

T.C  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI  
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ PROGRAMI

**ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER  
( GÜREŞ ÖRNEĞİ )**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**MEHMET GÜRHAN YÜCEL**

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Güner EKENCİ

ANKARA

Ekim 2010

T.C

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi 28.10.2010

Prof. Dr. Güner EKENCİ

Gazi Üniversitesi

Jüri Başkanı

Yrd. Doç. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU

Gazi Üniversitesi

Yrd. Doç. Dr. Bülent GÜRBÜZ

Ahi Evran Üniversitesi

## İÇİNDEKİLER

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kabul ve Onay.....                                                     | I   |
| İÇİNDEKİLER.....                                                       | II  |
| TABLolar.....                                                          | V   |
| ÖNSÖZ.....                                                             | VII |
| 1.GİRİŞ.....                                                           | 1   |
| 2. GENEL BİLGİLER .....                                                | 3   |
| 2.1.Güreş.....                                                         | 3   |
| 2.1.1. Güreşin Tanımı .....                                            | 3   |
| 2.1.2. Güreşin Tarihi .....                                            | 4   |
| 2.1.3. Güreş Çeşitleri .....                                           | 5   |
| 2.1.3.1. Olimpik Güreşler.....                                         | 5   |
| 2.1.3.2. Geleneksel Güreşler .....                                     | 6   |
| 2.1.4. Güreşte Yaş Kategorileri ve Sıkletleri.....                     | 7   |
| 2.1.4.1. Yaş Kategorileri .....                                        | 7   |
| 2.1.4.2. Sıkletler (Kilolar) .....                                     | 7   |
| 2.2.Antrenör .....                                                     | 8   |
| 2.2.1. Antrenörün Kişiliği.....                                        | 9   |
| 2.2.2. Antrenör Tipleri ve Özellikleri .....                           | 10  |
| 2.2.2.1. Aşırı Disiplinli Otoriter Antrenör Tipi.....                  | 12  |
| 2.2.2.2. Uysal ve İyi Huylu Antrenör Tipi .....                        | 12  |
| 2.2.2.3. Gergin ve Hareketli Antrenör Tipi.....                        | 13  |
| 2.2.2.4. Gevşek Antrenör Tipi.....                                     | 13  |
| 2.2.3. Antrenörün Görevleri.....                                       | 13  |
| 2.2.4. Antrenörde Aranan Nitelikler .....                              | 14  |
| 2.3.Antrenör Sporcu İlişkisi .....                                     | 16  |
| 2.3.1. Antrenörlük Düzeyleri .....                                     | 17  |
| 2.3.1.1. Ergenlik Öncesi Gruplar (10-13 Yaş) .....                     | 18  |
| 2.3.1.2. Ergenlik Çağı Grupları.....                                   | 18  |
| 2.3.1.3. Yüksek Öğretim Çağı.....                                      | 19  |
| 2.3.1.4. Profesyoneller .....                                          | 19  |
| 2.3.2. Antrenörlerin Sporculara Karşı Davranışı .....                  | 20  |
| 2.3.2.1. Kazanan Sporcu veya Takımlara Karşı Antrenörün Davranışı..... | 21  |

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3.2.2. Kaybeden Sporcu veya Takıma Karşı Antrenörün Davranışı..... | 21        |
| 2.3.3. Antrenörün Problem Sporcularla Uğraşması.....                 | 22        |
| <b>2.4. Antrenör Sporcu İletişimi.....</b>                           | <b>25</b> |
| 2.4.1. İletişim Şekilleri.....                                       | 26        |
| 2.4.1.1. Bilgi Verme.....                                            | 26        |
| 2.4.1.2. Bilgi Alma.....                                             | 26        |
| 2.4.1.3. Tartışma .....                                              | 27        |
| 2.4.2. İletişim Metotları .....                                      | 27        |
| 2.4.2.1. Problemlili Sporculara Uygulanan Sabit İletişim Tarzı ..... | 27        |
| 2.4.2.2. Bütün Sporculara Uygulanan Esnek Haberleşme Tarzı.....      | 28        |
| 2.4.3. Antrenör Sporcu Arasındaki Etkili İletişim.....               | 29        |
| 2.4.4. Antrenör-Sporcu Çatışması .....                               | 30        |
| <b>3. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>                                      | <b>32</b> |
| 3.1. Evren ve Örneklem.....                                          | 32        |
| 3.2. Veri Toplama Aracı.....                                         | 32        |
| 3.3. Verilerin Toplanması.....                                       | 33        |
| 3.4. Verilerin Analizi.....                                          | 33        |
| <b>4. BULGULAR .....</b>                                             | <b>35</b> |
| 4.1. Örneklem Dâhil Olan Sporcuların Demografik Bilgileri .....      | 35        |
| 4.2. Güvenilirlik Analizi – Ölçek (Alfa) .....                       | 38        |
| 4.3. Faktör Analizi.....                                             | 41        |
| 4.3.1. Faktör Değerlendirmeleri.....                                 | 43        |
| 4.4. Faktörlere Göre Değişkenlerdeki Farklılıkların Analizi .....    | 45        |
| <b>5. TARTIŞMA .....</b>                                             | <b>59</b> |
| <b>6. SONUÇ .....</b>                                                | <b>63</b> |
| <b>7. ÖZET .....</b>                                                 | <b>65</b> |
| <b>8. SUMMARY .....</b>                                              | <b>66</b> |

|                                                                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>9. KAYNAKLAR.....</b>                                                                                                  | <b>67</b> |
| <b>10. EKLER.....</b>                                                                                                     | <b>72</b> |
| EK 1. Jowett ve Ntoumanis (2004) Tarafından Geliştirilen The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) Ölçek..... | 72        |
| EK 2. Araştırmada Kullanılan Ölçek.....                                                                                   | 73        |
| <b>11. ÖZGEÇMİŞ .....</b>                                                                                                 | <b>75</b> |

