

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	MOTIVATION TECHNIQUES AND GOAL SETTING / MOTIVATION TECHNIQUES AND GOAL SETTING	
Ders Kodu / Course Code	STD108	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	3.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Her takımın hedeflerini başarılarına katkıda bulunan bir operasyonel planı olmalıdır. Bu ders öğrencilere bunu özgüvenli biçimde gerçekleştirebilmek için yöntemler, araçlar ve teknikler verecektir. Aynı zamanda bu ders sporcuların motivasyonlarında etkili olan faktörleri anlama fırsatı sağlayacak ve müsabakalarda motivasyonu inşa etmek ve dizginlemek için araçlar sağlayacaktır.	Each sports team should have a well-developed operational plan that will contribute to achieving the objectives, and this course will give students the methods, tools and techniques that will enable them to achieve this with confidence. Also This course provides an understanding in the factors that influence athlete's motivation and provides the tools to build and harness motivation in the events.
İçeriği / Content	Motivasyon ve ödül Kişisel Hedefler Bireyin motivasyonel tetiklerini tanımlama Motivasyon Kuramları Hedef belirleme planı Hedef belirleme stratejileri Olumsuz motivasyonel güçler	Motivation and reward Personal goals Identifying individual motivational triggers Theories of motivation goal setting plan goal setting strategies Negative motivational forces
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Öğretim üyesinin ders için hazırladığı notlar kullanılacaktır.	The notes prepared by the lecturer for the lesson will be used.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Prof. Dr. Bahtiyar Özçaldıran	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	İnsanların nasıl motive olduklarını açıklar.	It explains how people are motivated.
2	Motivasyon kuramlarını spor takımlarında uygular.	Apply motivation theories in sports teams.
3	Uzun vadeli bir plan çerçevesinde kendini ve etrafındakileri motive edebilmek için teknikler uygular.	Applies techniques to motivate herself/himself and those around her/his within the framework of a long-term plan.

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Motivasyon nedir? Motivasyonun temelleri ve kuramları				
	1.What is motivation? The basics and theories of motivation				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Motivasyon ve ödül				
	Motivation and reward				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kendini motive etmek. Kişisel hedefler Olumsuz motivasyonel güçler				
	Motivating Yourself. Personal goals Negative motivational forces				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Başkalarını motive etmek				
	Motivating Others				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İyi bir motivasyoncu olabilmek için ne yapmalıyım? Ortak hedefler Bireysel motivasyonel tetikler bulabilme				
	What makes a good motivator? Common goals Identifying individual motivational triggers				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Algılar, hareketlerinizin motivasyonel etkisi				
	Perceptions, the motivational effect of your actions				
7	Hedef belirlemenin temelleri ve ilkeleri				
	Basics and principles of goal setting				
8	Vize				
	Midterm				
9	Strateji kavramı ve önemi. Stratejik planlama				
	Concept and significance of strategy and strategic Planning				
10	Önem sırasına sokma araçları ve teknikleri				
	Prioritisation tools and techniques				
11	Performans değerlendirme ve planlama				
	Evaluating Performance and Planning				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spesifik durumlar ve problemler üzerinde grup çalışması				
	Group Work on Specific Cases and Problems				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spesifik durum ve problemler üzerinde grup çalışması				
	Group Work on Specific Cases and Problems				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spesifik durum ve problemler üzerinde grup çalışması				
	Group Work on Specific Cases and Problems				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spesifik durum ve problemler üzerinde grup çalışması				
	Group Work on Specific Cases and Problems				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final				
	Final				

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

  

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

  

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

## İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Problem Çözümü / Problem Solving	3	2.00	6.00
Tartışma / Discussion	3	2.00	6.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	3	2.00	6.00
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	3	3.00	9.00
Bireysel Çalışma / Self Study	10	1.00	10.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	5	2.00	10.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	1.00	5.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>48</b>	<b>17.00</b>	<b>82.00</b>

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 82.00/30.00 = 2.73 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 82.00 / 30.00 = 2.73 ~

## PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes										
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.1	1.1.1
1. İnsanların nasıl motive olduklarını açıklar. / It explains how people are motivated.	5	3	3	3	1	1	1	3	1	2	3
2. Motivasyon kuramlarını spor takımlarında uygular. / Apply motivation theories in sports teams.	4	3	3	3	1	1	1	3	1	2	3
3. Uzun vadeli bir plan çerçevesinde kendini ve etrafındakileri motive edebilmek için teknikler uygular. / Applies techniques to motivate herself/himself and those around her/his within the framework of a long-term plan.	4	3	3	3	1	1	1	3	1	2	3

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high