

## EĞİTİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERDE KISA VE UZUN ERİMLİ HEDEFLERİN PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ

F. GÜRSEL\*, Z. KORUÇ\*\*

\*Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu

\*\*Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

### ÖZET:

*Araştırmanın amacı, eğitilebilir zihinsel engelli bireylerde kısa ve uzun erimli hedef grupları ile hedef belirlenmeyen grupların uzun atlama performansları arasında fark olup olmadığını araştırmaktır.*

*Çalışmaya yaş ortalamaları  $16.47 \pm 1.12$ , IQ ortalamaları  $53.42 \pm 8.92$  olan 21 eğitilebilir zihinsel engelli öğrenci katılmıştır. Denekler yaş, IQ ve uzun atlama düzeylerine göre eşleştirilerek, Kontrol Grubu (KG), Kısa Erimli Hedef Grubu (KEHG), Uzun Erimli Hedef Grubu (UEHG) şeklinde üç gruba ayrılmışlardır. Gruplarda bulunan tüm denekler birinci denemelerini tamamlamaları beklenildikten sonra ikinci denemelerine geçmişlerdir. Böylece denek ilk denemesinden sonra, ikinci denemeye başlarken yeterince dinlenme olanağı bulmuştur. KG için deneklere bir hedef belirlenmemesine karşın, ulaştıkları sonuç kendilerine bildirilmiştir. UEHG 12 denemede kendileri için ulaşmaları gereken hedef başlangıç değerlerine 20 cm eklenerek belirlenmiştir. KEHG için ulaşılması gereken hedef üç blokta gerçekleştirilmiştir. KEHG'da her bir denek ilk blokta kişisel hedef başlangıç değerine 7 cm, II. blok için ilk blokta hedef değere 7cm, III. blok için II. blok için belirlenen hedefe 6 cm olmak üzere toplam 20 cm. eklenerek belirlenmiştir. Her denemede deneklere ulaşmaları beklenen hedef yerde bir cetvel yardımı ile gösterilmiştir. Verilerin analizi için bağımsız gruplar arasında t testi, farkların farkı t testi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Uzun erimli hedef grubu için, son deneme (12.deneme) ile belirlenen hedef arasında (başlangıç değeri+20 cm) fark bulunmamıştır ( $t= 1.348$ ;  $p= .202$ ). KEHG bloklarının farklarının ikili karşılaştırmalarında da fark bulunmamıştır ( $t_{(1,2)}= 1.157$ ;  $p= .180$ ;  $t_{(1,3)}= 2.274$   $p= .063$ ;  $t_{(2,3)}= 1.170$ ;  $p= .286$ ). KG, KEHG ve UEHG*

Geliş tarihi : 14.11.2000

Yayına kabul tarihi : 10.12.2005

karşılaştırıldığında da gruplar arasında fark bulunmamıştır ( $F_{(2,18)} = .049$ ;  $p = .952$ ).

Engelli bireylerde güdülenmenin sağlanması zor olduğu bilinmektedir. Bu nedenle güdü-  
nün artırılmasında kullanılan hedef belirleme teknikleriyle ilgili daha fazla çalışmaya gereksi-  
nim vardır.

**Anahtar Sözcükler:** Başarı güdüsü, Uzun erimli hedef, Kısa erimli hedef

### **THE EFFECTS OF SHORT-TERM GOALS AND LONG-TERM GOALS ON PERFORMANCE IN EDUCABLE INTELLECTUAL DISABILITY**

#### **ABSTRACT**

The aim of this study was to find whether there was a difference on long jump perfor-  
mances between short term and long term goal groups and unspecified goal groups of  
educable intellectual disabled individuals.