## TABLÖLAR

|                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1.</b> Güreşte Kilolar .....                                                                                                                                                                                                                          | 7  |
| <b>Tablo 2.</b> Antrenör Tipleri ve Özellikleri.....                                                                                                                                                                                                           | 11 |
| <b>Tablo 3.</b> Örneklemdeki Sporculara Ait Kişisel Bilgilerin Dağılımı .....                                                                                                                                                                                  | 35 |
| <b>Tablo 4.</b> Örneklemdeki Erkek Sporcu Güreş Sıkletlerinin Dağılımı.....                                                                                                                                                                                    | 36 |
| <b>Tablo 5.</b> Örneklemdeki Bayan Sporcu Güreş Sıkletlerinin Dağılımı .....                                                                                                                                                                                   | 37 |
| <b>Tablo 6.</b> Jowett ve Ntoumanis Tarafından Geliştirilen Ölçek .....                                                                                                                                                                                        | 38 |
| <b>Tablo 7.</b> Ölçeğin Güvenilirliği İçin Varyans Analizi .....                                                                                                                                                                                               | 39 |
| <b>Tablo 8.</b> Soru – Bütün İstatistikleri.....                                                                                                                                                                                                               | 40 |
| <b>Tablo 9.</b> Faktör Analizi Uygunluk Testi.....                                                                                                                                                                                                             | 41 |
| <b>Tablo 10.</b> Faktör Bileşenlerinde Toplam Açıklanan Değişim .....                                                                                                                                                                                          | 42 |
| <b>Tablo 11.</b> Döndürme Sonrası Faktörlere Göre Madde Yükleri .....                                                                                                                                                                                          | 43 |
| <b>Tablo 12.</b> Güreşte Antrenör ile Sporcu İlişkilerinin “Sporcunun Cinsiyetine” Göre Bağımsız Örnekler t– Testi Sonuçları .....                                                                                                                             | 45 |
| <b>Tablo 13.</b> Faktörlere Göre Örneklemdeki Sporcuların Cinsiyet İstatistikleri.....                                                                                                                                                                         | 46 |
| <b>Tablo 14.</b> Güreşte Antrenör ile Sporcu İlişkilerinin “Sporcunun Yaş Grubuna” Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....                                                                                                                      | 46 |
| <b>Tablo 15.</b> Güreşte Antrenör ile Sporcu İlişkilerinin “Sporcunun Eğitim Düzeyine” Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....                                                                                                                  | 47 |
| <b>Tablo 16.</b> Güreşte Antrenör ile Sporcunun Uyumlu Çalışma Faktörü Bakımından “Sporcunun Lisanslı Yılına” Göre Cinsiyet Etkisi Elemine Edilmişken İncelemek Üzere İki Yönlü ANOVA Sonuçları .....                                                          | 48 |
| <b>Tablo 17.</b> Güreşte Antrenör ile Sporcunun Karşılıklı Anlayış ve Ortak Hedef Doğrultusunda İletişim Sağlayabilme Faktörü Bakımından “Sporcunun Lisanslı Yılına” Göre Cinsiyetin Etkisi Elemine Edilmişken İncelemek Üzere İki Yönlü ANOVA Sonuçları ..... | 48 |

|                                                                                                                                                                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Tablo 18.</b> Güreşte Antrenör ile Sporcunun Yakınlık ve Güven Duygusu Faktörü Bakımından “Sporcunun Lisanslı Yılına” Göre Cinsiyet Etkisi Elemine Edilmişken İncelemek Üzere İki Yönlü ANOVA Sonuçları ..... | <b>49</b> |
| <b>Tablo 19.</b> Güreşte Antrenör ile Sporcu İlişkilerinin “Erkek Sporcularda Güreş Ligi Kategorisine” Göre Bağımsız Örnekler t – Testi Sonuçları .....                                                          | <b>50</b> |
| <b>Tablo 20.</b> Güreşte Antrenör ile Sporcu İlişkilerinin “Erkek Sporcularda Güreş Stiline” Göre Bağımsız Örnekler t – Testi Sonuçları .....                                                                    | <b>51</b> |
| <b>Tablo 21.</b> Faktörlere Göre Örneklemdeki Erkek Sporcuların Güreş Stili İstatistikleri .....                                                                                                                 | <b>52</b> |
| <b>Tablo 22.</b> Güreşte Antrenör ile Sporcu İlişkilerinin “Erkek Sporcularda Sıklet” Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....                                                         | <b>52</b> |
| <b>Tablo 23.</b> Faktörlere Göre Örneklemdeki Erkek Sporcuların Sıklet Grup Varyanslarının Homojenliği Levene Testi .....                                                                                        | <b>53</b> |
| <b>Tablo 24.</b> Uyumlu Çalışma (Birlikte Etkileşim İçinde Çalışmak) Faktöründe Erkek Sporcu Sıklet Ortalamalarının Karşılaştırılması İçin Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları .....                    | <b>54</b> |
| <b>Tablo 25.</b> Faktör 1 göre Örneklemdeki Erkek Sporcuların Sıklet İstatistikleri ....                                                                                                                         | <b>54</b> |
| <b>Tablo 26.</b> Karşılıklı Anlayış ve Ortak Hedef Doğrultusunda İletişim Sağlayabilme Faktöründe Erkek Sporcu Sıklet Ortalamalarının Karşılaştırılması İçin Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları .....  | <b>55</b> |
| <b>Tablo 27.</b> Faktör 2’ye göre Örneklemdeki Erkek Sporcuların Sıklet İstatistikleri                                                                                                                           | <b>55</b> |
| <b>Tablo 28.</b> Güreşte Antrenör ile Sporcu İlişkilerinin “Bayan Sporcularda Sıklet” Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....                                                         | <b>56</b> |
| <b>Tablo 29.</b> Uyumlu Çalışma (Birlikte Etkileşim İçinde Çalışmak) Faktöründe Bayan Sporcu Sıklet Ortalamalarının Karşılaştırılması İçin Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları .....                    | <b>57</b> |
| <b>Tablo 30.</b> Faktör 1’e göre Örneklemdeki Bayan Sporcuların Sıklet İstatistikleri .....                                                                                                                      | <b>57</b> |

## ÖNSÖZ

“ Güreşte Antrenör Sporcu İlişkisi ” konulu tez konusuna beni yönlendiren ve çalışmam süresince desteğini ve rehberliğini hiçbir zaman eksik etmeyen tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Güner EKENCİ’ye, veri toplama aracının hazırlanmasında ve istatistiksel işlemlerde yardımlarını esirgemeyen Gazi Üniversitesi İstatistik Öğrencisi Mert EKENCİ’ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmalarım sırasında ve her zaman beni destekleyen sevgili eşime anlayış ve sabırlarından dolayı teşekkürlerimi borç bilirim.

Mehmet Gürhan YÜCEL

Ankara,2010

## 1.GİRİŞ

İnsanlar arasında, toplu olarak yaşamaya başladıklarından bu yana yöneten ve yönetilenler ayrımı olmuştur. Bu ayrım en küçük toplumsal birim olan aileden, en büyük topluluk olan ulusa kadar tüm topluluklarda görülür. Yöneten ve yönetilenler ayrımına neden olan faktörler arasında, bireylerin amaç ve amaca ulaştırıcı yollar hakkındaki fikir farklılıkları; bireylerin işbirliği yapma zorunlulukları ve işbirliği sonucu ortaya çıkan işbölümü ve uzmanlaşmanın artması sayılabilir. Bu ve buna benzer faktörler sonucu insanlar arasında oluşan etkileme ve güç ilişkileri yöneticilik, antrenörlük gibi kavramların da ortaya çıkmasına neden olmuştur<sup>1</sup>.

Spor kulüplerinde performans ve başarının mimarı, takımda ileriye dönük stratejileri planlayan ve bu hedeflere ulaşabilmek için kendisine özgü yöntemler kullanan antrenörden başkası değildir. Antrenör, sporcularla sürekli beraber olup, onları tanıyan ve gereksinimlerini karşılayan kişidir<sup>1</sup>.

