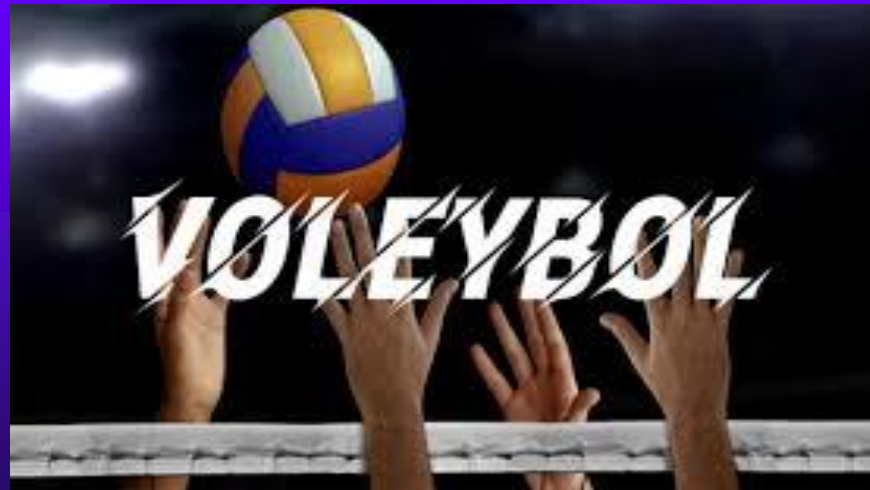




BECERİ ÖĞRENİMİ

HAZIRLAYAN

Ersin ALTIPARMAK





Beceri: *Uсталık, maharet, yatkınlık ve öğrenime bağlı olarak bir işi başarma.*



Beceri: *Vücutun yapılması güç alıştırmalara yatkın olma durumu olarak ifade edilebilir.*



Beceri: *Kısa süre içerisinde güç hareketleri öğrenebilme, değişik durumlarda amaca uygun ve çabuk şekilde tepki gösterebilme yeteneğidir.*



Beceri: *Tüm vücudun motorsal özelliklerinin iyi bir koordinasyon içerisinde çalışır durumda olmasıdır.*



Yetenek:

- ◆ *Çeşitli motor beceri performansına ilişkin bir bireyin sahip olduğu genel kapasite.*



Öğrenme:
Tekrarlar, geçmiş yaşantılar ya da alıştırmalara bağlı olarak davranışta ya da düşünce düzeyinde meydana gelen devamlı değişikliklerdir.



Motor becerinin verimi; bireyin hareket çabalarının kuvvet ve doğruluğu yanında, içinde bulunduğu durumun farklı bileşenlerini yorumlama biçimine bağlı olarak da değişir. Bu durumu Algısal Motor Beceri terimiyle açıklıyoruz.



Kavrama Motor Becerisi (Cognitive-Motor Skill)

Bir becerinin performansından önce, sırasında ve sonrasında zihinsel pratik yapılmaktadır. Dolayısıyla düşünce, yapılacak becerinin bir parçası durumundadır. Bu durumu **kavrama motor becerisi** terimiyle açıklıyoruz.



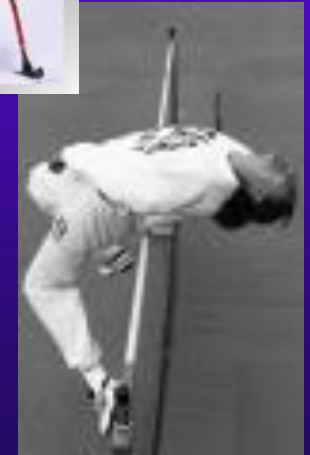
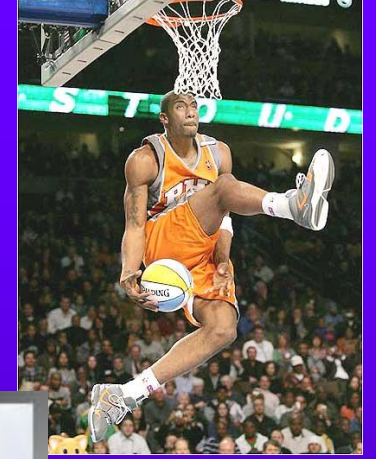
Sözel Motor Beceriler (Verbal-Motor Skills)

Bir becerinin zihinsel provasası, bireyi karmaşık bir hareketi gerçekleştirmedeki problemleri sözel tariflere sözcük ipuçlarına dönüştürmeye zorlar.



Bir hareketin motor beceri olarak kabul edilebilmesi için iki özelliğinin olması gerekmektedir:

- 1- Görev makul ölçüde karmaşık olmalıdır.
- 2- Gerçekleştirilmesi için bir öğrenme süreci gereklidir.



Becerilerin Sınıflandırılması





- ◆ Motor becerilerin sınıflandırılması
- 1. ***Hareketin tamlığı yada bütünselliği***
- 2. ***Hareketin başlangıç ve bitişi***
- 3. ***Çevrenin sabitliği.***

1. Hareketin Tamlığı yada Bütünselliği

Kaba motor beceriler: *Büyük kas gruplarını içeren motor becerilerdir.*

Örn, yürüme, koşma, tırmanma, fırlatma gibi.



İnce motor beceriler: *Küçük kas gruplarını içeren motor becerilerdir.*

Örn, piyano çalma, yazı yazma gibi.



Becerilerin Üç Yönlü Sınıflandırılması:

1- Tüm vücudun uzayda yer değiştirdiği, büyük vücut kaslarını içeren beceriler



2- Kol ve bacakların hareketlerini içeren orta seviye beceriler



3- Sadece el parmak ve bileğin hareket ettiği beceriler



2. Hareketin Başlangıç ve Bitiş Noktaları

- ◆ **Sürekli motor beceri (Tekrarlanan):** Hareketin belli bir başlangıç ve bitiş noktası yoktur. Bu bir dizi becerinin birbirini izlemesi anlamına gelir.
 - Örn, yüzme, bisiklette pedal çevirme
- ◆ **Süreksiz motor beceri (Tekrarlanmayan):** Hareketin başlangıç ve bitiş noktaları kolaylıkla tanımlanır.
 - Örn, top atma yada fırlatma, tüfekte ateş etme.
- ◆ **Seri beceri:** Bir seride çeşitli süreksiz becerilerin birlikte gerçekleştirilmesidir.
 - Örn; cimnastik serisi, araba vitesini değiştirme, piyano çalma.



3. Çevrenin Sabitliği

- ◆ Beceri yerine getirilirken çevrenin hareketli yada sabit olmasını dile getirir.