Twenty one trainable intellectual disabled subjects with an average age of  $16.47 \pm 1.12$   
and average IQ of  $53.42 \pm 8.92$  participated to this study. The subjects were divided into  
3 equal groups as control group (CG), short-term goal group (STGG) and long-term goal  
group (LTGG) by matching them according to their ages and IQ levels. All the subjects in  
groups is permitted for the second trial after having completed the first attempts, so that they  
had plenty of time to relax after their first attempts. Although subjects in CG wasn't determi-  
ned a goal, they informed about their results. Long Term Group subjects's goal were set-  
ted by adding 20 cm. to the beginning score. STGG completed 12 attempts in three  
blocks. Each subjects of the STGG was determined by adding 7 cm. to the values to goal  
I. blok score in the first block. As for the individual goal of the II. Block 7 cm to the to the  
goal I. blok score and the individual goal in the III. block 6 cm to the values to goal in the II.  
blok score were added to determine. For each attempt the subjects were shown a ruler on  
the ground to see the value they had to reach. For the statistical analysis of the data One-  
way ANOVA and Independent and t test were used. There haven't been differences among  
last trial and goal setting ( $t = 1.348$ ;  $p = .202$ ). There haven't been differences among in blocks  
of of STGG ( $t_{(1,2)} = 1.157$ ;  $p = .180$ ;  $t_{(1,3)} = 2.274$   $p = .063$ ;  $t_{(2,3)} = 1.170$ ;  $p = .286$ ). There haven't  
been 12 trial among groups of mean ( $F_{(2,18)} = .049$ ;  $p = .952$ ).

In conclusion; it's necessary to study more for the target determination techniques that  
is to increase the motivation since its difficult to motivate the disabled individuals.

**Key Words:** Achievement motivation, Short term goal, Long term goal

#### **GİRİŞ:**

Beden eğitimi derslerinde öğrencile-  
ri, bir beceriyi yapmaya iten, beceriyi  
yapmaktan alıkoyan ya da beceriyi sür-

dürmelerini engelleyen nedenler güdü-  
lenme kavramı ile açıklanır. Bir yarışma-  
da sporcunun diğerlerinden daha uzağa  
atıp, daha yükseğe sıçraması ya da da-

ha iyi konsantre olup, dikkatini daha iyi yoğunlaştırmasına neden olan başarı durumunu açıklamaya çalışırken de güdülenme kavramına gereksinim duyulur.

Bir bireyin bir görevdeki, mükemmeli başarması, engellerin üstesinden gelmesi ve diğerlerinden daha üstün performans göstermesi ise başarı güdüsü olarak tanımlanır. (Weingberg, 1999).

Başarı güdüsü kuramı, bütün başarı ile ilgili durumların açıklanması için Mc Clelland ve Atkinson tarafından ortaya atılmıştır. Aynı zamanda kişinin memnuniyeti ya da memnuniyetsizlik yargısı da başarı durumu kavramı içinde açıklanır. Başarı güdüsü performansı etkilediği gibi, psikolojik beklenti ve ısrarı da etkiler. Bunlara ek olarak bir olayın sonucu da gelecekteki başarı güdüsünü etkileyebilir. Olayın sonucu olumsuz ise muhtemelen güdü azalır. Bu durum sporcu ve öğrencilerde sık sık başarısızlık durumunda görülür. Olayın sonucu olumlu ise görevi devam ettirmek için güdü daha yükselecektir (Rudisil ve Jackson, 1992; Weingberg, 1999).

Antrenörlerin sporcularının başarı güdüsünü artırmak için kullandıkları tekniklerden birisi de hedef belirlemedir. Hedef belirleme uygun bir şekilde kullanılırsa sporcuların hedeflerine ulaşmalarına yardım eder. Hedefler sporcunun ulaşacağından daha yüksek olarak belirlenmiş ise, kişi ne kadar gayret sarf eder ise etsin, bu hedeflere ulaşamayacaktır. Hedefler kişiye özel olmalıdır. Özel hedefler,

hedef belirlenmemesi ya da en iyini yap hedefinden daha çok performansla yöneliktir (Koruç, 1996; Winter, 1995).

Hall ve Byre'nin (1988) yaptıkları çalışmada dayanıklılık performansını uzun erimli ve en iyini yap hedef gruplarında karşılaştırmıştır. Uzun erimli hedef grubu dayanıklılık performansında en iyini yap hedef grubundan daha yüksek performans sergilemiştir.