Sporcu ne kadar yetenekli ve istekli olursa olsun, ne kadar çalışırsa çalışsın kazanabilmek için mutlaka bir antrenörün yardımına ihtiyaç duyar. Sporcunun performansında önemli etkenlerden biri de antrenörün performansa doğrudan etkisinin olmasıdır. Antrenör yıllar süren antrenman sürecinde sporcuya doğrudan ilişki içinde olan, sporcuyu psikolojik ve fizyolojik açıdan tanıyan, onu en yüksek performansına ulaştırmaya çaba gösteren kişidir. Antrenör, ayrıca sporcular ve spor araştırması yapan bilim adamları arasında köprü vazifesi kuran kişidir. Spor alanında geliştirilen en son bilgileri yorumlayıp kendi deneyleri ile karşılaştırdıktan sonra sporcuya en uygun şekilde aktarır<sup>2</sup>.

Her insan iletişim içerisinde bulunduğu kişiler hakkında görüşlerinden, davranışlarına kadar kimi özelliklerinden hareketle olumlu veya olumsuz bazı izlenimler edinmekte ve buradan yola çıkarak bazı beklentiler geliştirmektedir. Bu

durum, bir yere kadar kişinin kontrolü dışında gelişen, çoğu zamanda farkına varmadan gelişen bir süreçtir<sup>3</sup>.

Sporcular yaptıkları sporlarda çok başarılı olmak, iyi transferler gerçekleştirip çok para kazanmak, yaşam statüsünü yükseltmek, rekorlar kırmak, ünlü olmak istemektedirler. Bu beklentileri gerçekleşmediği sürece de devamlı olarak performanslarında bir düşme, antrenörleriyle olan iletişimlerinde aksamalar, kendilerine ve antrenörlerine olan güvenlerini kaybetme gibi problemler gözlenmektedir. Sporcular antrenörleri için değerli olduklarını hissetme ihtiyacı duyarlarken, antrenörler ise sporcularından başarılı olmaları beklentisi içerisindeyler<sup>4</sup>.

Sporcular için antrenörün görevi yalnızca onları çalıştırması ya da sporda çeşitli hareketlerin nasıl yapıldığını göstermekten ibaret değildir. Sporcu antrenöründen iyi bir çalıştırıcı olmasının yanında iyi bir kişilik özelliğine sahip olmasını ister. Karşılıklı iletişim içerisinde olduğu antrenörünün sadece spor performansında değil her türlü kişisel problemlerinde de yanında bulunmasını isteyebilir<sup>4</sup>.

Günümüzde insanların en iyi antrenörlüğün teorik bilgisine sahip olabileceği bir ortamda, bu bilgilerin kişilerde şekillenerek uygulanması başarı ya da başarısızlığı büyük derecede tayin etmiştir. En önemlisi de antrenörün kendi kişisel özelliklerinden kaynaklanan büyüğü, sporcuların kendisine inanması, insanları peşinde sürüklenmesini sağlamıştır.

Buradan hareketle bu çalışmanın amacı; Türkiye'deki erkek ve bayan güreşçilerin çeşitli değişkenlere göre antrenörleriyle ilişkilerinin karşılaştırılmasıdır.

## **2. GENEL BİLGİLER**

### **2.1.Güreş**

Uluslararası arenada gün geçtikçe yaygınlaşmasıyla göze çarpan ve büyük ilgi gören güreş sporu, dünyada milyonlarca izleyicisi bulunan bir spor dalıdır. Birçok ülkede güreş, okulların ve kulüplerin vazgeçilmez temel eğitim branşlarından biri olmuştur. Güreş, mücadele gerektiren zevkli bir spor dalıdır. Bunun yanında psikolojik, fiziki ve pedagojik değerleriyle gençlerin sevdiği ve ilgi gösterdiği bir branştır. Güreşin temel teknik becerilerinin öğrenilmesi, karmaşık bir iş değildir. Tek kol, tek dalma, künde vs. gibi teknikler, aslında kişilerin çocukluk döneminden beri farkında olmadan yapmış olduğu tekniklerdendir<sup>5</sup>.

Güreş, düzenli yapılan çalışmalarda sporcunun bedensel verimliliğini üst düzeye çıkarmak için uygun bir branştır. Bilinçli çalışmalarda temel teknikler; güreşçinin özünde olan kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri gibi motorik özelliklerle pekiştirilir ve geliştirilir<sup>6</sup>.

Güreş profesyonellik isteyen zor bir spor dalıdır. Çünkü güç, esneklik ve kondisyon gerektirir. Bireysel yapılan bir spor dalı olduğundan kazanması gereken ve yenilgiyi kabullenmek zorunda kalan sporcunun sadece kendisidir<sup>7</sup>.

#### **2.1.1. Güreşin Tanımı**

Ünlü Türk bilim adamı Kaşgarlı Mahmut'un Divan-ı Lügat-it Türk adlı eserinde, güreş sözcüğü "KÜR-EŞ" olarak geçmektedir. Açıklaması ise şöyledir:

KÜR: Er, Yiğit, Sarsılmaz, Pek Yürekli, Kabadayı Kişi

EŞ: Eşleşme, Arkadaş

MEK: Dalaşmak, Boğuşmak

Kelimeleri birleştirerek cümleyi tamamladığımızda:

KÜR-EŞ-MEK: Yiğit bir kişinin bir başka yiğit ile EŞ'leşerek DALAŞMASI, Güreşmesi anlamı ortaya çıkmaktadır<sup>8</sup>.

Karşılıklı iki kişinin hiçbir malzeme ve araç kullanmadan belli kurallar dâhilinde belli bir süre ve belli bir alan üzerinde, tüm fizyolojik ve psikolojik güçlerini kullanarak birbirlerinin sırtını yere getirme veya teknik üstünlük sağlamak için yapmış oldukları bir mücadeledir<sup>9</sup>.

Güreş; aerobik ve anaerobik ortamın birlikte kullanıldığı, sürat, kuvvet, çabukluk, esneklik, denge, kassal ve kardiovasküler dayanıklılık, koordinasyon gibi faktörlerin performansı etkilediği bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır<sup>10</sup>.

Dünya tarihinde atletizmle birlikte en eski spor olan güreş, iki kişinin minder üzerinde çeşitli tutuş, oyun ve taktik varyasyonlarla birbirine üstün gelmesini amaçlayan ve bunu yaparken de bazı kural ve kaidelere uymak zorunda oldukları bir spor dalıdır<sup>11</sup>.