– *Açık beceriler*

– *Kapalı beceriler*

◆ Kapalı Beceriler:

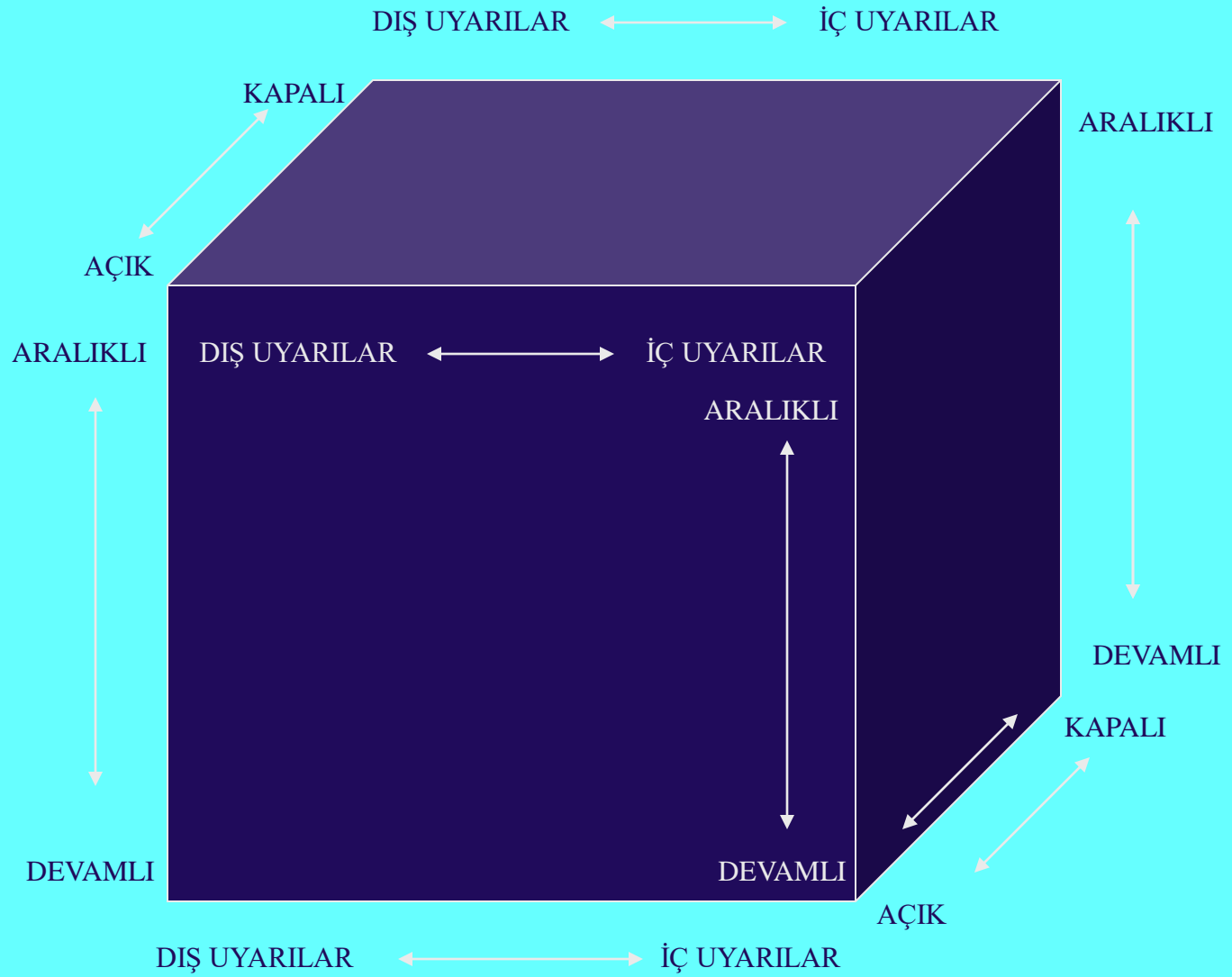
- Davranımda bulunulacak çevre sabittir
- Hareketin başlangıç ve bitimini sağlayan uygulayanın kendisidir.
- *Örn; golf, bowling, okçuluk, atıcılık.*



◆ Açık beceriler:

- Davranımda bulunulacak çevre sabit değildir.
- Hareketin başlangıç ve bitimi belli değildir. Davranımı başlatan yada bitiren dışarıda bir oyuncudur.
- *Örn; tenis, eskrim*





Motor Performansın Özellikleri

1- Hareket bir nesne veya alet parçasıyla ilişkili olabilir (top, cirit, pota, kale vs.).

2- Zemin dışında diğer tüm çevresel dayanaklardan bağımsız olabilir (koşular gibi).

3- Hareketin sonuçları ölçülebilir (ne kadar uzağa atladı, kaç kaç sonuçlandı, derecesi ne oldu gibi).

4- Hareketin amacı gözleyen tarafından ayırt edilebilir ve yapan tarafından anlatılabilir.



Motor becerilerin Görevin Karmaşıklığına Dayalı Tipolojisi:

- 1- Basit (sade) hareketler
- 2- Bileşik görevler
- 3-Karmaşık hareketler
- 4- Beceri aileleri (grupları)



Fleischmn ve Diğerlerinin Çalışmalarından Elde Edilen Motor Yetenek Faktörleri

1- Vücudun büyük kaslarının hareketlerini içerenler

- Esneklik ve sürat
- Kuvvet ve dayanıklılık
- Denge grubu

2- El ile yapılan küçük kasların hareketleri

- Basit hareketler
- Kompleks hareketler

Fleischman'a Göre Motor Yetenek Faktörleri

- 1- Esneklik
- 2- Sürat
- 3- Kuvvet
- 4- Dayanıklılık
- 5- Denge
- 6- Basit (motor) beceriler
- 7- Kompleks (algısal motor) beceriler





Dinamik Denge: Hareket halinde dengeyi sağlamadır. Öne, arkaya ve yan yönlerle gidiş, denge ağacında yürüyüş gibi.

Statik Denge: El amudu, el-baş amudu, planör gibi.

Denge Objeleri: Bir araç ile sağlanan dengedir. Top, labut ve çubuk gibi objeler ile yapılan dengedir.

Reaksiyon Zamanı: Bir uyarının açık reaksiyona sevkettiği ve bu reaksiyonun başlaması arasındaki zamandır.