Daha sonraki çalışmalarda Locke ve Latham (1990) hedefin ulaşılabilirliği denencesini ortaya atmışlardır. Denenceye göre kişiler için hedefin güçlüğü gittikçe artırılırken bu güçlük onların ulaşabileceği boyutlarda olmalıdır, yani hedef gerçekçi olmalıdır. Gerçekçi olmayan hedefler başarı güdüsünün düşmesi, performansın azalması ile sonuçlanabilir. Ancak hedefin ulaşılabilir olması, ulaşılabilirlik olasılığının yüksek olmasına bağlıdır (Tanenbaum ve ark. 1999). Bandura kısa erimli hedeflerde kısa aralıklarla değerlendirme yapıldığı için, uzun erimli hedeflerden daha etkili olduğunu belirtmiştir. Locke ve Latham (1990) ise hedef belirleme kuramında uzun erimli hedeflere karşın, kısa erimli hedeflerin etkililiği üzerinde bir yordama da bulunmazlar. Bu konu ile ilgili araştırmalar ileri çalışmalara gereksinim duyar. Fakat, kısa ve uzun erimli hedeflerin birleştirildiği çalışmalar ise daha etkili sonuçlar vermiştir (Burton, 1993).

Weingberg, Bruya, Logino ve Jackson (1988) kısa erimli, kısa - uzun erimli,

uzun erimli ve en iyini yap hedefi belirlenen çocuk gruplarında dayanıklılık performanslarını karşılaştırmışlardır. 10 haftalık çalışma boyunca denekler mekik egzersizini beş kere denemişlerdir. Araştırmada 1 ve 2. haftada deneme grupları arasında fark bulunmazken, 3. haftada uzun erimli ve kısa - uzun erimli hedef grupları, en iyini yap hedef grubundan daha yüksek performans göstermiştir, 4 ve 5. haftalarda ise üç hedef grubunda, en iyini yap hedef grubundan daha iyi performans gösterdikleri saptanmıştır.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda kısa erimli hedeflerin katı ve esnek olarak belirlenmesinin performans üzerindeki etkisini incelenmeye çalışılmakta olduğu görülmektedir.

Getz ve Rainey'in (2001) çalışmasında kısa erimli esnek hedef, kısa erimli katı hedef ve uzun erimli hedef grupları oluşturulmuştur. Çalışmaya profesyonel basketbol oyuncuları ile basketbolü rekreatif nitelikte oynayanlar olmak üzere iki grup alınmıştır. Kısa erimli esnek hedef grubunda hedefteki artış hep bir önceki denemenin en iyi değerine %10 eklenerek bir sonraki hedefinin belirlenmesiyle yapılmıştır. Kısa erimli katı hedef grubunda ise başlangıç değerine ikinci denemede %10, üçüncü denemede %20, dördüncü denemede %30, beşinci denemede %40 eklenerek ulaşılacak hedefler belirlenmiştir. Çalışmanın sonunda profesyonel basketbol oyuncularının uzun erimli hedef, kısa erimli esnek he-

def, kısa erimli katı hedef gruplarının üçünde de performanslar artarken, gruplar arasında fark bulunmamıştır. Buna karşın rekreatif nitelikli olarak oynayan basketbol grubunda, kısa erimli esnek hedefteki artış, başlangıç değerlerine göre anlamlı iken, kısa erimli katı grupta, başlangıç değerlerine göre performans da bir artış olmamıştır.

Engelli bireylerle hedef belirleme konusunda yapılan çalışma sayısı çok azdır. Engellilerde hedef belirleme çalışmalarında, sağlıklı insanlarda hedef belirleme çalışmalarından farklı bir yol izlenmediği gözlenmektedir (Bar-eli, Hartman ve Louy-Kohler 1994; Kokubun, 1999). Kokubun'un (1999) çalışmasında zihinsel engelli bireylerde hedef belirlenen ve belirlenmeyen, gruplardan, sadece hedef belirlenen grubun performansın da artış bulunmuştur. Bu bulgu engelli olmayan bireylerin bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Bar-eli ve ark (1994) davranış bozukluğu olan bireylerde kısa ve uzun erimli hedeflerin mekik çekme egzersizindeki performans üzerine etkisini incelemişler ve gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamışlardır. Bar-eli ve ark (1994) çalışma bulguları engelli olmayan grubun bulgularından farklılaşmaktadır. Çünkü hem uzun erimli, hem de kısa- uzun erimli grupların performanslarında artış olmasına karşın, gruplar arasında bir fark bulunmamıştır.