### **2.1.2.Güreşin Tarihi**

Güreş en eski spor dallarından birisidir. Geçmiş asırlarda güreşin çeşitleri bütün milletler tarafından tatbik edilmiştir. Daha eskilerde güreş sporunun yüksek seviyeye eriştiği bir çok tarihi belgelerden anlaşılmaktadır. Eski Mısır'da güreş sporunun tatbik edildiği ve sevildiği M.Ö. 1600 yıl Beni Hasan Mabedi duvarında çizilen, güreş oyunları şekillerinden anlaşılmaktadır. Bu gün eski Çinlilerde ve Pers'lerde de güreş sporunun yapıldığına dair tarihi belgeler mevcuttur. Eski Yunanlılar tarafından güreş sporunun sevildiği ve yapıldığına dair bir çok belgeler ve güreş sporuna yer veren eserlere de rastlanmaktadır. Eski Yunanlıların fiziki gelişmeye fazla önem vermeleri nedeniyle güreş sporundan fazlası ile faydalandıkları bilinmektedir. M.Ö.776 yılında yapılan ilk Olimpiyat Oyunlarında

güreşe yer verilmesi ve hele onun bir final sporu olarak kullanılması daha o çağlarda eski Yunanlılar tarafından bu spora ne kadar önem verildiğini açıklıkla göstermektedir<sup>12</sup>.

Güreş sporu her dönemde Türk insanının cesaret, güç, mertlik ve dürüstlüğü, simgeleyen; karakteristik yapısına uygun bir spor dalı olmuş ve yıllar boyu vazgeçilmez bir uğraşı haline gelmiştir. Osmanlı döneminde güreş iki stilde yapılırdı. Anadolu’da “karakucak”, Rumeli’de “yağlı güreş”. Türklerin karakucak güreşi Avrupalıların serbest güreş stili ile benzerdir. Serbest güreş stili ortaçağda Türk Akıncıları’nın İsviçre ve Fransa içlerine kadar girmeleri sonucu yayılmış ve yerleşmiş olması ihtimali büyüktür. Yağlı güreşinde Trakya ve Balkanlardan yayıldığı bilinmektedir<sup>13</sup>.

Türk Güreşi 1923 tarihinde Cumhuriyet’in kurulmasıyla resmi yapılanmayı başlatmış; 13 Nisan 1923’de Türk Güreş Federasyonu kurulmuş; FILA’ya üye olup ilk kez 1924 yılında Paris’te yapılan olimpiyatlara katılmıştır<sup>14</sup>.

### 2.1.3.Güreş Çeşitleri

Güreş sporunu iki kademede toplamak mümkündür.

#### 2.1.3.1.Olimpik Güreşler

**Serbest Stil:** Güreşçinin rakibinin ayakları dahil vücudun bütün bölümlerine oyun tatbik ettiği bir stildir<sup>15</sup>.

**Greko-romen Stil:** Bu stilde, rakibin sadece belden yukarı kısmına oyun tatbiki yapılabilir. Ayakları ile oyun tatbiki yapamazlar. Bu stil Avrupa ülkelerinde yaygındır. Bayanlarda greko-romen stil yoktur.

### 2.1.3.2. Geleneksel Güreşler

Her ülkenin kendine has kendi kültür ve değerlerini yansıtan geleneksel güreşleri vardır. Türklerin geleneksel güreşleri şunlardır<sup>16</sup>.

**Aba güreşi :** Keçi kılından, deve tüyünden veya dövme yünden yapılmış, kalın ve sağlam kumaştan meydana gelen bir giysi ile yapılan güreştir. Giysi kolsuz, omuz ve sırtları dayanıklı deri ile kaplanmış, boyu güreşçinin dizlerine kadar iner. Güreşçiler abanın yaka ve belinden tutarak güreş yaparlar. Birbirlerini yere atan, yere indiren güreşi kazanır.

**Şalvar Güreşi:** Güreşçilerin geniş şalvar giyerek belden yukarısı açık olarak yaptıkları güreştir.

**Karakucak güreşi:** Türk güreş stillerinden karşılaşma ve rakibini tuşla yere serme esasına dayanan güreş tarzının adıdır. Çayırda yapılır, oyunlar serttir. Ayağa kalın bezden yapılan pırpıt giyilir. Güreşçiler yaşlarına, boylarına ve güçlerine göre güreşirler. Güreş davul-zurna eşliğinde yapılır.

**Yağlı güreş:** Yunanlılardan geçen; Alaturka güreş de denilen yağlı güreş, tamamen Türklerin güreşidir. Özel bir güreş çeşididir. Manda derisinde yapımlı bir 'kispet'le güreşilir. Cazgırın duasıyla başlar, vücut yağlanır, yağ başa dökülür ve güreştikçe her tarafa yayılır. Çayır-çimende; davul-zurna eşliğinde yapılır. Göbek güneş gördüğünde müsabaka biter.

## 2.1.4. Güreşte Yaş Kategorileri ve Sıkletleri

### 2.1.4.1. Yaş Kategorileri

FILA müsabıkların yaşlarını belli aralıklara göre kategorize etmiştir. Bunlar<sup>17</sup>;

- a. Minikler (çocuklar) 13–14,
- b. Yıldızlar 15–16,
- c. Gençler 16–18,
- d. Büyükler 19 ve yukarı.

### 2.1.4.2. Sıkletler (kilolar)

FILA yukarıda kategorize ettiği yaşların kilolarını da Tablo 1’deki gibi sıralanmaktadır<sup>18</sup>.

**Tablo 1. Güreşte Kilolar**

| <b>12–13 Yaş<br/>Küçük<br/>Minikler</b> | <b>14–15 Yaş<br/>Büyük<br/>Minikler</b> | <b>16–17 Yaş<br/>Yıldızlar</b> | <b>18–20 Yaş<br/>Gençler</b> | <b>Büyükler</b> |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------|
| (23-26)                                 | (29-32) kg                              | (39-42) kg                     | (46-50) kg                   | 55 kg           |
| 29 kg                                   | 35 kg                                   | 46 kg                          | 55 kg                        | 60 kg           |
| 32 kg                                   | 38 kg                                   | 50 kg                          | 60 kg                        | 66 kg           |
| 35 kg                                   | 42 kg                                   | 54 kg                          | 66 kg                        | 74 kg           |
| 38 kg                                   | 47 kg                                   | 58 kg                          | 74 kg                        | 84 kg           |
| 42 kg                                   | 53 kg                                   | 63 kg                          | 84 kg                        | 96 kg           |
| 47 kg                                   | 59 kg                                   | 69 kg                          | 96 kg                        | 120 kg          |
| 53 kg                                   | 66 kg                                   | 76 kg                          | 120 kg                       |                 |
| 59kg                                    | 73 kg                                   | 85 kg                          |                              |                 |
| 66 kg                                   | (73-85) kg                              | 100 kg                         |                              |                 |
| (66-75) kg                              |                                         |                                |                              |                 |

## 2.2. Antrenör

Türk Dil Kurumu Türkçe sözlüğü, antrenörü; kısaca sporcuları yetiştiren kimse olarak tanımlamıştır. Bu tanımların yanı sıra antrenörün daha birçok tanımı yapılmaktadır.

Antrenör, yüksek başarı seviyesinde idman ve hazırlama ilminin gerektirdiği formasyona sahip, beden ve ruh sağlayıcı, beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde bulunanları çalıştıracak güce ve bilgiye, aynı zamanda sosyopsikolojik bilgi ve kabiliyete de sahip olan yetiştirici ve çalıştırıcı kişilere denir<sup>19</sup>.

