

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Motivation Techniques and Goal Setting / Motivation Techniques and Goal Setting	
Ders Kodu / Course Code	ANT311B2.15	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
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	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
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.	Every team should have an operational plan that contributes to achieving their goals. This course will give students the methods, tools and techniques to do this with confidence. At the same time, this course will provide an opportunity to understand the factors that affect the motivation of athletes and will provide tools to build and restrain motivation in competitions.
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 an individual's motivational triggers Motivation Theories Goal setting plan Goal setting strategies Negative motivational forces
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading		
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	1İnsanların nasıl motive olduklarını açıklar. 2Motivasyon kuramlarını spor takımlarında uygular. 3Uzun vadeli bir plan çerçevesinde kendini ve etrafındakileri motive edebilmek için teknikler uygular	1 Explains how people are motivated. 2 Applies motivation theories in sports teams. 3 Applies techniques to motivate himself and those around him 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				
	What is motivation? Fundamentals 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				
	To motivate 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				
	to motivate 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 should I do to be a good motivator? Common goals Finding individual motivational triggers				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Algılar, hareketlerinizin motivasyonel etkisi				
	Perceptions, the motivational effect of your actions				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hedef belirlemenin temelleri ve ilkeleri				
	Fundamentals and principles of goal setting				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vize				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Strateji kavramı ve önemi. Stratejik planlama				
	Strategy concept and its importance. Strategic planning				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Önem sırasına sokma araçları ve teknikleri				
	Prioritization tools and techniques				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Performans değerlendirme ve planlama				
	Performance evaluation 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 situations 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 situations 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 situations and problems				

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	45.00	45.00
Final Sınavı / Final Examination	1	45.00	45.00
Toplam / Total:	2	90.00	90.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 90.00/30.00 = 3.00 ~ 3.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 90.00 / 30.00 = 3.00 ~ 3.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes						
	1.1.1	1.1.2	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.1 İnsanların nasıl motive olduklarını açıklar. 2 Motivasyon kuramlarını spor takımlarında uygular. 3 Uzun vadeli bir plan çerçevesinde kendini ve etrafındakileri motive edebilmek için teknikler uygular / 1 Explains how people are motivated. 2 Applies motivation theories in sports teams. 3 Applies techniques to motivate himself and those around him within the framework of a long-term plan							

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