Ülkemizde ise bu konuda yapılmış

çalışmaya rastlanmamıştır. Genel eğitimde, eğitim, gruba uygulanırken, engelli bireylerde eğitim bireye uygulanmaktadır. Bireysel eğitim planları hazırlanırken bireyin mevcut durumu belirlenir sonrasında bireye hedef belirlenir (Miller ve Sullivan, 1982). Hedef belirleme, davranışın kazandırılmasında ve sonrasında edinilen davranışın performans dönüştürülmesinde öğretmene kılavuzluk eder. Bu nedenle hedef belirleme ve hedef modelleri konusunda nasıl bir yaklaşımın daha uygun olacağı konusunda yapılacak çalışmalara gereksinim duyulmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, eğitilebilir zihinsel engelli bireylerde kısa ve uzun erimli hedef grupları ile hedef belirlenmeyen grupların uzun atlama performansları arasında bir farkın olup olmadığını araştırmaktır.

#### YONTEM:

Araştırmaya katılan deneklerin yaş ortalamaları  $16.47 \pm 1.12$  ve IQ ortalamaları  $53.42 \pm 8.92$  dir. Çalışmaya Başkent Meslek Lisesi öğrencilerinden 6 kız, 15 erkek olmak üzere toplam 21 öğrenci, denek olarak katılmıştır. Denekler; IQ düzeylerine, cinsiyet ve uzun atlama ilk ölçümlerine göre eşleştirilerek (Tablo 1), Kontrol Grubu (KG), Uzun Erimli Hedef Grubu (UEH), Kısa Erimli Hedef Grubu (KEHG) şeklinde üçe ayrılmışlardır. Her üç grupta da 2 kız 5 erkek denek yer almıştır. Engelli bireylerin IQ değerleri Rehberlik Araştırma Merkezleri tarafından yapılarak kişisel dosyalarına yerleştirilen bilgilerden alınmıştır. IQ değerleri deneklerin gruplara ayrılmasında, söylenileni anlama, istenileni yapabilme açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle çalışmaya sadece eğitilebilir zihinsel engelli öğrenciler alınmıştır.

**Tablo 1.** Eğitilebilir Zihinsel Engelli Bireylerin Yaş ve IQ ve Uzun Atlama Mesafeleri

Gruplar	Yaş Ort.	IQ Ort.	Uzun Atlama Başlangıç Mesafeleri (cm)
KG	$16.28 \pm 1.11$	$53.43 \pm 8.75$	$125.57 \pm 27.84$
UEHG	$16.71 \pm 1.11$	$58.60 \pm 10.64$	$122 \pm 31.14$
KEHG	$16.42 \pm 1.27$	$49.71 \pm 6.94$	$118.28 \pm 20.98$

Grupların IQ, yaş ve uzun atlama başlangıç mesafeleri (cm) karşılaştırıldığında, test sonuçlarına göre IQ için  $\{F_{(2,18)} = 1.311; p = .294\}$ , yaş için  $\{F_{(2,18)} = .346; p = .712\}$ , uzun atlama başlangıç değerleri için  $\{F_{(2,18)} = .230; p = .797\}$  anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

**Verileri Toplama Aracı:** Çalışmada deneklerin uzun atlama mesafelerini ölçmek için mezro ve atlanılan noktayı yerde göstermek için ahşap metre kullanılmıştır.