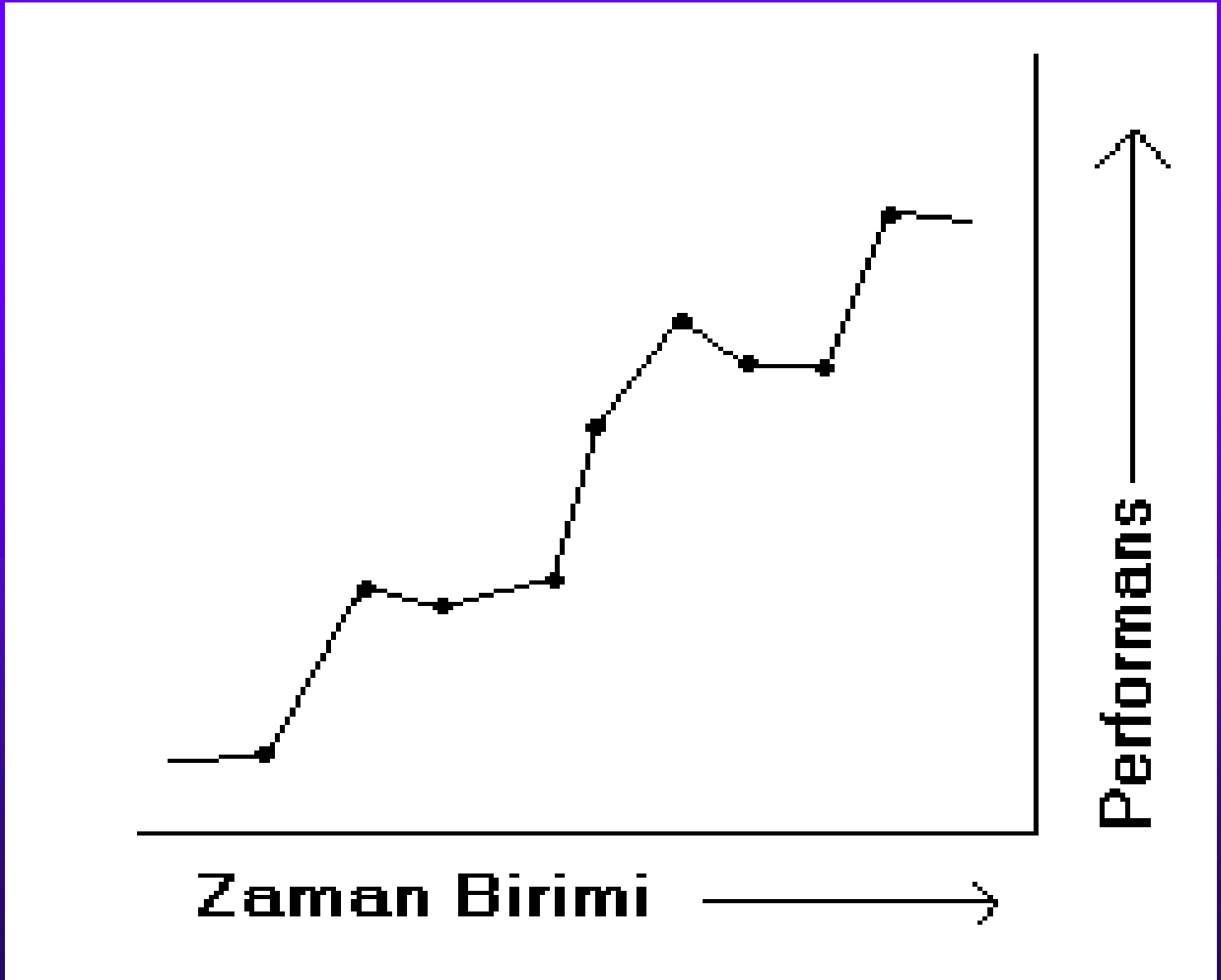
Hareket Hızı: Bir hareketin başlangıcından bitişine kadar olan süredir.

Cevap Zamanı: Hem reaksiyon, hem de hareket hızının birleşimini gösterir.

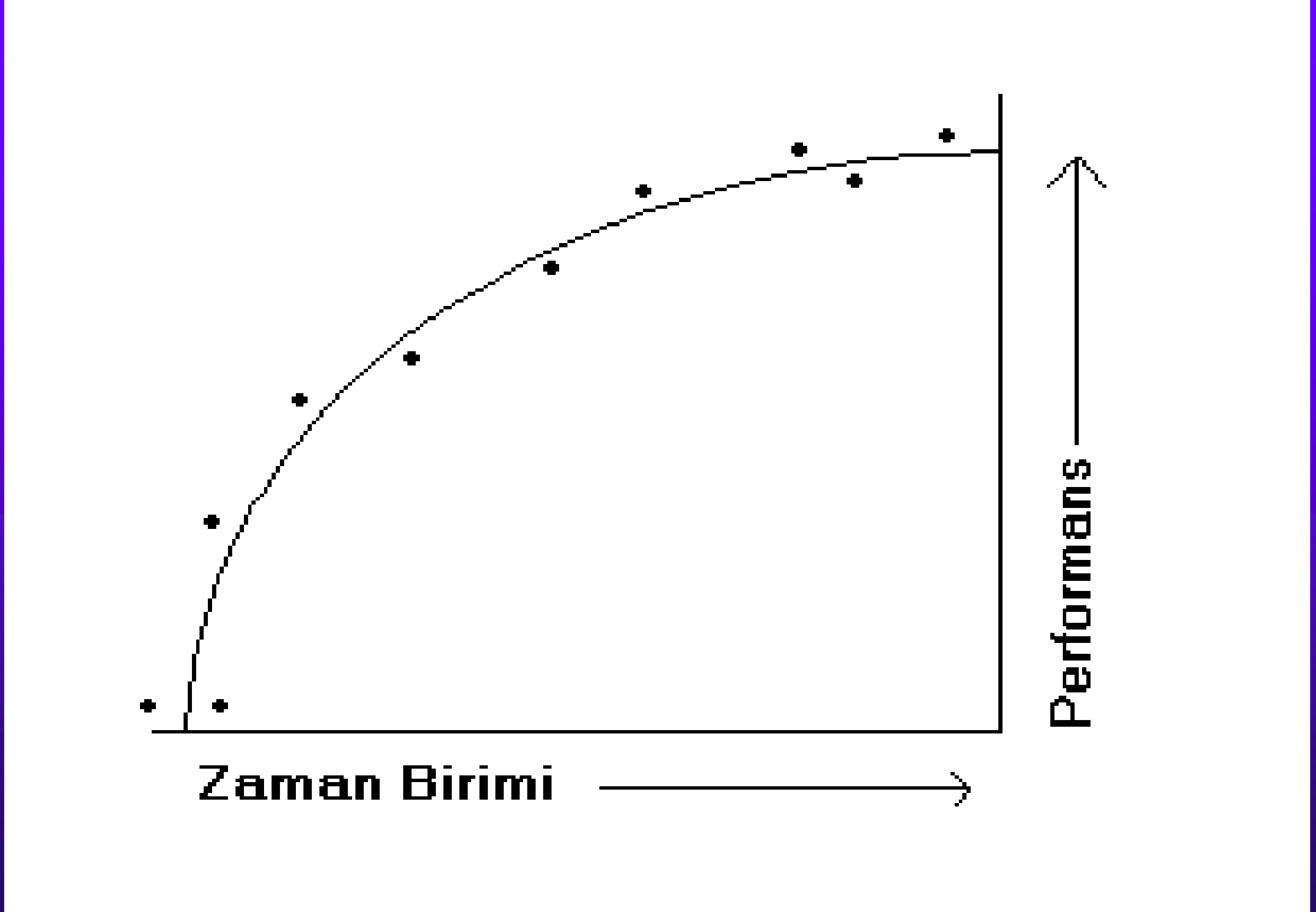
Motor Becerilerin Öğrenilmesi



a) Bireysel Eğri



b) Grup Eğrisi (düzleştirilmiş)



Bireysel ve Grup Performans Eğrileri

İlerleme, öğrenci görev türünü veya performansını geliştirebilecek teknikleri kavradığı zaman ve sinir sisteminin harekete uyum gösterdiği zaman oluşur.

