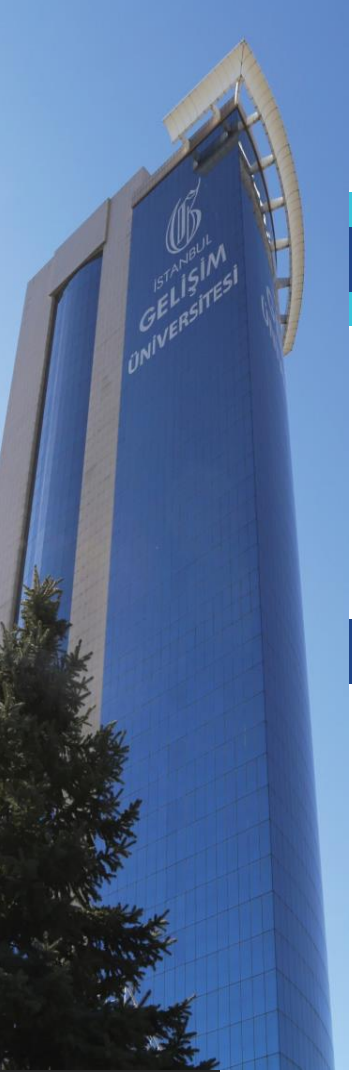


Ekolojik, Ekonomik ve Sosyal Sürdürülebilirlik İçin

istanbul Gelişim Üniversitesi





Bölüm Adı

Spor Yöneticiliği, Rekreasyon, Egzersiz ve Spor Bilimleri,
Antrenörlük Eğitimi

Dersin Adı

Egzersiz Psikolojisi

Dersin Haftası: **7. Hafta**

Dersin Öğr. Üyesinin Adı: **Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER**