**Verilerin Toplanması:** Deneklerin per-

formanslarının değerlendirilmesinde deneklere durarak uzun atlama yaptırılmıştır. Deneklere ön bir açıklama yapılarak durarak uzun atlamının nasıl yapılacağı açıklanmıştır. Buna göre her denek, ayakları aynı seviyede ve parmak uçları çıkış çizgisinin gerisinde ayakta durmuş, kolları yatay olarak öne doğru getirilerek dizlerini bükmüş ve kollarla denge sağlanarak en uzağa sıçramaya çalışmaları istenmiştir. Deneklerden dengelerini kaybetmeden düşülen noktada kalmaları istenmiştir. Bu nokta durarak uzun atlama performans değeri olarak tespit edilmiştir. Başlangıç değerlerinin belirlenmesinde deneklere üçer kere durarak uzun atlatılmış ve en iyi derece başlangıç değeri olarak kabul edilmiştir. Başlangıç değerleri çalışmadan bir gün önce tespit edilmiştir (Eurofit, 1989).

Üç grupta yer alan deneklerin hepsine toplam 12 deneme yaptırılmıştır. Kontrol grubuna sadece atladığı mesafe bildirilmiştir. GÜdülenmelerini yükseltecek hiçbir sözel ifade kullanılmamıştır. Denekler 12 denemeyi dörder denemelik üç blok şeklinde gerçekleştirmişlerdir.

UEHG'ndaki ön test sonuçlarına göre Kokubun'un (1999) down sendromlu çocuklar üzerine yaptığı çalışmasında önerdiği gibi deneklerin başlangıç değerlerine 20 cm eklenerek, kendilerine uzun erimli hedef belirlenmiştir. Deneklere kendileri için belirlenen hedefler her atlayıştan önce gösterilmiş ve bu mesafeye ulaşmaları istenmiştir. UEHG'da 12.

(onikinci) deneme performans göstergesi olarak kullanılmıştır.

KEHG'lerinde UEHG için belirlenen 20 cm'lik hedef Rudisil ve Jackson (1992) beceri öğrenimi uygulama kitabında belirlediği şekli ile 3'e bölünerek, üç blokta tamamlanmıştır. Buna göre hedefler 7cm, 7cm, 6cm şeklinde olmuştur. KEHG için belirlenen bu mesafelerde yapılacak denemelerde üç bloğa ayrılmıştır. Her blokta, denekler dört deneme yapmıştır. Her bir blok için deneklerin hedefleri ayrı ayrı belirlenmiştir. İlk blok için kişisel hedefin oluşturulmasında her bir bireyin, başlangıç değerine 7 cm eklenmiştir. II. blok için ilk bloktaki hedef değere 7 cm eklenmiştir. III. blok için II. bloktaki hedefteki değere 6 cm eklenmiş böylece de toplam 20 cm.'ye ulaşılmıştır. Her deneme sonucunun deneklere bildirilmesi ve ulaşılması gereken hedef, her defasında yerde ahşap metre yardımı ile deneye gösterilmiştir. **KEHG'nun kendi içerisindeki karşılaştırılmasında her bir bloktaki en iyi performanslar alınmıştır.**

**Verilerin Analizi:** Araştırmada oluşturulan üç grubun yaş, IQ ve durarak uzun atlama ilk test skorları arasındaki farka bakmak için tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. **K.E.H.G.'nin kendi içindeki karşılaştırmaları için farkların farkı testi kullanılmıştır. I.Bloktaki en iyi performans-I.Blok için belirlenen hedef, II.Bloktaki en iyi performans-II.Blok için belirlenen hedef, III. Bloktaki en iyi performans-**

**III.Blok için belirlenen hedef, farklar ikili ikli t testi ile karşılaştırılmıştır.** U.E.H.G. için ise bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Gruplarda 12 denemenin ortalamalarını karşılaştırmak için tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Araştırmada hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

**BULGULAR:**

**U.E.H.G. için belirlenen hedefler ile, 12. Denemeleri arasındaki karşılaştırma tablo 2'de gösterilmiştir.**

Elde edilen bulgular belirlenen hedef ortalamaları ile 12. deneme ortalamaları

**Tablo 2.** UEHG İçin Belirlenen Hedef Puanlarının 12. Denemeye Göre t-Testi Sonuçları

	N	X	S	Sd	t	p
Belirlenen Hedef Ortalamaları	7	142..00+31.14	31.24	12	1.348	.796
12. Deneme Ortalamaları	7	120. 28+29.08	29.08			

arasında önemli bir fark olmadığını göstermektedir (t= 1.348; p= .796).

