרים מעלים כי המאמץ המשותף של קבוצת המתאמנים מעלה ופותח ערוצי תקשורת בין המתאמנים, וכן, מביא לשיפור ברמת המאמץ והמוטיבציה של המתאמנים במהלך האימון. מעלה בקרבם תחושה של תמיכה וכי הם לא לבד, ומסייעת למתאמנים להגיע לתובנות חדשות ומועילות בכל הנוגע לתהליך האימון שלהם ולאו התזונה אשר הם אוכלים. כמו כן, כאמור, במסגרת האימון הקבוצתי מתקיים תהליך של Modelling במסגרתו המתאמנים לומדים זה מזה, כך שהאימון בקבוצה מאפשר לפרטים בה להפיק למידה בעקבות ה"חכמה הקולקטיבית" של הקבוצה (Liang, Moreland, & Argote, 1995; Hinsz, Tindale, & Vollrath, 1997).

זאת ועוד, נמצא כי אימון קבוצתי מוביל את המתאמנים למצב רגשי טוב יותר, תחושת מסוגלות רבה יותר במהלך האימון. כמו כן, האימון הקבוצתי מאפשר למתאמנים לחסוך בזמן וכסף, שכן, אימון קבוצתי משותף יחד עם מאמן זול יותר בהשוואה לאימון יחידני, וכן, מאפשר למנף את זמנם של המתאמנים אשר מפיקים מידע זה מזה במהלך ולאחר האימון, מעירים זה לזה הערות בונות ומספקים האחד לשני תמיכה הדדית, אינסטרומנטאלית ורגשית (Liang, Moreland, & Argote, 1995; Hinsz, Tindale, & Vollrath, 1997).

בעוד ששיטת האימון הקבוצתי הולכת ונעשית ליותר ויותר פופולארית בקרב מתאמנים, חשוב לציין כי מעט מאוד מחקרים אמפיריים, בייחוד בזירה של ישראל, התחקו אחר הגורמים אשר מניעים מתאמנים לקחת חלק בשיטת אימון זו. בכלל זה עולות השאלות - הגורמים אשר עומדים מאחורי החלטת המתאמנים לבחור באימון הקבוצתי, וכן, מהם היתרונות אשר המתאמנים מייחסים לשיטה בשיטה זו של אימון לעומת אימונים יחידניים? בחלקה הבא לסקירת הספרות נעסוק במוטיבציות של מתאמנים לקחת חלק באימון קבוצתי ככלל, ואימון מסוג crossfit בפרט.

## מוטיבציות להשתתפות באימון קבוצתי

לאורך העשורים האחרונים, גוף רחב של ספרות עסק בגורמים אשר מניעים את המוטיבציות של קבוצות ספורטאים, בייחוד בתחום הפסיכולוגיה החברתית. הספרות העוסקת במוטיבציות מתאמנים כוללת מגוון רחב של תיאוריות, אשר רובן מאמצות את הגישה הקוגניטיבית למוטיבציה. במסגרת זו, מחשבות מוצעות כגורם מנבא מרכזי למוטיבציה בקרב המתאמנים ורמת העצימות והמאמץ אשר המתאמנים צפויים להפגין בזמן האימון. בנוסף, חוקרים מעלים תהליך אשר מכונה, פיצוי חברתי (Social compensation) אשר מתייחס למצב בו קבוצה בעלת מתאמנים המתאפיינים בעדיפות ועליונות על פני אדם אחר מעלים בקרב האחרון נכונות ומאמץ להשלים את יכולתיו הנמוכות באופן יחסי במשימות אשר דורשות מאמץ נמוך עד גבוה. תופעה אחרת מכונה "אפקט קולר" (Köhler effect) מתרחשת כאשר חברים בקבוצת מתאמנים בעלת חסרונות \ יכולת נמוכה באופן יחסי מעלה את מאמציה בעת ביצוע משימו, בייחוד במשימות המערבות צורך בתלות הדדית ושיתוף פעולה בין החברים (Osborn, Irwin, Skogsberg, & Feltz, 2012).

התייחסות נוספת לגורמים אשר עומדים מאחורי המוטיבציה להתאמן באה לידי ביטוי בתיאוריית השגת המטרות (Achievement goal theory), כאשר שורה ארוכה של מחקרים אמפיריים בחנו ואיששו את מרכיבי