



TÜRK  
PSİKOLOGLAR  
DERNEĞİ

Spor ve Egzersiz Psikolojisi Birimi

- PANDEMİ SÜRECİ BİLGİLENDİRME SERİSİ -

# SPORCULAR İÇİN MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME

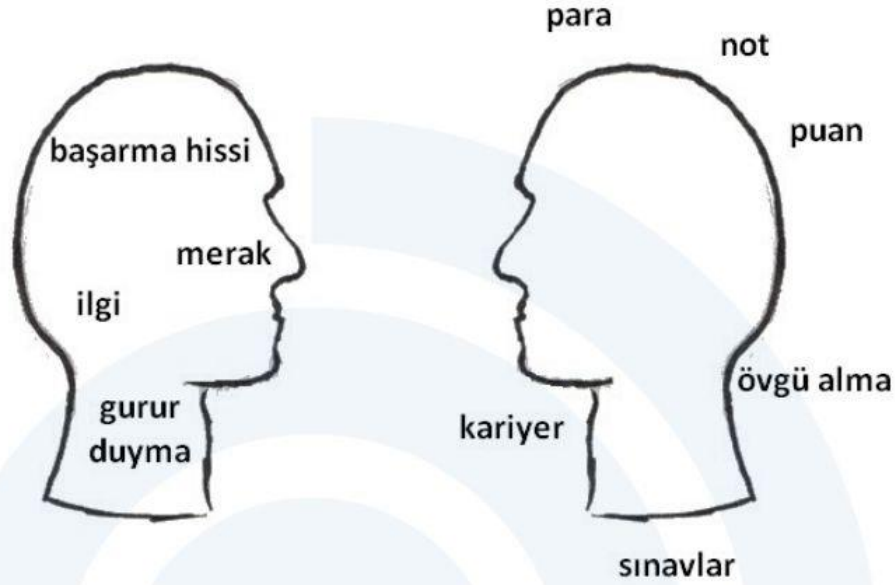


*#bizimicinonemlisin*



Motivasyon, çabanın yönelimi ve yoğunluğu olarak tanımlanabilir. Çabanın yönü, sizi motive edecek şeye yönelmektir. Çabanın yoğunluğu ise, sizin bu durum için ne kadar çaba sarf ettiğinizdir.

Eskiden sizi motive eden şey dışarı çıkıp spor yapmak iken, pandemi sebebiyle şimdilerde evinizde spor yapmaya motivasyonunuzu yöneltmeniz çabanın yönüne; bu yöneliminizi gerçekleştirmek için neler sarf edeceğiniz ya da neler deneyeceğiniz ise çabanın yoğunluğuna birer örnek olabilir.



Motivasyonu, içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olarak iki şekilde inceleyebiliriz.

İçsel motivasyon kendiliğinden gelişmekle birlikte, bir göreve karşı ilgi ve haz duymayı kapsar.

Dışsal motivasyon ise diğer insanlar aracılığıyla gelen, olumlu ve olumsuz etkilerde bulunabilen, davranışın tekrarlanma olasılığını artırıp azaltabilen, maddi ve manevi değerler taşıyabilen güçlendirme ve pekiştirmelerdir.



Lise basketbol takımına girmiş genç bir sporcuyla ele alalım, dışsal ödüllerin (madalya kazanmak, birinci olmak, medya aracılığı ile adını duyurmak, vb.) yanı sıra, daha çok spora katılımın bizzat kendisinden keyif alıyorsa ve basketbol branşını ilgi çekici bulduğu için katılım sağlıyorsa, bu içsel motivasyonun bir örneğidir.



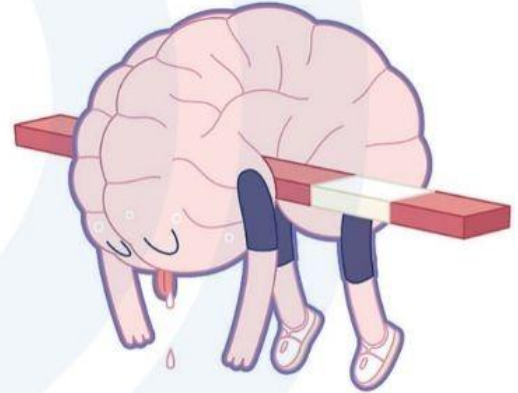


Ancak lise çağındaki bu genç sporcu, sırf okulda ün kazanmak ve çevresi tarafından tanınmak için okul basketbol takımına katılım sağlıyorsa bu da dışsal motivasyona bir örnek oluşturmaktadır.



Motivasyonu yüksek tutmak için ise öncelikle kendimizi tanıyıp, içsel motivasyonla mı yoksa dışsal motivasyonla mı daha çok motive oluyoruz bunu öğrenmemiz gerekir.

Özellikle içinden geçtiğimiz bu süreçte içsel motivasyon kaynaklarınızı bulup harekete geçirmek önemli artılardan biri olacaktır.



İlk adımı atabilmek ve harekete geçebilmek için kendinize kısa vadeli hedefler koyabilirsiniz.



Bu noktada günlük ve haftalık rutinlerinizi oluşturmak da çok faydalı olacaktır. Gün içerisinde ne kadar farklı ve işlevsel aktiviteye yer verebilerseniz süreç içindeki kontrolünüz ve içsel motivasyonunuzun artmasına destek sağlayacaktır.



Basitçe günlük olarak; kaçta kalkacağınız, kaç saat ekran karşısında geçireceğiniz, kaç saat kitap okuyacağınız vb. şekilde program yapıp sonrasında da bu programa ne derece uyabildiğinizi, uyamadığınız alanlar varsa duygularınızın neler olduğunu yazılı olarak kaydedebilirsiniz.



## Daha Fazlası İçin

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2015). *Spor psikolojisi (Inside sport psychology)*. Nobel/Human Kinetics Publishers, Inc.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. Nobel Akademik.

Bu içerik Türk Psikologlar Derneği İstanbul Şubesi Spor ve Egzersiz Psikolojisi Birimi tarafından hazırlanmıştır.



*#bizimicinonemlisin*