**bloкта** belirlenen hedefle, bloklarda ulaşılan en iyi performans arasındaki farkların farkı tablo 3'de verilmiştir.

K.E.H.G. için bloklar arasında **her**

**Tablo 3.** KEHG Grubu İçin farkların farkı t Testi Sonuçları.

Ölçüm	N	X	S	t	p
I.Blok	7	48.28	13.41	t <sub>1-2</sub> = 1.517	.180
II.Blok	7	44.28	16.08		
I.Blok	7	48.28	13.41	t <sub>1-3</sub> = 2.274	.063
III.Blok	7	41.28	20.41		
II.Blok	7	44.28	16.08	T <sub>2-3</sub> = 1.170	.286
III.Blok	7	41.28	20.41		

K.E.H.G., U.E.H.G. ve K.G'nin 12 denemedeki **atlanılan mesafenin** ortalama-

ları arasındaki fark tablo 4'de verilmiştir.

**Tablo 4.** Gruplarda 12 Denemelerinin Ortalamalarının ANOVA Sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	78.58	2	39.291		
Gruplar içi	14421.57	18	801.19	0.49	.952
Toplam	14500.15	20			

Elde edilen bulgular gruplar arasında fark olmadığını göstermektedir ( $F_{(2, 18)} = 0.49$ ;  $p = .952$ ).

### **TARTIŞMA**

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre gerek U.E.H.G., gerekse K.E.H.G.'nda beklenen farklar gözlenmemiştir. Grupların karşılaştırılmasında da fark bulunmamıştır.

Ancak KEHG'nun değerleri diğer iki gruptan fark yaratabilecek eğilim göstermektedir. Gruplar arasında fark çıkarmaması denek sayısının az olmasından kaynaklanmış olabilir.

Engelli ve engelli olmayan bireylerin kısa ve uzun erimli hedef bulgularının kimileri benzeşirken, kimileri fark göstermektedir. Bu nedenle sadece kısa ve uzun erimli hedeflerin sonuçları engelli olan gruplarla yapılan çalışma bulguları ile karşılaştırılmıştır.

Bu çalışmanın sonuçları, Weingberg ve ark'nın (1988) çalışmasının sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Yapılan çalışmanın, bu çalışmadan ayrılan yönü, hiçbir grupta fark bulunmamış olmasıdır. Oysa Weingberg ve ark (1988) hedef belirlenen grupların hedef belirlenmeyen gruptan farklı olduğunu bulmuşlardır. Bunun sebebi çalışmanın süresinin bu araştırmadan uzun olması ve araştırmada kullanılan denek sayısının az olması olabilir. Weinberg ve ark (1988) araştırmalarında dayanıklılıkla ilgili bir egzersiz çalışmışlardır. Buna karşın bu araştırmada da güç ile ilgili bir egzersiz kullanılmış ol-

ması da bir etkilene sebebi olabilir. Hareketin daha teknik olması, gruplar arasında performans farkının ortaya çıkmasını engellemiş olabilir.

Bu çalışma Kokubun'un (1999) down sendromlu çocuklarla yaptığı çalışmasıyla da benzerlik göstermemiştir. Kokubun'un çalışmasında hedef belirlenen grupta performans, hedef belirlenmeyen gruptakinden daha iyi olarak bulunmuştur. Elde edilen farklı sonuç, araştırmaların denek sayılarından ve çalışma sürelerinden kaynaklanmış olabilir.

Bar-eli ve ark'nın (1994) çalışmaları yapılan araştırma ile benzer sonuçlar ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada gruplar arasında ölçümler (blok) açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Grup x Blok arasında etkileşimin de olmaması, performans üzerine ne grupların ne de blokların etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu bulgular grupların KEHG veya UEHG olarak oluşturulmasının performans üzerine etkisinin olmadığını göstermektedir denilebilir.