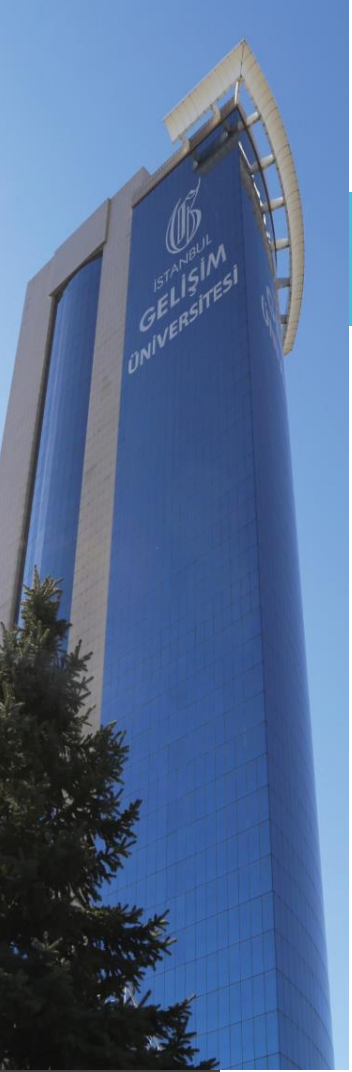
E-Posta: coner@gelisim.edu.tr

Telefon: **0532 354 08 89**



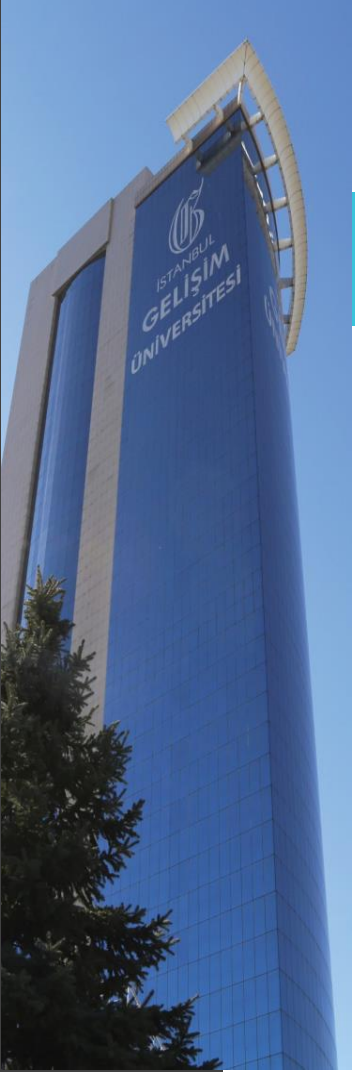
DERSİN KONUSU

Egzersizde hedef belirleme



Başvurulan Kaynaklar

1. Robert S. Weinberg, Daniel Gould, (2015). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Ed. Mustafa Şahin, Ziya Koruç. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
2. Orhan Doğan. (2015). Spor Psikolojisi. Detay Yayıncılık, Ankara.
3. Hülya Yeltepe Ercan. (2013). Spor ve Egzersiz Psikolojisi. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.



Haftalık Öğrenim Kazanımları

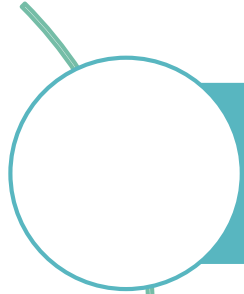
- Hedefi kavramsal olarak açıklar
- Başlıca hedef türlerini tanımlar.
- Hedef belirleme ilkelerini açıklar.
- Hedef belirleme sisteminin tasarlanma süreçlerini açıklar.
- Hedef belirlemede görülen yaygın hataları açıklar.

HEDEF BELİRLEME

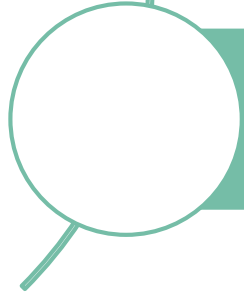
Hedef, ulaşılması istenen nokta veya yer olarak tanımlanmaktadır.

Bu bağlamda, ortaya konulacak eylemin/davranışın nihai olarak etki edeceği unsur ve egzersiz katılımcısını getireceği yer önem taşımaktadır.

Bilişsel motivasyon kuramına göre hedeflerin iki önemli işlevi vardır.



1- Dikkati yönlendirir.



2-Hedefe olan mesafe konusunda geri bildirim sağlar.

BAŞARI ve HEDEF

BAŞARI HEDEFİ YAKLAŞIMI

Maehr&Nichols,1980; Nichols,1984

BAŞARI HEDEFLERİ

- Görev Odaklı
- Ego Odaklı



ALGILANAN YETENEK

- Yüksek Algılanan Yetenek
- Düşük Algılanan Yetenek



BAŞARI DAVRANIŞI

- Performans
- Çaba
- Kalıcılık
- Görev Seçimi

ALGILANAN GÜDÜSEL İKLİM

Başarı Hedefi Kuramı'na göre; iki farklı algılanan güdüsel iklim bulunmaktadır. Bunlar “ustalık iklimi ve performans iklimi” dir.

Ustalık iklimi, bireyin kendi gelişimi (performansın eski performans ile karşılaştırılması), beceri artırımı ve ortaya konulan çaba iken; performans ikliminde kişinin diğerleri ile karşılaştırarak performansını değerlendirmesi söz konusudur

ALGILANAN GÜDÜSEL İKLİM

Uсталık Hedef Yönelimi-Performans Hedef Yönelimi Karşılaştırması

Uсталık Hedef Yönelimi	Performans Hedef Yönelimi
İçsel GÜdülenme	Dışsal GÜdülenme
Maksimum çaba	En az çaba
Kendini referans alma	Başkalarını referans alma
Çalışmaya karşı olumlu duygular	Çalışmaya karşı olumsuz duygular
Beceri geliştirme	Yüzeysel öğrenme
Risk alma	Risk almama
Hatadan kaçmama	Hatadan kaçma
Başarısızlıkları yetersiz çabaya atfetme	Başarısızlıkları yeteneksiz olmaya atfetme
Yetenek geliştirme	Yetenek kanıtlama
Orta güçlükteki görevleri tercih etme	Kolay görevleri tercih etme
Gerektiğinde yardım isteme	Yardım istemekten kaçınma

(Tutaş, 2011, s 27).

