Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Antrenörlük Eğitimi ABD

Yüksek Lisans

AED 614 Spor Psikolojisi

SPORDA MOTİVASYON

8.Hafta

**Kişinin içinde yaşadığı biyolojik ve sosyal ortamda varlığını sürdürmeye yönelik davranışlarının nedenlerine *motivasyon* denir.**

**Motivasyon:**

* **Davranışı başlatma işlevi**
* **Davranışın enerji düzeyini ve şiddetini tayin işlevi**
* **Davranışa yön verme işlevi**
* **Davranışın devamlılığını sağlama işlevi**

Katılım Motivleri

* Eğlence; Hoşlanma,memnuniyet,psikolojik yararlar.
* Yetenek; Beceri gelişimi,kişisel mücadele,meydan okuma.
* Fiziksel uygunluk; Sağlık,kilo verme,fiziksel görünüm,kuvvet.
* Bağlılık/bağlanma;Sosyal tecrübe,arkadaşlık.
* Başarı; Yarışma veya kişisel gelişim.

“Katılım nedenleri zaman içinde değişebilir

MotivasyonunKavramı  
  
Motivasyon, kişinin bir hedefi gerçekleştirmeye yönelik çabasındaki yoğunluğunu (gereksinimin şiddeti), yönelimini (odak) ve ısrarını (olumlu beklenti) içine alan bir süreci ifade eden genel bir kavramdır. Kısaca bir amaca ulaşma yolundaki tüm çabaların oluşturduğu süreci, motivasyon olarak ifade edebiliriz. Birey açısından hedeflerinin gerçekleşmesi bu çabaların sürekliliğine bağlıdır. O nedenle bir çaba içine girmek ve bu çabayı devam ettirebilmek farklı faktörlerin bileşimine bağlıdır. Bu faktörleri içine alan sürecin etkin şekilde yönetilmesi motivasyon yönetimi olarak tanımlanmaktadır. Her insanın motivasyonu kendine özgü bir süreci ifade ettiği için kişiseldir. Yani her birey, kendisini başkalarından daha iyi tanıyacağı için, kendi motivasyonunu en iyi ve etkin şekilde yönetebilecek yegane kişidir.  
  
MotivasyonunÖnemi  
  
Motivasyonun etkin şekilde yönetimi, hedeflerimize ulaşmak için potansiyelimizi en iyi şekilde kullanabilme olanağını vermektedir bizlere. Kendimize en uygun hedefleri seçebilmeyi ve içsel-dışsal kaynaklarımızın farkına vararak bu süreçte onlardan en iyi şekilde faydalanmamızı sağlamaktadır. Performansımızı en üst düzeye çıkartarak, kaynaklarımızı hedeflerimize yöneltmeyi ve sonuçta, en iyi sonuçları almamıza olanak tanımaktadır. Motivasyon süreci belirli faktörlerin kombinasyonuyla kendisini ifade eder.  
  
MotivasyonunTemelUnsurları  
  
Motivasyon süreci içinde yer alan üç temel unsur bulunmaktadır. Aslında motivasyon süreci, bu üç temel unsurun bir kombinasyonu şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bunların iyi şekilde anlaşılması, her kişiyi kendi motivasyonunun yöneticisi konumuna getirecektir.  
Her birey, kişisel bir “güdü-değer profili”ne sahiptir. Güdü ve gereksinimler en basit tanımıyla, bireyi uyararak faaliyete geçiren ve onun davranışını tatmin edeceği bir hedefe yönelten, bireye özgü bir arzuyu ifade etmektedir. Bu arzu ne kadar güçlüyse, bireyin çaba göstermesi ve bu çabayı devam ettirmesi o ölçüde yüksek olacaktır. Güdü ve gereksinimler belirli çevre şartları içinde uyarılırlar. Davranışlarımıza evrensel düzeyde yön veren pek çok güdü vardır. Ve her biri, insanların hayatında farklı bir değer profili oluşturarak yaşamlara yön verirler.  
Herkes için "nesnel bir amacın öznel bir değeri" vardır. Amacın değeri, o amaca ulaşmanın bizler için ne kadar önemli olduğunu ifade eder. Bu nedenle ona ulaşmak için göstereceğimiz çabayı belirleyen önemli bir unsurdur. Değerli bulduğumuz amaçlara ulaşmak isteriz. Yaşamda kimisi için bir çok insanla arkadaşlık kurabilmek, kimisi için farklı yerleri keşfetmek, kimisi içinse güç sahibi olabilmek değerlidir. Ancak bu hedeflerin niceliğini belirleyen ve onu hangi araçlarla tatmin edeceğimizi etkileyen içsel ve dışsal kaynaklarımızdır. Yani her kişi, bağımsızlığı, gücü, sevgiyi, saygıyı vs. değerleri ve güdüleri farklı düzeylerde yaşamaktadır.  
  
"İnanmak", hedefe ulaşmanın en önemli halkasıdır. İnanç, hedefe ulaşacağımıza yönelik olumlu bir beklentimizin olmasıdır. İnancımızın olması hedefi gerçekleştirmeye yönelik bir çaba içinde bulunmamızı mümkün kılar. İnancımızı yitirdiğimizde isteğimiz, sönen bir balon gibi azalır ve çabamıza son veririz. İnancımızın gücünü belirleyen temel faktörlerden birincisi, belirlediğimiz hedefe yönelik beceri ve kaynaklarımızın olduğunu bilmektir. Eğer gerekli beceriye ve içsel kaynaklara sahip olmadığımıza inanırsak çaba göstermeyiz. İkinci unsur ise dışsal kaynaklardır. Becerimiz olmasa da, bunu elde edebileceğimiz dışsal kaynaklarımızın (maddi-manevi destek) olduğunu bilirsek yine çaba gösterir ve bu çabamızı devam ettiririz.  
  
Yaşamımızda hedeflerimize ulaşmamız, buna yönelik çaba göstermemiz ve çabamızı sürdürmemiz ile mümkündür. Bu unsurların kombinasyonu bizim bu süreçte ne ölçüde aktif kalacağımızı belirlemektedir. Sonuç odaklı düşündüğümüzde, bizi yaşamda bir yerlere getiren, başladığımız olduğu kadarıyla, sonunu getirdiğimiz ve sonuç aldığımız çabalarımızdır. O nedenle motivasyon çalışma alanı, bizim etkili sonuçlar almamızı sağlayan unsurları anlamamızı ve bunları kontrol edebilmemizi amaçlayan çabaları konu almaktadır.  
  
Sonuç olarak motivasyon, kendimizden daha fazlasını elde etmemizi, potansiyelimizi en etkin şekilde kullanabilmemizi ve hedeflerimize ulaşabilmemizde performansımızı en üst seviyeye çıkarabilmemizi sağlayan kişisel ve yönetimsel bir süreci ifade eder.