### **SONUÇ**

Araştırmaya katılan eğitilebilir zihinsel engelli bireylerde ne kısa erimli, ne de uzun erimli hedefin performans üzerine bir etkisi bulunmamıştır. Uzun ve kısa erimli hedeflerin birlikte kullanılması üzerine yapılacak çalışmalarla sonuçlar çeşitlendirilebilir.

Zihinsel engelli bireylerde özellikle performanslarının değerlendirilmesinde



güdülenme problemi yaşadıkları belirtilmektedir (Miller ve Sullivan ,1982). Bu nedenle güdülenmenin artırılmasında engelli bireylerde hedef belirleme çalışmalarının etkili olması beklenebilir. Bu alanda daha fazla sayıda denek kullanılarak yapılacak çalışmalara gereksinim vardır. Performansın artırılmasında hedef belirleme çalışmalarının yanında performansı dolaylı yoldan etkileyecek kendilik yeterliği ve kaygı gibi değişkenlerin de değerlendirilmesinin uygun olabileceği düşünülmektedir.

#### KAYNAKLAR:

- Burton, D.(1993). Goal Setting in Sport. (Eds) Singer K. N., Murphey M ve Tennat L. K **Handbook of Research on Sport Psychology**. New york: Macmillan Publishing Company.
- Bar-eli M., Hartman I. ve Louy-Kolher, N. (1994). Using goal setting to improve physical performance of adolescents with behaviour disorders: The effect of goal proximity. **Adapted Physical Activity Quarterly**. 11, 86-95.
- Eurofit (1989). Ankara: GSGM yayınları.
- Getz, E. G. ve Rainey, W. D. (2001). Flexible short term goals and basketball shooting. **Journal of Sport Behaviour**. 24. 31-41.
- Hall, K. H. ve Byrne T. J. A (1988). Goal setting in sport: Clarifying Recent Anomalies. **Journal of Sport & Exercise Psychology**. 10. 184-198.
- Kokubun, M (1999). The relationship between the effect of setting goal on standing broad jump performance and behaviour regulation ability in children with intellectual disability. **Journal Intellectual Disability Research** 43 (1) 8-13.
- Koruç, Z. (1996). Sporda hedef belirleme ve hedef belirleme modelleri. **Ankara Üniversitesi Sporda Psiko Sosyal Alanlar Seminer Kitabı**. Ankara: Ankara Üniversitesi.7-8 Haziran 1996, 63-77.
- Locke, E., A. ve Latham, G. P. (1990) . **A Theory of Goal Setting and Task Performance**. Englewood Cliffs. NJ: Prentice-Hall.
- Miller, A., G. ve Sullivan J. V. (1982). **Teaching Physical Activities To Impairment Youth** . New York: John Wiley & Sons. Inc.
- Rudisil, E, M. (1989). The influence of various achievement goal orientations on perceived competence and the attributional process. **Journal of Human Movement Studies** 16, 55-73.
- Rudisil, E., M. ve Jackson, A., S. (1992). **Theory and Application of Motor Learning**. Texas: Mac J-R Publishing Company.
- Tenenbaum, G., Bar-eli, M ve Yaroon, M. (1999). The dynamics of goal setting: Interactive effects of goal difficulty, goal specificity and duration of practise time intervals. **Int.J. Sport Psychol**. 30. 325-338.
- Weingberg, R., S, Bruya L., Logino J. ve Jackson A. (1988). Effect of goal proximity and specificity on endurance performance on primary Grade Children. **Journal of Sport& Exercise Psychology** 10,81-91.
- Weinberg, R, (1999). **Foundation of Sport and Sport and Exercise Psychology**. Champaign: IL. Human Kinetics.
- Winter, G. (1995). Goal setting. In Morris, T., Summers, J. (Eds) **Sport Psychology**. (pp259-270). Toronto: John Wiley & Sons. Inc.