EGZERSİZDE HEDEF BELİRLEME

Hedef belirlemek, çoğunlukla belirlenen hedeflerin gerçekleştirilmesinden daha kolay görünmektedir.

Bir hedef konulduğunda, bu hedefler ile ilgili;

- ▶ kendini adama,
- ▶ zorlukları yenme,
- ▶ gelişimin değerlendirilmesi ve
- ▶ hedefe ulaşmadaki özel stratejilerin gerçekçi bir şekilde belirlenmesine

seyrek rastlanması dikkat çekici olmaktadır.

EGZERSİZDE HEDEF BELİRLEME

Egzersiz süreçlerinde hedef belirleme, katılımcının amacına ulaşabilmesi için öncelikle hangi özelliklere sahip olması gerektiğinin ortaya konmasını zorunlu kılar.



EGZERSİZDE HEDEF BELİRLEME

Hedeflerin belirlenmesi, egzersiz katılımcısının performansını geliştirmek için planlamalar yaparken egzersiz liderine yol gösterir.

Bireyler yaşam boyu süreçlerde kendilerine has bir takım hedefler oluştururlar. Bazıları bu hedeflere ulaşırken bazıları ulaşamaz. Aslen hedeflerin ulaşılabilirlikleri biraz da hedeflerin türüne bağlı olmaktadır.

HEDEFLER

NESNEL HEDEFLER

genelde belirli bir süreçte belli bir yeterliğe ulaşabilmeye odaklanır

ÖZNEL HEDEFLER

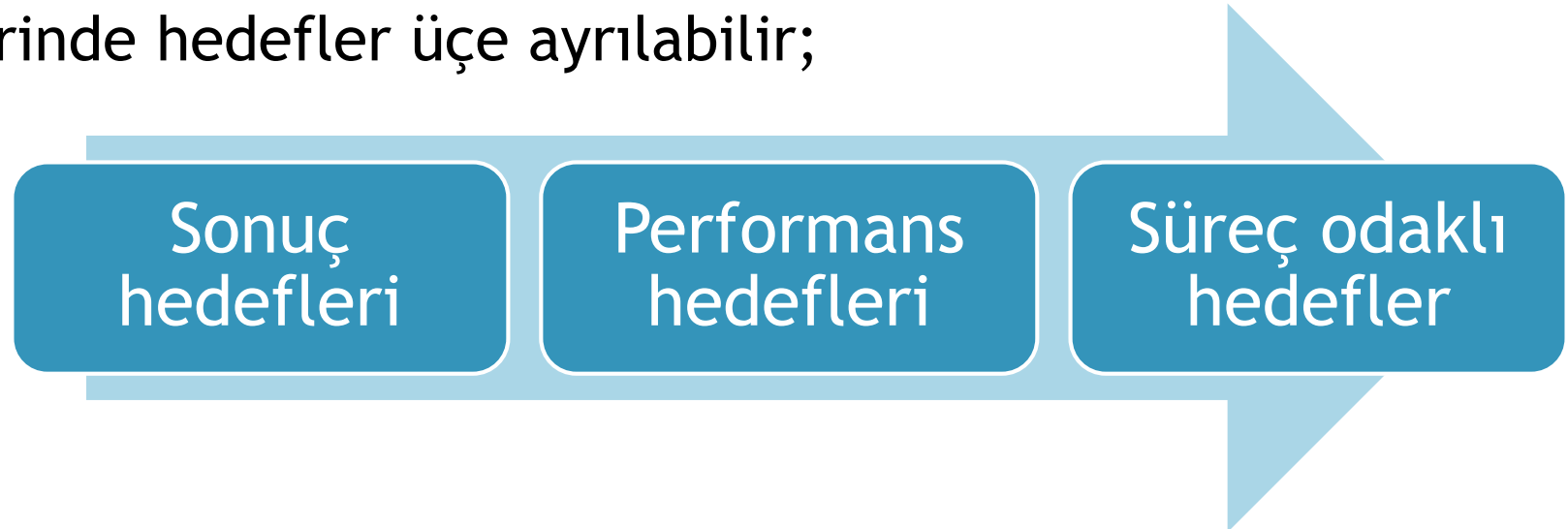
amaçla ilgili ifadeler nesnel olmayan, ölçülemeyen hedeflerdir.