Performansta gerileme, dürtüde bir azalma, fiziksel yorgunluk, görev koşullarında anlaşılmas bir değişiklik veya dikkati görev üzerinde toplayamama gibi.



Herhangi bir motor görevin yerine getirilmesinde performans eğrisinin şeklini neler etkiler?

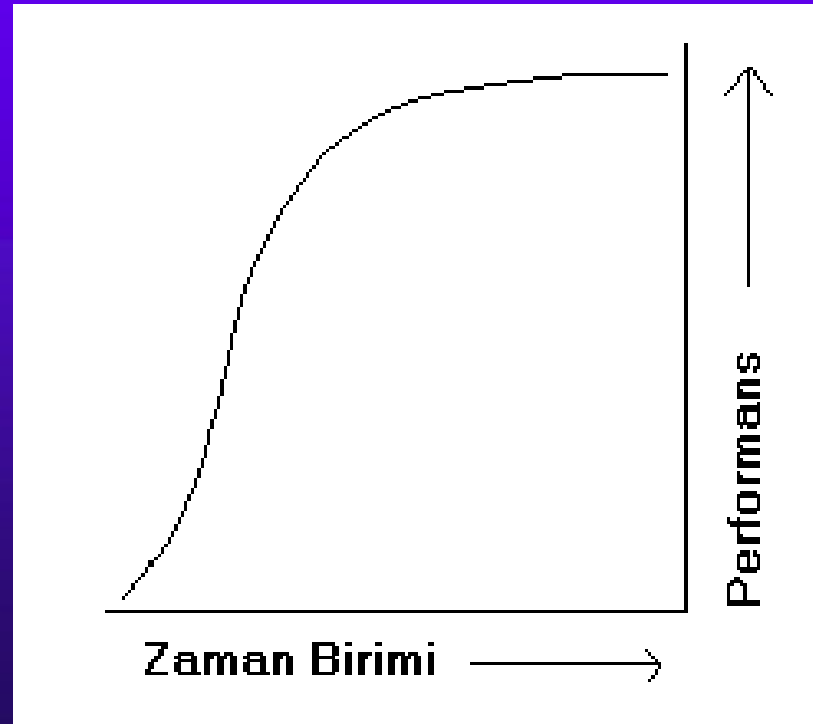
1- Bireyin kişisel strateji tipleri ya da kişisel tercihleri. Örneğin; görevin ilk aşamalarında dikkatli ve tedbirli ilerlemek veya hızlı hareket etmek, denemeleri birbirine yakın veya ayrı yapmak

2- Bireyin sahip olduğu yetenekler (algısal motor ve zihinsel çabalar gibi). Bireyin başlangıçta hızlı gelişimi veya birkaç denemeden sonra daha iyileşmesi sahip olduğu yeteneklere bağlıdır.



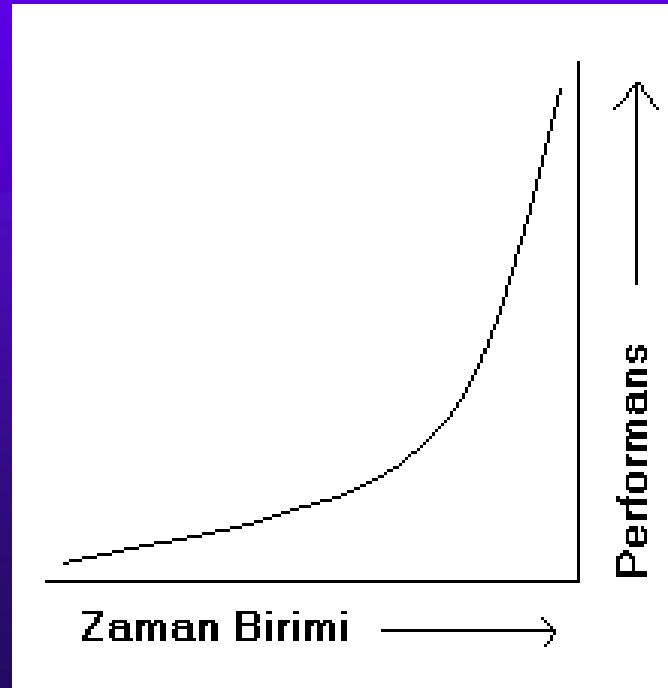
Negatif İvmeli Eğri

Beceri öğrenmenin erken safhalarında belirgin ilerleme ve ileri safhalarında daha az ilerleme ile karakterizedir.



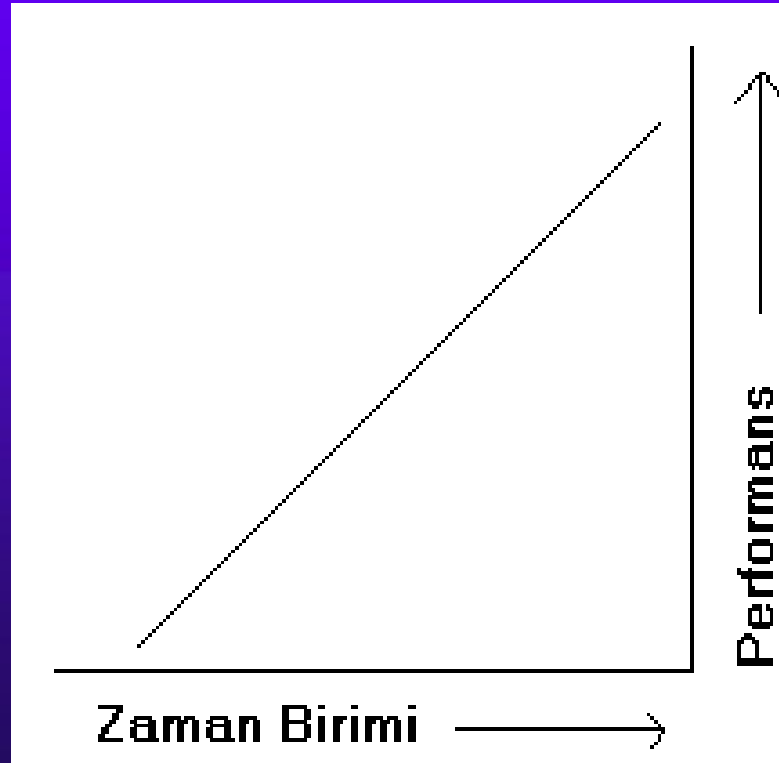
Pozitif İvmeli Eğri

Daha az görülmektedir. Öğrenmenin ilk safhalarında az ilerleme, daha sonra belirgin ilerleme görülür (çocuklara zor görev verildiğinde veya geri kalmış çocuklara veya gençlere orta zorlukta görev verildiğinde ortaya çıkar).