Antrenör, sporcunun başarılı olması için gerekli kişilik özellikleri ve motivasyon gibi faktörleri kazandıran kişidir. Bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun ve ne kadar çalışırsa çalışsın, kazanmak ve başarılı olmak için antrenörün bilgisine ve tecrübesine ihtiyacı vardır. Antrenör; ayrıca sporcular ve spor araştırması yapan bilim adamları arasında köprü vazifesi kuran kişidir. Spor alanında geliştirilen en son bilgileri yorumlayıp kendi deneyleri ile karşılaştırdıktan sonra sporcuya en uygun şekilde aktarır<sup>2</sup>.

Sporcuların ferdi ve toplu olarak, uluslararası kural ve tekniklere uygun olarak eğitilmesini sağlayan, sporun esaslarını, teknik prensiplerini ve kurallarını öğreten ve alanındaki gelişmeleri takip eden kişiye antrenör denilmektedir. Günümüzde antrenörlük meslek olarak kabul edilmektedir. Bunun yanı sıra antrenör yetiştirmek için beden eğitimi ve spor yüksek okullarında antrenörlük bölümleri açılmakta, antrenörlükle ilgili olarak kurum ve kuruluşlarda seminer ve kurslar verilmektedir<sup>20</sup>.

### 2.2.1. Antrenörün Kişiliği

Günümüzde bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun, ne kadar çalışırsa çalışsın; kazanmak için bir antrenörün yardımına ihtiyaç duyar. Öyle ki hangi spor dalında olursa olsun bir sporcu, kendi yetenek ve yeterlilikleriyle bir yere kadar gelip başarılı olabilir. Ancak bir antrenörün görevi de yalnızca çalıştırmak ya da sporun nasıl yapıldığını göstermekten ibaret değildir. Antrenör spor bilimciden, spor hekimlerinden ve spor psikologlarından aldığı bilgileri yorumladıktan sonra sporcuya aktarır. Çünkü bilim adamlarının verileri, kurumsal veriler olup, pratiğe uygun değildir. Buna göre antrenör bir taraftan araştırmacıdan aldığı bilgileri uygulanabilir hale getirip sporcuya iletirken, öte yandan performansı yükseltmek için yapılması gereken araştırmaları saptayıp araştırmacılara bildirir. Böylece spor bilimine dayalı antrenmanlarla sporcuyu müsabakalara ve yarışmalara hazırlayıp, yönlendiren, üstün mesleki niteliklere sahip bir antrenör, sporcuyu, sürekliliği olan ve bilinçli olarak elde edilen başarılarla ulaştırır. Ancak tüm bunların gerçekleşmesi ise, antrenörlerin taşıdıkları sorumluluğun bilincinde olmaları ve kendilerini yenileyerek çağdaş eğitim yöntemlerini uygulayabilmeleriyle mümkündür<sup>21</sup>. Buna göre antrenörün sahip olması gereken özelliklerden bazıları şunlardır.

Spor bilgisi, ilgi düzeyi, dürüstlük, örnek olma, olgunluk, yenilenebilme, zeka, inatçı ve ısrarlı olmak, sabırlı olmak, kendini kontrol edebilme, organizasyon, mizah duygusu, dikkatli ve çalışkan olmak antrenör kişiliğine etki eden önemli unsurlar olmaktadır<sup>22</sup>.

Spiller'e göre ideal bir antrenörde olması gereken özellikler şöyle belirtilmiştir;

Antrenör iyi bir branş bilgisine sahip, iyi bir genel kültür bilgisine sahip aynı zamanda kişisel ve karakter özelliğinin uygun olması gerekmektedir<sup>23</sup>.

Tutko yapmış olduğu çalışmalarda sporda başarılı liderlerin kişilik özellikleriyle, seçkin ve başarılı sporcuların kişilik özelliklerinin benzerlikler gösterdiğini ortaya koymuştur. Buna göre<sup>31</sup>;

- Seçkin antrenör zirvede olmayı amaç edinir ve bunun için güdülenir, yani başarı motivasyonuna sahiptir
- Geleceğe yönelik stratejik plan yapar.
- Dışa dönük, cana yakın diğer insanlarla bir arada olmaktan hoşlanır.
- Stres altında heyecanlarını bastırmakta alışılmadık düzeyde başarılıdırlar.
- Seçilmiş yada atanmış liderlerle ilgili nitelikler karşılaştırıldığında onlardan daha yüksek liderlik özelliklerine sahip oldukları görülmektedir.
- Heyecanlanmaları açısından olağanüstü olgundurlar. Gerçekle yüz yüze gelmekten korkmayan, onlarla birlikte yaşayan insanlardır.

### **2.2.2.Antrenör Tipleri ve Özellikleri**

Kişilik özellikleri bakımından antrenörlerin beş kategoride toplanabileceği görüşü savunulmuştur. Buna göre antrenörler<sup>1</sup>;

- Aşırı disiplinli otoriter,
- Uysal ve iyi huylu,
- Gergin ve hareketli,
- Gevşek antrenör,
- İş yapar görünümlü ve gayretli, olarak sınıflandırılmışlardır.

**Tablo 2. Antrenör Tipleri ve Özellikleri<sup>26</sup>**

| KİŞİLİĞİ                                     | ÖZELLİKLERİ                            | YARARLARI                                    | ZARARLARI                                  |
|----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Aşırı Disiplinli ve Otoriter Antrenör</b> | Kuvvetli disipline inanır              | Takım iyi organize edilmiştir                | Başarısızlıkta takım sporunda çözülme olur |
|                                              | Bazen merhametsizdir                   | Takımda disiplin kuvvetlidir.                | Duygulu sporcular ayrılırlar               |
|                                              | Sıcak davranışlar nadir                | Takım saldırgan ve cezalandırıcıdır.         | Antrenör sevilmez korku hakimdir           |
|                                              | Planlama ve organizasyon iyidir        | Kondisyon sorunu yoktur                      | Takım ve sporcu gereğinden fazla yorulur.  |
|                                              | Dar görüşlü, peşin hükümlüdür          | Başarılı sürdürür                            | Yaratıcılığı engeller                      |
|                                              | Motivasyon için korkuyu kullanır       |                                              |                                            |
| <b>Faal Antrenör</b>                         | Sevilir, sayılır                       | Kaynaşmış bir takım                          | Antrenör zayıf görüşlüdür                  |
|                                              | Olumlu yöntemler kullanılır            | Sporcu beklenenden fazlasını verir           | Aşırı yakınlık sakıncası vardır            |
|                                              | Plan yapmada uyumludur                 | Sporcu veya takım rahattır                   | Taraftarların tutumu güvensizlik gösterir  |
|                                              | Çoğunlukla denyseldir                  | Sporcu sorunu ile etkili şekilde uğraşır     |                                            |
| <b>Gergin ve Hareketli Antrenör</b>          | Sürekli telaşlı                        | Takım daima alarmdadır                       | Sezon ortası bitkinlik görülebilir         |
|                                              | Aşırı Alıngan                          | Sporcu kendini beğendirmeye çalışır          | Sevilmeyen sporcular tembelleşir           |
|                                              | Her şeyle kendi uğraşır                | Antrenör sporcudan çok çalışır               | Sürekli gerginlik sporcuyu bıktırır        |
|                                              | Çok zaman tüketir                      |                                              |                                            |
|                                              | Huzursuzdur                            |                                              |                                            |
| <b>Gevşek Antrenör</b>                       | Programsızdır                          | Sporcu üzerinde baskı azdır                  | Antrenör yetersiz görünür                  |
|                                              | Gürültüye kulak asmaz                  | Sorunların ele alınışı kolay                 | Antrenör ilgisiz görünür                   |
|                                              | Her şeyi kontrol ettiği sanılır        | Sporcular çok özgürdür                       | Kondisyon yükselmez                        |
| <b>İş yapar Görünüşlü Gayretli Antrenör</b>  | Sporu ele alışı ince hesaplara dayanır | Her zaman yeni teknikler denenir             | Sporcu kendini tutuklu hisseder            |
|                                              | Sorunları ele alışı mantıklı           | Gerekli organizasyon vardır                  | Takım esprisi yoktur                       |
|                                              | Rakibi iyi inceler                     | İyi organizasyon sporcunun güvenini artırır. | Dağınık huylu sporcuların durumu güçleşir  |
|                                              | Azimli ve faydacıdır                   |                                              | Heyecan faktörleri zayıftır                |