HEDEF BELİRLEME

HEDEF BELİRLEME

Hedef belirlerken dikkat edilmesi gereken sadece hedeflerin objektifliği değil, aynı zamanda belirlenen hedefin hangi amaca yönelik olduğunun tespit edilmesidir.

Egzersiz süreçlerinde hedefler üçe ayrılabilir;



DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ VE HEDEFLER

Bir davranış değişikliğinin ortaya konulabilmesi ve bu değişikliğin sürdürülebilir hale gelebilmesi için sonuç, performans ve süreç hedeflerinin tamamının kullanılması gerekli görülmektedir.

Sonuç hedefleri nispeten kısa süreçli motivasyon yaratır, ayrıca salt sonuç hedeflerine odaklanmak kaygı ve hedefle ilişiksiz dikkat dağıtıcı uyaranlara kapılmaya yol açabilir.

Performans ve süreç hedefleri ile daha keskin düzenlemeler yapma imkanı olduğu gibi, bu hedeflerin önemli üstünlüğü kişinin tamamen kendisine bağlı olmasıdır.

HEDEF BELİRLEME NEDEN İŞE YARAR?

DOLAYLI DÜŞÜNCE SÜREÇ GÖRÜŞÜ

- Sonuç, performans ve süreç hedefleri; özgüven, kaygı gibi psikolojik faktörleri etkileyerek dolaylı biçimde davranışı etkiler.

DOĞRUDAN MEKANİK GÖRÜŞ

- Hedefler performansı doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda dört farklı doğrudan etkiden söz edilebilir.

HEDEF BELİRLEMENİN YARARLARI

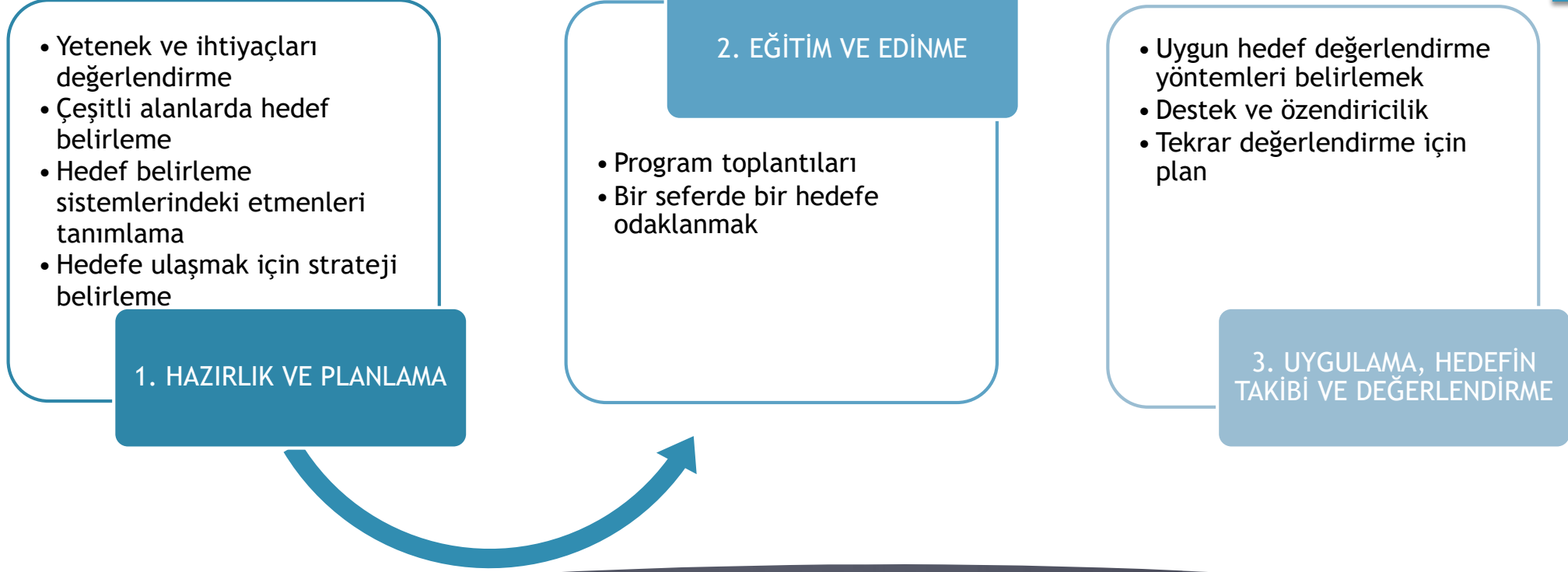
- ▶ Hedefler performansı yönlendirir.
- ▶ Çalışmanın kalitesini yükseltir.
- ▶ Egzersiz katılımcısının beklentisini netleştirir.
- ▶ Başarı için içsel motivasyonu artırır.
- ▶ Antrenmanların/seansların daha verimli hal almasına yardımcı olur.
- ▶ Öz güveni artırır ve hareketleri daha bilinçli yapabilmeyi sağlar.