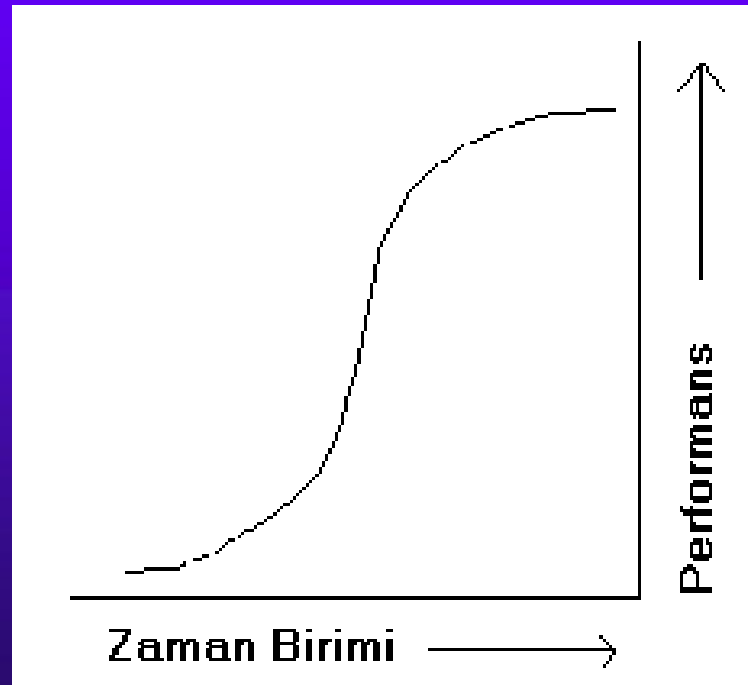
Linear eğri

- ◆ Her birim denemeden zamana göre oranlı bir artışı belirtir.

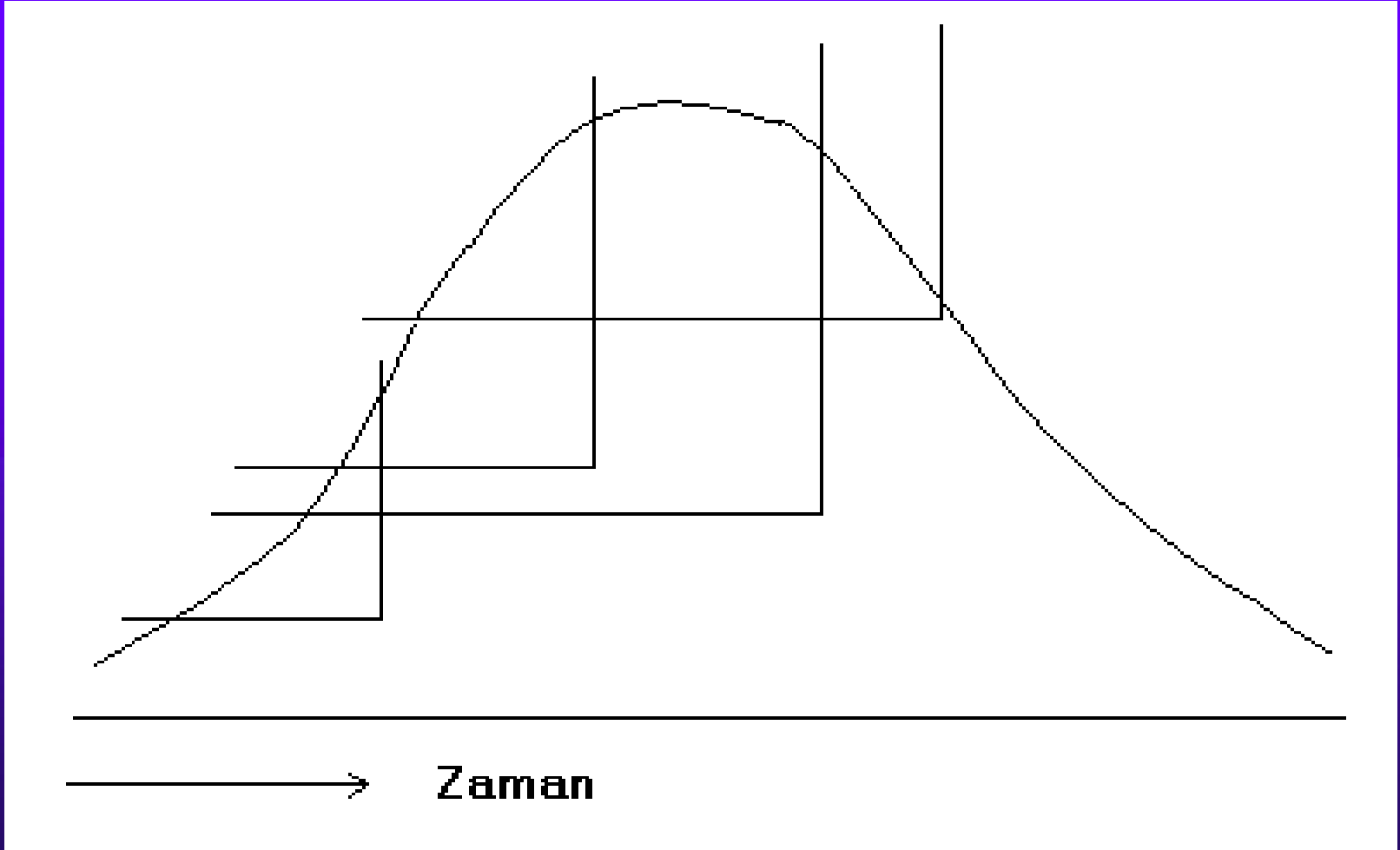


S Őeklindeki eğri

- ◆ Diğer üç eęrinin bileŐenidir.