#### 2.2.2.1. Aşırı Disiplinli Otoriter Antrenör Tipi

Genellikle yeterli deneyime sahip olmayan genç antrenörlerdir. Sporculara ve insanlara pek güven duymaz, onun için ne olursa olsun yönetmek çok önemlidir. Kontrol kendilerinden alındığında büyük bir kaygı, stres ve emniyetsizlik içine düşerler. Başarılı olmak azmiyle dolu, itaat edilmesini seven ve isteyen, cezalandırıcı, hoşgörüsüz, sert görünümlü, uygulamada şiddet kullanan antrenör tipidir. Bu tip antrenör, yapılması veya yapılmaması gereken bir konuda kendine hakimiyetten yoksundur. Fakat fanatizmin hakim olduğu sporlarda sporcularının hayranlığını ve saygınlığını kazanabilir. Planlı bir şekilde hareket eder. Sporcularından ayrıntılara dikkat etmelerini ister ve hata yapan sporcuya karşı katı davranır. Avantajları; disiplinli bir ortam yaratır, sporcuların kendilerini amaçlarına adanmalarını sağlar<sup>25</sup>.

Dezavantajları; art arda gelen başarısızlıklar, sporcuda huzursuzluğa yol açabilir, tekrar aynı heyecanı ve isteği yakalamak çok zordur. Birçok tecrübeli sporcu, hükmedici aşırı disiplinli otoriter tavırlara maruz kaldığında, yeni bir antrenör aramaya kalkar<sup>25</sup>.

#### 2.2.2.2. Uysal ve İyi Huylu Antrenör Tipi

Bu tip antrenörler sevilen, sayılan sempatik kişilerdir. Sporcuyla iyi bir iletişim kurarlar ve sorunlarda olumlu yöntemler kullanırlar. Sporcular bu tip antrenörlerle rahat iletişime geçerler. Avantajları; karşılıklı sevgi ve iyi duygular ortamı, takım ruhunu güçlendirir ve çoğu zaman beklenenin ötesinde sonuçlar alınır. Sporcular beklenenden fazlasını verirler.

Dezavantajları; antrenör zayıf görünümlü ve esnek olması otorite boşluğuna yol açabilir<sup>26</sup>.

#### 2.2.2.3. Gergin ve Hareketli Antrenör Tipi

Daima telaş içindedir ve aşırı alingan antrenör tipidir. Spor bilgisi tamdır fakat huzursuzdur. Avantajları; sporcu daima formdadır ve antrenör sporcudan çok çalışır.

Dezavantajları; antrenördeki aşırı istek sporcuda yılgınlık oluşturabilir. Sezon bitmeden sporcularda form düşüklüğü görülebilir ve sürekli gerginlik sporcuyu bıktırabilir<sup>1</sup>.

#### 2.2.2.4. Gevşek Antrenör Tipi

Boyun eğmeye meyilli, her şeyi rahatlıkla karşılayan, ciddiyetleri güven verici olmayan antrenör tipidir. Rahat, pasif ve anlaşmazlıklar karşısında yansız, düşüncelerini belirtmeyen bir kişiliğe sahiptir. Bu, takıma ve sporculara karşı ilginin olmadığını gösterir. İyi hazırlanmazlar ve bu yüzden sadece danışman olarak görülürler. Avantajları; sporcuya veya kişiye bağlı kalmadığı için, bağımsızlık hissi verir. Bu rahat ortam, grubun performansı üzerinde baskıcı bir unsur oluşturmaz.

Dezavantajları; antrenör, ciddi olaylar karşısında yetersiz kalır. Tam bir gelişme planı yoktur. Sporcu, antrenöre bağımlı olmadığı için ne yapılması gerektiğine emin olamaz<sup>25</sup>.

#### **2.2.3. Antrenörün Görevleri**

Bir antrenörün yetkisi dahilinde bazı görevler üstlenmiştir. Bunlar<sup>27</sup>;

- Sporcuların çok yönlü, fiziksel-fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimlerine yardımcı olmak.
- Yapılan sporun istemlerine ve gereksinimlerine uygun özel fiziksel-fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin sağlanması ve bunun korunması.

- Sporun teknik istemlerinin sporcular tarafından başarıyla yerine getirilmesi ve bu tekniklerde mükemmelleşmeye yardımcı olmak.
- Sporun istemlerine uygun psikolojik hazırlığın yerine getirilmesinde spor ve egzersiz psikologlarından yardım almak, bu konularda kendisini bilgilendirmek.
- Takımın optimal gelişimini, hazırlığını yerine getirmek için planlamalar yapmak, periyodik olarak ölçüm ve testlerle değerlendirmelerde bulunmak.
- Her bir sporcunun sıhhatliliğini korumak ve geliştirmek.
- Olanakları dahilinde olan bütün güvenlik önlemlerini alarak sporcuların sakatlanmalarını önlemek.
- Fizyolojik ve psikolojik antrenmanların temelleri, beslenme, toparlanma ve planlama ile ilgili olarak sporcuların teorik bilgilerinin geliştirilmesine ve zenginleştirilmesine yardımcı olmak.
- Sporcuların aktif ve bilinçli katılımlarına yardımcı olmak.
- Sporcuların motivasyonlarını korumak.
- İyi iletişim ve etkileşim becerileriyle sporculara danışmanlık yapmak.
- Kendi uzmanlık sınırlarında gerçekçi olmak ve diğer uzmanlıklara saygı göstermek ve yardım almak. Ekip çalışmasını güçlendirmek.