HEDEF BELİRLEME İLKELERİ

- ▶ Belirli/özel hedefler belirlemek.
- ▶ Orta zorlukta fakat gerçekçi hedefler belirlemek.
- ▶ Kısa ve uzun erimli hedefler belirlemek.
- ▶ Performans, süreç ve sonuç hedefleri belirlemek.
- ▶ Antrenman/seans hedefleri belirlemek.
- ▶ Hedefleri kaydetmek.

HEDEF BELİRLEME İLKELERİ

- ▶ Hedefi gerçekleştirme stratejileri geliştirmek.
- ▶ Katılımcıların kişiliklerini ve motivasyonlarını göz önüne almak.
- ▶ Bireyin hedefe bağlılığını özendirmek.
- ▶ Hedef desteği sağlamak.
- ▶ Hedeflerle ilgili geri bildirim ve değerlendirme sunmak.



HEDEF BELİRLEME SİSTEMİNİN TASARIMI

HEDEF BELİRLEMEDE YAYGIN SORUNLAR

- 1 • Öğrencileri, sporcuları, egzersiz yapan kişileri hedef belirlemeye ikna etmek,
- 2 • Özel hedefler belirlemede başarısız olmak,
- 3 • Çok kısa zamanda çok fazla hedef belirlemek,
- 4 • Hedefleri ayarlama başarısız olmak,
- 5 • Bireysel ayrılıkları ayırt etmede başarısız olmak,
- 6 • Takip ve değerlendirmenin sağlanmaması.

HEDEF BELİRLEMENİN PERFORMANSA ETKİLERİ



Hedef belirleme, egzersiz katılımcılarının daha belirgin, somut işler ortaya koymalarına yardımcı olur. Egzersiz katılımcıları açısından hedef belirlemenin performans üzerindeki etkileri şöyledir;