Tam bir performans eğrisi





Fitts & Posner'ın 3 Safha Modeli



◆ Fitts & Posner'e göre motor becerilerin gelişimi 3 safhada gerçekleşir:

1. Bilişsel safha
2. Bağlanım (Çağrışımsal) safhası
3. Otonom safha



1. Bilişsel safha:

- ◆ *Ne yapmalıyım?*
- ◆ *Ne yapmamalıyım?*
- ◆ Birey yeni bir motor beceriyi öğrenirken bu soruları kendine sorar. Fitts ve Posner, kişinin beceriye ilişkin kendini sorguladığı bu safhayı bilişsel safha ile açıklar.



- ◆ Bilişsel safhanın genel özellikleri:
 - Yapılan hatalar fazladır
 - Hareketlerde istikrarsızlık vardır.
 - Değişken bir performans söz konusudur.
 - Hareketler kaba ve koordinasyon bozuktur.



- ◆ Bilişsel safhada öğrenen kişi bazı şeyleri yanlış yaptığını bilir ancak nerede yanlış yaptığı hakkında kesin bir fikri yoktur.



2. Bağlanım (Çağrışımsal) Safha

- ◆ Bu safhada becerinin birçok temel yonu ve mekanik zellikleri bilinir.
- ◆ Çağrışımsal safhanın zellikleri:
 - Hata oranı azdır ve hata çok byok değildir.
 - İstikrarlılık srekliлик kazanmıştır.
- ◆ Bu aşamada beceriyi yaparken nerede hata yaptığı konusunda bir beceri geliştirmiştir.

3.Otonom Safha

- ◆ Beceri bütünüyle otomatik hale gelmiştir ve bir alışkanlık halini almıştır. Birey becerinin yapılmasına tam olarak dikkat etmez. Yani becerinin büyük bir kısmını düşünmez.




◆ Otonom Safhanın özellikleri:

- Performans değişimi çok azdır
- Bu safhada birey beceriyi uygularken nerede hata yaptığını belirlemekle kalmaz kendi kendine uyarlamalarda yapar.

Two divers in yellow and black swimsuits are captured mid-air, performing backflips in clear blue water. The divers are positioned on the left and right sides of the frame, with their bodies arched and heads pointing downwards. Large splashes of water are visible below each diver, indicating the point of entry into the water. The background is a vast expanse of bright blue water with gentle ripples.

BİLGİLENDİRME



Beceriye yönelik bilgilendirmenin dört temel fonksiyonu bulunur:

1.Beceriye uygulayıcıya tanıtmak için,

2.Hatalarının düzeltilmesi için,

3.Pekiştirme sağlar,

4.Motivasyon sağlar.

Bilgilendirmenin Boyutları

- 1- Bazı bilgiler gözlemci bir öğretmen veya koçtan gelirken, bazı bilgiler de oyuncuya kendisi tarafından verilir.
- 2- Bilgiler, görevin yapılışı sırasında farklı zamanlarda verilebilir (görev öncesi, sırası ve sonrasında verilebilir).
- 3- Bilgiler, genel veya özel olabilir (“Daha doğru hareket etmeye çalış”, “atış sırasında kolunu daha yukarıya kaldırmaya çalış” gibi).

4- Bilgiler, sporcuyu motive etmek amacıyla veya onun başarısı ya da başarısızlığı hakkında bilgi vermek amacıyla düzenlenebilir.

5- Bir ya da daha fazla duyu kanalı ile iletilecek şekilde düzenlenebilir.

Görevden Önce Verilen Bilgiler

- Öğrenilecek becerinin önemli kısımlarını açıklamalı ve buraya dikkat çekilmeli,
- Detaylı bilgi öğrencinin gelişim düzeyine göre ayarlanmalıdır.

Görev Sırasında Verilen Bilgiler

- Çok az bilgi içermelidir.
- Denemeler arasındaki kısa zamanda çok bilgi verilmemelidir.
- Hareketin başlangıçtaki keşfetme safhası geçince, hareketin düzeltilmesi ile ilgili bilgi verilmelidir.



GÖREV SONRASI VERİLEN BİLGİLER (Feedback- Geribildirim)

- ◆ İçsel Geribildirim
- ◆ Dışsal Geribildirim



İçsel Geribildirim Prensipleri

1- Bireyin kendi kendine verdiği içsel geribildirimlerin sayısı ve niteliği bireysel farklılıklar gösterir.

2- Beceri öğrenildikçe kendi kendine verilen içsel geribildirim miktarı genellikle azalır.

3- Öğrenci, öğrenmeye çalıştığı karmaşık becerinin sadece bir bileşeni üzerine konsantre olur.

Dışsal Geribildirim (Feedback) Prensipleri :

- 1- Bilgi, genel yerine özel olmalı (“daha hızlı, kuvvetli”, “biraz daha dene” yerine koşma stili, atış şekli gibi bilgiler tercih edilmeli).
- 2- Bilgi, öğrencinin anlayabileceği terimlerle verilmeli.
- 3- Bilgi birkaç şekilde (sözel, görsel video ya da direkt gösterme) verilmeli.
- 4- Yaptığı yanlışlar yanında, çabaların doğru bileşenleri de gösterilmeli.
- 5- Bilgi denemeden hemen sonra değil, hareket oyuncunun bilincine yerleştikten sonra verilmeli.

Öğrencisine Geribildirim Veren Öğretmenin Dikkat Edeceği Prensipler

1- Öğrenme sırasında becerinin hangi bileşeninin öğrenci için önemli görüldüğünü belirlemeye çalışmalıdır. Böylece öğrencinin kendine verdiği geribildirimlerin yönünü değiştirebilir.

2- Öğretmen, öğrencinin kendi kendine geribildirimi ile başarmaya çalıştığı becerilerle uyuşmayan stratejileri yüklememelidir.

3- Öğretmen öğrenciye sorarak becerinin bileşenlerini nasıl anladığını belirler. Onun anlayacağı tanımları kullanır.

4- Daha iyi teorik bilgisi olan öğretmen, becerinin öğretiminde en gerekli tavsiyeyi verebilir. Böylece daha nitelikli, kendi kendine geribildirim oluşabilir.



Görsel bilgi öğrenciye birkaç yol ile sunulabilir:

- Bir uzmanın hareketi uygulama filmi (demonstrasyon)
- Koç veya sınıfının bir üyesi tarafından gösterilmesi
- Uygulayıcının hareketi denerken çekilen film, video

Motor becerilerin öğretiminde sözel bilgileri kullanırken nelere dikkat edersiniz?

- 1- Sözel bilgi, motor beceri öğrenmeden önce veya ilk safhalar arasında verilmelidir.
- 2- Birey, kendi geribildirimleri üzerinde yoğunlaşmadan verilmelidir.
- 3- Performans sırasında değil, performans denemeleri arasında verilmelidir.

4- Öğrenci için anlaşılabilir olmalıdır (olabildiğince anlamamanın üst sınırları zorlanmalı, üniversiteli cimnastikçiye, liselinin terimleri kullanılmamalıdır).