#### **2.2.4. Antrenörde Aranılan Nitelikler**

İyi bir antrenörün sahip olması gereken bazı özellikler vardır. Bunların bazıları aşağıda belirtilmiştir.

- Mesleğini sevmeli, kendine güveni olmalı,
- Sağlam bir kişiliği olmalı,
- Kuvvetli ve yeterli bir motivasyonu olmalı,
- Yaşayış ve davranışlarıyla örnek olmalı,
- Zeki ve zihin kapasitesi yerinde olmalı,
- Doğru sözlü ve güvenilir olmalı,

- Tereddütlerini, kendi hata ve kusurlarını belli etmemeli,
- Bunalımdan uzak olmalı,
- Otoriter olmalı (sert değil tatlı bir otorite sağlamalı),
- Kişilik itibarıyla dışa dönük olmalı,
- İyi bir psikolog olup, insan kişiliğinden anlayan, tepkilerini bilen bir insan olmalı,
- Empati yeteneği olmalı.
- Fiziksel yetenekleri tam olmalı<sup>27</sup>.

Konter'e göre örnek bir antrenörde bulunması gereken nitelikler<sup>28</sup>;

- Disiplinli olmalıdır. Ancak hoşgörüsüz katı ve kırılcı davranışlara girmemelidir.
- Maç kazanmanın tek amaç olmadığını asıl amacın bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişme olduğunu bilmelidir.
- Sporcusuna değer vermeli, küçük görme ve alaya alma gibi davranışlardan kaçınmalıdır.
- Korkutma yönteminin sürekli başarı getirmeyeceğini, acelesiz sevgi, çalışma ve inandırmanın sürekli başarı getireceğini bilmelidir.
- Armağan vermenin, ceza vermekten daha etkili olacağını bilmelidir.
- Kötü durumlarda üzüntüyü oyuncularıyla paylaşmalıdır.
- Çalışkan olmalı ve antrenörlüğün bütün gereklerini yerine getirmeli ama bu arada sporcularını ezmemelidir.
- Başarısızlıkları ne kendi üstüne ne de sporculara yüklemeli gerçekçi olarak istatistik verilere dayanarak değerlendirme yapmalıdır.
- Gösterişçiliğe kaçmamalı ancak alçak gönüllülüğü pısrıklık düzeyine çıkarmamalıdır.
- Spor alanında yenilikleri takip etmeli bilgisi ile sporcuların güvenini kazanmalıdır.
- En önemlisi herkese eşit fırsat verdiğine ve dürüstlüğüne herkesi inandırmalıdır.

Günümüz güreş antrenörlüğünde bu saydığımız özelliklerin yanı sıra Uluslararası müsabakalarda ikinci turda sporcusunun hangi sporcuyla karşılaşacağını önceden bilerek bu sporcunun ilk tur müsabakasını takip ederek şifreleme yeteneğine sahip olmalı ve ikinci tur mücadelesinden önce güreşçisine rakibinin güçlü ve zayıf yönlerini anlatmalıdır. Ayakta ve yerde hangi oyunları sergilediğini izah ederken, bu oyunlara nasıl karşılık verebileceğini söylemelidir<sup>29</sup>.

### **2.3. Antrenör Sporcu İlişkisi**

Sporcu belirli kurallar altında, araçlı veya araçsız ferdi veya toplu olarak kendini spora veren, daha ileri bir merhalede sporu meslekleştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir oldu içinde yer alan, fizik ve moral yanı olan, yaptığı işten maddi ve manevi kazanç sağlayan sporun aktif elemanıdır<sup>30</sup>.

Antrenör, psikolog ve sporcu ilişkisi sporcunun başarısını etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Yoğun yarışma stresi altındaki sporcunun iradesi, dikkatiyle paralel olarak sürekli dalgalanmalar arz etmektedir. Bu dalgalanmaların her anında, sporcunun tepkileri değişmektedir<sup>1</sup>.

Bu durumda sportif başarı için sporcu ve antrenör davranışlarından kaynaklanan tepkilerin önemli olduğunu vurgulamak gerekir. Zaten sporcular iyi iletişim kurdukları antrenörlerinin söylediklerini aynen uygulamakla başarılı olabilmektedirler.

Antrenörler tarafından antrenmanın yapılış tipine karar vermek önemlidir. Antrenör gerek dış gerekse iç streslere göre sporcusunu yönlendirmelidir. Dış stresler; bir sporcunun diğer sporcuyla yarışması dış streslere ilişkin nedenlerin başında gelir. İç stresler; takım içindeki problemlerden kaynaklanmaktadır. Antrenörler, sporcular ile ilgili özel problemlerinde bir iletişim kurmak zorundadır. Bazıları uygulama açısından zayıf olabilir. Fakat

sporcularını en iyimser düşünceye sevk ederek etkili olurlar ve kapasitelerini arttırabilirler<sup>31</sup>.

Antrenör sporcu ilişkisi bakımından antrenörün yapacağı uygulamaları aşağıdaki gibi sıralayabiliriz<sup>32</sup>;

- Sporcuları övmek.
- Her sporcunun aktif olarak katılımını sağlayarak, değerli olduğundan emin olmasını sağlamak.
- Başarının her bir takım sporcusunun çabasına bağlı olacağını vurgulamak.
- Sporcularla, sporun rutin ve sıkıcı kısımlarını nasıl daha fazla katlanabileceği hususunda konuşarak daha fazla teşvik etmek.
- Hayatın geri kalanını yıkararak mükemmellik elde etmeye çalışmamak.
- Sporcuya tenkit etmemeli, gerektiğinde davranışlarının tenkit edilmesi durumunda antrenör sporcu etkileşimi daha iyi bir düzeye getirilebilecektir.

### **2.3.1. Antrenörlük Düzeyleri**

Spor faaliyetine katılan gençlere sportif hünerleri öğretmeye çalışan antrenörler arasındaki ilişki özel bir önem taşır. Bu ilişkinin önemi özellikle gencin içinde bulunduğu yaş durumunun ortaya koyduğu sorunlar bakımındandır. Farklı yaş gruplarındaki sporcu gençlerin öğretim ve eğitimleri esnasında ortaya çıkan sorunlar ve bu sorunlara karşı antrenörlerin tutumları bir hayli farklılık gösterir. Bu bakımdan spor yapmak isteyen genç adayları, kişilik özelliklerinin ve davranış özelliklerinin birbirinden farklı olmasına rağmen, yine de belirlenecek ortak davranış özellikleri bakımından gruplaştırarak ele alınması gerekir. Sorun bir şekilde ele alındığı takdirde, gruba nasıl bir antrenörlük yapılacağı ile ilgili bilgiler kendiliğinden ortaya çıkar. Buna göre önce, spor faaliyetlerine katılmak

isteyen gençleri grupta toplamak, sonra da bunları eğitecek olan antrenörleri bu grup düzeylerine göre ele almak gerekir<sup>33</sup>.