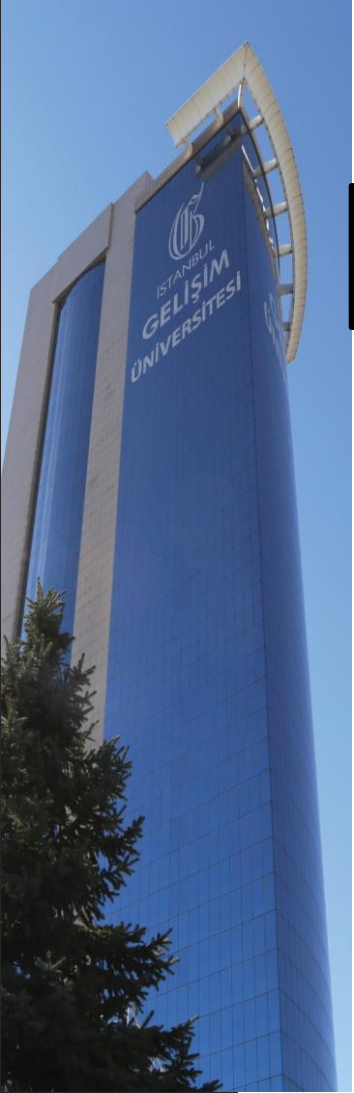
- ▶ Belirlenmiş bir hedef katılımcının çabasını artırır.
- ▶ Egzersiz katılımcısının konsantrasyonunu ve dikkatini bir tek konu üzerinde toparlamasına yardımcı olur.
- ▶ Egzersiz katılımcısının ısrarlı çabasını artırarak istenen performans/gelişim düzeyine ulaşmasını kolaylaştırır.
- ▶ Gerek çalıştırıcı/antrenör/egzersiz lideri gerekse katılımcıyı güdüleyici olması nedeniyle daha kolay performans sergilenmesini sağlar.

ETKİLİ HEDEF BELİRLEME

- ▶ Hedefler açık, net ve ölçülebilir olmalı,
- ▶ Hedefler ulaşılabilir zorlukta olmalı,
- ▶ Hedefler gerçekçi olmalı,
- ▶ Hedefler kaydedilebilir olmalıdır,
- ▶ Zaman aralığı net bir şekilde belirlenmeli,
- ▶ Uzun vadeli planlarınıza ulaşmak için kısa vadeli hedefler,
- ▶ Sadece ulaşılacak istenen son amaç için değil, antrenmanlar için de hedef belirlenmeli,

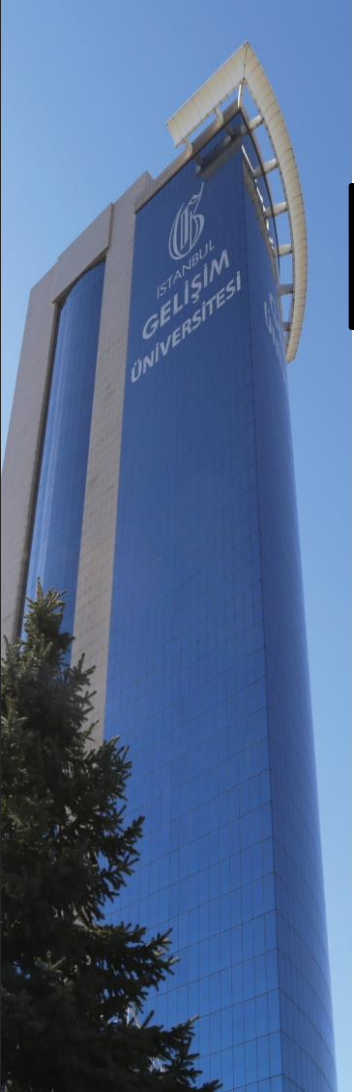
ETKİLİ HEDEF BELİRLEME

- ▶ Hedeflerin egzersiz katılımcısı tarafından benimsendiğinden/ sahiplenildiğinden emin olunmalı,
- ▶ Hedef belirlerken kişilik özelliklerini ve bireysel farklılıkları göz önünde tutulmalı,
- ▶ Negatif hedeflere karşın pozitif hedefler belirlenmeli,
- ▶ Hedefe ulaşmak için stratejiler geliştirilmeli,
- ▶ Hedefler için destek aranmalı,
- ▶ Bireysel hedefler kadar takım hedefleri de belirlenmeli