Hareketlerin fizik ve mekaniği üzerinde durulmalıdır.

5- Öğrencilerin bireysel zeka farklılıkları da göz önünde bulundurulmalıdır (öğrencilerin zihinsel yeteneklerinin üzerinde konuşulmamalıdır).





KARMAŞIK BECERİLERİN ÖĞRETİMİ



Becerinin öğretimi 6 yöntemle listelenmiştir :

- ◆ Parça-bütün yöntemi
- ◆ Aşamalı-parça yöntemi
- ◆ Tekrarlayıcı-parça yöntemi
- ◆ Bütün-parça-bütün yöntemi
- ◆ Bütün yöntemi
- ◆ Geriye zincirleme yöntemi

PARÇA-BÜTÜN YÖNTEMİ

Bu yöntem bölümlerin arka arkaya öğretilmesini içerir. Sporcular becerinin tamamını uygulamadan önce her bir bölümü öğrenir. Örn; Basketbolda turnikenin öğretilmesi için bir sıra izlenir

- a) Nasıl top sürüleceğini öğretmek
- b) Sıçramayı öğretmek
- c) Nasıl şut atılacağını öğretmek
- d) İyi öğrenilen 3 bölümle birlikte turnikeyi bir bütün olarak öğretmek

AŞAMALI-PARÇA YÖNTEMİ

Bu yöntem kullanıldığı zaman önce bir bölüm daha sonra ise diğer bölüm öğretilir. İki bölüm öğrenildiği zaman birleştirilir ve öğrenilene kadar uygulanır. Daha sonra üçüncü bölüm tek başına öğretilir ve üç bölüm birleştirilerek öğrenilene kadar uygulanır. Bu işleyiş her bir bölüm öğrenilene ve hepsi bir bütün olarak uygulanıncaya kadar devam eder. Aşamalı-parça yönteminin kullanımı, bölümler hareketin doğal ve anlamlı sırasını oluşturduğunda uygundur.

Eğer bu yöntem basketbolda turnike atışını öğretmek için kullanılırsa ;

- a) Top sürme ve bunu iyi öğrenene kadar uygulamak
 - b) Sıçramayı öğretmek
 - c) Top sürme ve sıçramayı birleştirmek ve iyi öğrenilene kadar uygulamak
 - d) Nasıl şut atılacağını öğretmek, iyi öğrenilene kadar uygulamak
 - e) Top sürme, sıçrama ve şut atmayı birleştirmek
- ve bütün bir beceri olarak iyi öğrenilene kadar uygulamak

TEKRARLAYICI-PARÇA YÖNTEMİ

Tekrarlayıcı-parça yöntemi, ilk bölümü öğrenilene kadar öğretmek ve uygulamayı daha sonra yeni bir bölümle birleştirerek birlikte öğrenilene kadar uygulamayı içerir. Bu iki bölüm,üçüncü bölümle birleştirilerek öğretilir ve öğrenilene kadar uygulanır.

Tekrarlayıcı-parça yöntemi, aşamalı-parça yönteminin değişik bir çeşidi olup benzer olarak kullanılabilir.

Eğer bu yöntem basketbolda turnike için kullanılırsa;


- a) Top sürme öğretilir ve iyi öğrenilene kadar uygulanır.
- b) Top sürme ve sıçrama birleştirilir, öğretilir ve iyi öğrenilene kadar uygulanır.
- c) Top sürme, sıçrama ve şut atma birleştirilir, öğretilir ve bir bütün olarak uygulanır.

BÜTÜN-PARÇA-BÜTÜN YÖNTEMİ

Bu yöntem ilk başta beceriyi bir bütün olarak öğretmeyi ve uygulamayı ve sonra bütünün bölümlerinden birini öğretmeyi ve uygulamayı içerir.

Bir bölüm öğretilince bütün tekrar uygulanır. Bu işleyiş her bir bölüm için aynı şekilde tekrarlanarak devam eder.

Bütün becerinin yapılışını yeteri kadar inceledikten sonra hangi bölümlerin en çok uygulanmasına gereksinme duyulduğuna karar verilebilir.



Basketbolda turnikeyi öğretmede bu yöntemi kullanmanın bir yolu aşağıdaki sıralanma gibi olabilir :

- a) Turnike öğretilir ve sporculardan uygulamaları istenir
- b) Top sürme öğretilir ve öğrenilene kadar uygulanır
- c) Turnike uygulanır
- d) Sıçrama öğretilir, öğrenilene kadar uygulanır.
- e) Turnike uygulanır
- f) Şut atma öğretilir, öğrenilene kadar uygulanır
- g) Turnike uygulanır

BÜTÜN YÖNTEM

Bütün becerinin öğrenilene kadar öğretilmesi ve uygulanmasını içerir.

Örn; şut öğretilir ve sporculardan bu beceriyi tamamen kavrayana kadar uygulaması istenir.

Bu yöntem en çok basit beceriler ve bileşenlerine ayrılması mümkün olmayan beceriler için uygulanır.

Örn; futbolda vuruş gibi kısa sürekliliği olan görevler..



Yüzme genellikle bütün yöntemin kullanıldığı bir beceridir.

Ancak su ile ilgili beceriler, öğrenci olgun olmadığı veya bütün yüzmeyi organize edecek zihinsel kapasitesi olmadığı zaman parçalar halinde sunulmalıdır.

