

## Постављање циљева

Моторичко учење и саморегулација претпостављају да су ученици усмерени на неки циљ. Желе да постигну нешто. Као што смо видели, циљ слободне игре и организоване игре је забава, а као одрасли људи ми не желимо да претворимо дечју игру у нешто друго тако што ћемо убацити циљеве постигнућа. Можемо да модификујемо средину да бисмо приказали изазове активности и подстакли истраживање подржавајући децу и радећи заједно са њима, али треба да пустимо да се њихов урођени смисао за забаву и интризична мотивација расплину док се играју. У организованом вежбању или намерном тренирању ситуација је другачија и усавршавање извођења постаје важнији фактор. У овим ситуацијама постављање циља највероватније ће поправити извођење и учење.

У ситуацијама вежбања инструктори обично подстичу ученике да "дају све од себе". На први поглед ово делује разумно, јер инструктор зна да ће специфичан циљ за цело одељење или тим (нпр. извођење 15 склекова или 10 бацања на мету) имати за последицу то да неки ученици неће успети, а неки ће једва и покушати. Постављање циљева је саморегулативна вештина која омогућава људима да прате како напредују ка циљу који сами одреде (Цимерман, 2000). Инструктори и терапеути треба да подстичу на постављање циљева пошто се људи обично опредељују за циљеве које сами себи одреде (Шмит и Ризберг 2008). У принципу, студије показују да су циљеви ефикаснији ако су специфични, оствариви, изазовни и реални (Гулд, 2000). Циљеви усмеравају пажњу на важне елементе вештине, производе веће залагање и упорност, унапређују нове стратегије учења и утичу на психолошке карактеристике као што су самопоуздање и анксиозност (Гулд и Чанг, 2004).

Постоје бар три различите врсте циљева: крајњи циљеви, перформативни циљеви и процесни циљеви (Шмит и Ризберг, 2008). **Крајњи циљеви** стављају акценат на резултате извођења, често у односу на друге – "Желим да будем први" или "Желим да ходам без штале." Такви циљеви могу човеку да покажу правац, али крајњи исходи су често ван њихове контроле; неко други би могао да победи због изузетног, а неочекиваног наступа. У центру **перформативних циљева** је усавршавање личног извођења, док **процесни циљеви** изричито наглашавају специфичне аспекте извођења

вештине. (Погледајте табелу 2 са још примера.) Неки принципи постављања циљева обухватају следеће:

Поставите специфичне циљеве.

Поставите умерено тешке, али реалне циљеве.

Поставите дугорочне и краткорочне циљеве.

Поставите перформативне и процесне, као и крајње циљеве.

Поставите циљаве тренирања и такмичења.

Евидентирајте циљеве.

Направите стратегије за постизање циљева.

Узмите у обзир човекову личност и мотивацију.

Охрабрујте посвећеност циљу.

Подржавајте циљеве.

Дајте процену и повратне информације о циљевима.

**ТАБЕЛА 2. Примери крајњих, перформативних и процесних циљева за различите активности**

Активност Процесни циљјеви	Крајњи исходи	Перформативни циљјеви	Перформативни циљјеви
Гађање из пушке	Завршити као први на локалном такмичењу у гађању	Поправити проценат погодака у центар са 60% на 70%	Лагано издахнути пре сваког повлачења ороза
Скијање на води	Квалификовати се за регионални шампионат	Повећати просечан број успешних пролазака бова са четири на пет	Визуелно фокусирање на део изван бова
Одбојка	Освојити титулу у конференцији	Поправити проценат блокова са 40% на 50%	Пробити раван мреже на сваком покушају блока

Већина ранијих студија о постављању циљева упоређивала је "дај све од себе" или "дај 100%" са одређенијим и тежим, али остваривим циљевима у индустријској средини (нпр. . Локи и Лејтам, 1985). Резултати су јасно показали да је друга врста циљева била много супериорнија над првом врстом. Слична поређења између "дајте све од себе" и одређенијих личних циљева праве се у студијама спортске психологије (погледајте преглед Кајла и Лендерса, 1995). Резултати су слични онима из индустријске средине, али не толико драматични као у спорту. Шмит и Ли (2005) претпостављају да у спортским ситуацијама типа "дај све од себе" људи можда прикривено постављају сопствене циљеве, па тако засењују манипулације експериментатора. Они такође истичу да већина студија о постављању циљева занемарује разлику између извођења и учења, са изузетком Бојсија (1992). Задатак је био гађање из пушке и Бојси је користио три групе: Једна је била "дај све од себе"; друга је требала да постави одређене, али индивидуалне циљеве; а трећа је добила индивидуалне циљеве које је одредио експериментатор, а на основу ранијег извођења. Резултати су приказани на слици 13.1. Група "дај све од себе" имала је боље извођење од осталих група за време првог тренинга, док су поступци постављања одређених циљева у друге две групе били подједнако ефикасни током извођења и ретенције. Изгледало је да је постављање циљева имало позитиван утицај и на извођење и на учење. Ефекти постављања циљева код деце прилично су непознати, а професионалци би можда желели да охрабре индивидуално постављање циљева и повремено провере да ли су циљеви реални. Очигледно је потребно више истраживања о формирању и постављању циљева.

Методe формирања моторичких навика. Начела и принципи моторичког учења и вежбања.