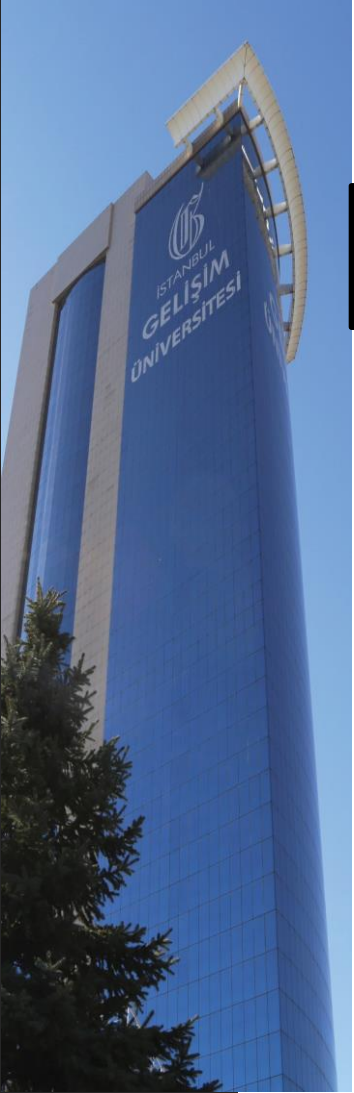
Uygulama Zamanı

**LMS'DE YER ALAN
ETKİNLİK DOKUMANINI İNCELEYİNİZ!..**

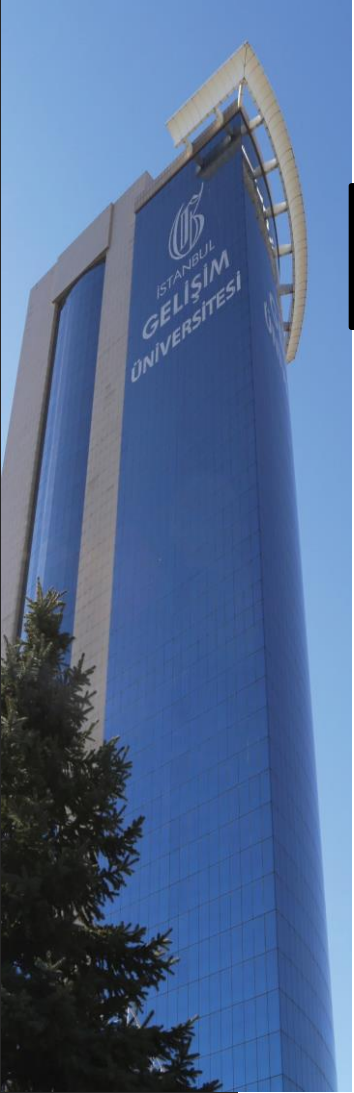


Haftanın Özeti

- **Egzersizde Hedef Belirleme**
 - **Kavramlar**
 - **Kuramlar**

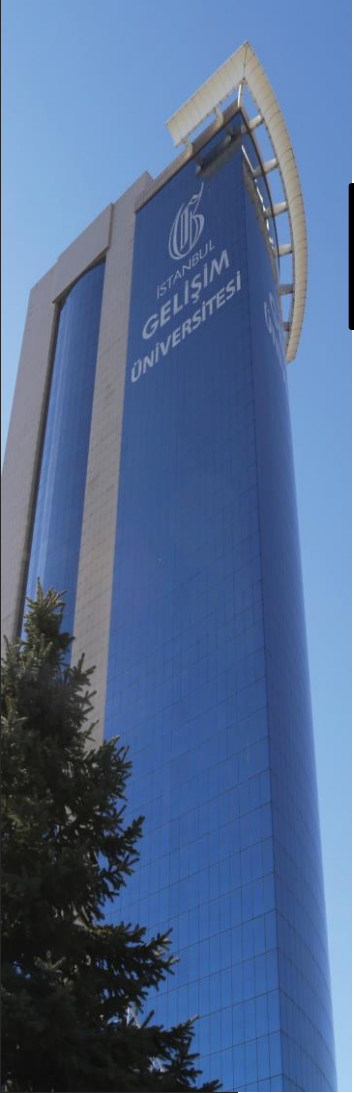


Sorular?...



Önerilen Haftalık Çalışmalar

Bir sonraki derse değin LMS sisteminde yer alan çalışma sorularını gözden geçirerek, yanıtlayınız.



Bir Sonraki Ders Hakkında

Egzersiz liderliği ve kişilerarası iletişim

Katılımınız İçin

Teşekkür Ederiz.