GERİ ZİNCİRLEME YÖNTEMİ

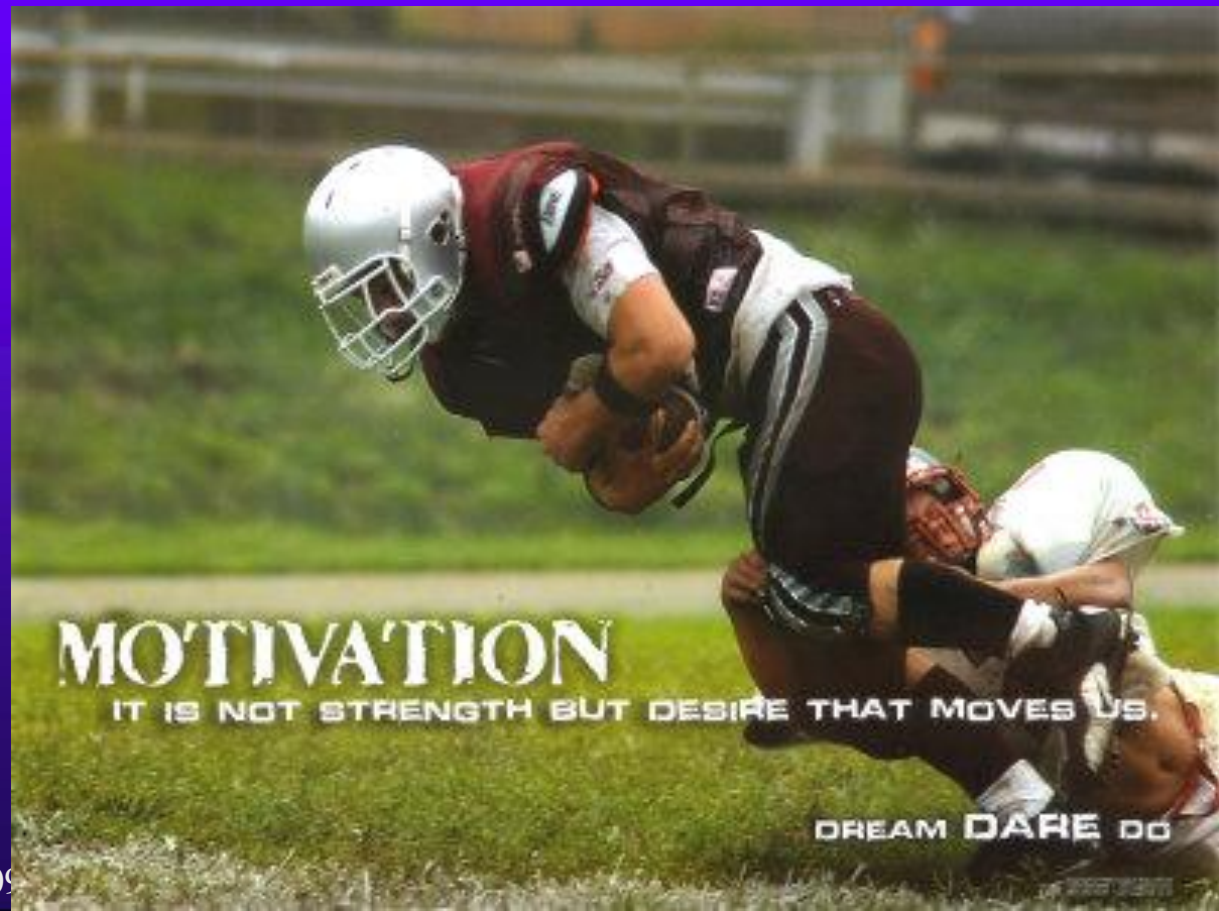
Parça öğretme yönteminin değişik bir çeşididir.

Örn; Turnike öğretilir. Sporculara şut, top sürme ve sıçramadan önce öğretilir.

Bu yaklaşımın önemli bir avantajı, sporcular için daha motive edici olabilmesidir. Çünkü en eğlenceli bölümü uygulayarak sayı yaparlar.



MOTIVASYON



MOTIVATION

IT IS NOT STRENGTH BUT DESIRE THAT MOVES US.

DREAM DARE DO



İnsanı belirli bir eyleme doğru yönlendiren, uyandırarak iten psikolojik olgulara **motiv** denir.


Toplumsal açıdan motivler **kişisel** ve **sosyal** olarak bulunabilirler. Kişisel motivler aşırı bir şekilde gelişerek egoistik motivlere dönüşebilirler ve sosyal olmayan karakter kazanabilirler.

Örn; Aşırı kişisel motivli olan sporcunun kazanmak veya rekor kırmak gibi bir hedefe ne pahasına olursa olsun başkalarının yaşamı pahasına bile olsa gerçekleştirme isteği.



Motivasyonun 4 işlevinden söz edilebilir:

1. Davranışı başlatma
2. Davranışın şiddet ve düzeyini belirleme
3. Davranışlara yön verme
4. Davranışların devamını sağlama



Organizmayı harekete geçiren neden, fizyolojik gereksinimler ya da toplumsal olabilir.

Organizmanın davranışında bir amaca varma isteği vardır. Bu amacın şiddeti motivasyon (güdülenme) un gücünü belirler (Örn; Evine portakal götüren baba).

Motivasyon bilinçli ve bilinçsiz olabilir.

İyi antrenör olmak için ders çalışan öğrenci bilinçli olarak güdülenmiştir.

Oksijen azalınca organizmanın solunumu hızlandırması bilinçsiz güdülenmedir.

(Böbrek üstü bezinde ur olan hasta çocuk)

Motivasyon olumlu ve olumsuz olabilir.

Hedefe yaklařtıran güdüler olumlu
(acıkınca besin arayışı)

Hedeften uzaklařtıran güdüler olumsuzdur
(tehlikeden korkup kaçma)

İÇSEL VE DIŞSAL MOTİVASYON

Bu motivasyonel yaklaşıma göre motivasyon İÇSEL VE DIŞSAL iki temel kaynağa sahiptir.

Dışsal Ödüller

MADDİ ÖDÜLLER	MADDİ OLMAYAN Ö.	AKTİVİTE ÖDÜLLERİ
Kupalar, Madalyalar, Kurdaleler, Bantlar, Şeritler, Rozetler, T-shirtler, Plaketler, Şiltler, Para, Araba, Daire.	Övgüler, Takdir edilmeler, Gülümsemeler, Onaylama ifadeleri, Reklam, İlgilenme ifadeleri.	Egzersiz yapma yerine oyun oynama, Oyuna devam edebilme, Başka takımla oynamak için seyahat, Dinlenmeye gitmek, Diğer oyuncularla pozisyon değiştirmek.

Hareket Cezaları:

Verilen hareket cezaları çocukların, gençlerin yaptıkları egzersizleri, alıştırmaları, bir ceza olarak algılamalarına yol açabilir.

Beden eğitimi ve spor çalışmaları bir acı, ceza değil, bir zevk haline getirilmelidir.



Dışsal ödüller içsel motivasyonu
geliştirebileceği gibi onu
zayıf da düşürebilir.

Örn. Yaşlı adamın evinin önünde
gürültüyle top oynayan çocuklar.



Bir motor görevi çekici yapan ve onu yapmaya istekli hale getiren görevin kendi özellikleri

1- Görevin Karmaşıklığı: Çocuk ve gençler, kendilerine mücadele isteği veren uygun derecede karmaşık görevlerde yer almak isterler.

2- Görevin Yenilik Özelliği: Yeni bir deneyim, oyuncuların ilgisini çeker ve daha kuvvetli katılım sağlar. Görevler geçmiş deneylerden tamamen farklı olabilir veya bireyin daha önce yer aldığı bir aktivitenin yeni bir şekli olabilir.

Bir Motor Görevi Motive Eden Etkenler

- 1- Görevin karmaşıklığı
- 2- Görevin yenilik özelliği
- 3- Engelleri aşmak için uğraşma gereksinmesi
- 4- Mükemmeli sergileme gereksinmesi
- 5- Statü gereksinmesi
- 6- Yakın ilişki gereksinmesi
- 7- Maddi ödüller
- 8- Sosyal onay alma