#### 2.3.1.1. Ergenlik Öncesi Gruplar (10-13 Yaş)

Antrenör, ergenlik öncesi çocuğun yetişmesinde antrenörlük için gerekli olan şu prensipleri benimser ve uygular<sup>1</sup>:

- Çocuğun yaptığı işten önce kendisiyle ilgilenmek.
- Çocuğun ihtiyaçlarını bilmek.
- Sportif faaliyetleri olumlu yaşantı haline getirmek.
- Çocuğu anlamı olan amaçlara yöneltmek ve bunları ödüllerle pekiştirmek.
- Çocuğu gerekli zamanlarda korumak ve desteklemek.

Antrenöre düşen önemli görevlerden diğeri ise, çocuğun yetişmesi için gerekli olan sağlıklı bir atmosfer oluşturmak ve çocuğun sistematik bir şekilde yeteneklerinin bilimsel metotlarla tespit edilip geliştirilmesidir.

#### 2.3.1.2. Ergenlik Çağı Grupları

13-17 arasında kalan yaş grubu gençlerdir. Bu yaştakiler artık çocuk değil gençtir. Organizma cinselliğe ulaşmıştır.

Ergenlik dönemindeki gencin ele alınması antrenörlük açısından oldukça güç bir durumdur. Sporcu genç bir kişi olarak, antrenörüne aşırı bir dikkat gösterir. Ergin genç daima yapmış olduklarının antrenör tarafından beğenilip, beğenilmediğini, hareketlerinin istenilen hareketler mi, yoksa bunların dışında kendi ihtiyacı olan hareketler mi olduğunu bilmek ister. Antrenör tarafından ergenlik çağındaki gençlerin etkili bir şekilde ele alınmasını kolaylaştıracak olan bazı ilkeler vardır<sup>33</sup>;

- Antrenör söylediklerini önce kendisi yerine getirmelidir.
- Antrenör sporcularının ihtiyaçlarını dinlemelidir.
- Antrenör, sporcuyla yanlış bir yola yöneltmekten kesin olarak sakınmalıdır.
- Antrenör, gençlerin açığa vurulmuş bir kısım kaba ve kırıcı hareketlerinin olabileceğini önceden kabule hazır olmalıdır.

#### 2.3.1.3. Yüksek Öğretim Çağı

Bu döneme ulaşan genç, hayatında kendisini bağımsız hissederek eğitimcilerin bu bağımsızlık duygusunu ele almasını güçleştirir. Bu durum sporcu için de böyledir. Bu döneme ulaşmış bir sporcu, antrenörüne dönüp onun tavsiyelerine başvurabilir.

Sporcu genç hakkında daha önce tutulmuş olan notlar, saptanmış olan izlenimler, antrenöre büyük ölçüde yarar sağlayabilir. İyi bir antrenör bu notları değerlendirerek sporcu gencin ilgilerini, amaçlarını, elde etmek üzere araştırdığı hedefleri, kısaca kişiliğinin ana çizgilerini anlayabilir. Böylece antrenör, gence hayatsal amaçlarına ulaşmasında, bunları izlemesinde ve sahip olmak istediği iş olanakları konusunda yardımcı olabilir<sup>33</sup>.

#### 2.3.1.4. Profesyoneller

Bu grupta bulunan gençler, öncekilerden farklıdır. Diğerlerinde öğrenimin, okulun gence vereceği, kazandıracağı bir yön ve meslek söz konusudur. Antrenörle olan ilişkileri de spora, ya da bir mesleğe yönelmeleri bakımından önemli sayılır. Bu nedenle, okul ve yüksek okul çağındaki gençlerde bir oyunu kaybetmek, kazanmak pek fazla ve özel bir önem taşımaz. Ancak sporu bir kariyer, sporculuğu da bir meslek haline getirmiş gençlerde, kazanmak, ya da kaybetmek ilk defa olağanüstü bir önem taşır<sup>1</sup>.

Profesyonel sporcular; kişisel ilişkiye çok daha fazla ihtiyaç gösterirler. Bu ilişki onlarda kendilerine değer verildiği duygusunu geliştirir. Böylece

profesyonelliğin sadece para alışverişine dayanan bir ilişki olacağı görüşünü önlemiş olur. Antrenör-Sporcu arasındaki ilişki bir doğum günü partisi, iş sezonu dışında hatır sorma, ilişkiyi muhafaza eden bir mektup, yeni yıl mesajı gibi çeşitli vesilelerle ve çeşitli konularca olabilir. Bu tür haberleşme yazışma ve nezaket kurallarını yerine getirme girişimleri, karşılıklı ilişkilere yol açmakla bireysel bağlılıkları da kuvvetlendirir. İnsani ilişkilerin her şekli bireysel bağları destekler<sup>33</sup>.

### **2.3.2. Antrenörlerin Sporculara Karşı Davranışı**

Birçok sporun yapısı, antrenörün takımı bir bütün olarak görmesinin yanı sıra her ferdinin sorunları ile de ayrı ayrı ilgilenmesini gerektirir. 1968 yılında Wortruba ve Golden tarafından yapılan araştırma şunu vurgulamıştır. “Antrenör, iyi bir antrenör ise her zaman olumlu görüşe sahip, somut ve konusunda uzman olmalıdır” . Bu tip bir antrenör dinlemeye ve öğrenmeye istekli olan bir sporcuyu gerçek şampiyon yapacak bir antrenördür. Daha sonra ise “Sporcunun antrenörü tarafından olumlu bir atmosfer sağlanmadığı ve kendisinin bir kişi olarak gerçekten kabul edildiğini hissetmemesi halinde, onun başarılı olması mümkün değildir<sup>34</sup>.

Anlayışlı antrenörden söylemek istediğimiz, her sporcunun ihtiyacına karşı duyarlılık gösteren antrenördür. Konusunda uzman olmalıdır. Kişisel ilişkilerde antrenör nasıl davranılacağını bilmelidir. Somutluk ise, antrenörle sporcu arasında spor programının hazırlanması esnasındaki fikir alış verişini ifade eder.

Antrenör, sporcunun yeteneklerini en üst seviyeye çıkarmada önemli görev üstlenmiştir. Bu sporcuların fiziksel ve ruhsal yeteneklerini geliştirmekle kalmayıp, onları günlük hayata uyumları açısından da antrenörlere büyük

sorumluluklar düşmektedir. Bu kadar önemli bir görevi yüklenmeleri nedeniyle çok yönlü eğitilmiş olmaları gerekir<sup>2</sup>.

Antrenörlüğün de bir yetenek işi olduğu gözden uzak tutulmamalıdır. İyi yetiştirilmiş bir antrenör bilgisini ve mesleki özelliğini karşı tarafa aktaramadığı sürece başarılı bir antrenör sayılamaz. Kendini yenilemeli, yenilikleri yakından takip etmeli, sporcularıyla sürekli iletişim içinde olmalıdır<sup>34</sup>.

Antrenörlerin çeşitli durumlar içinde gösterdiği farklı davranışlar vardır. Bunlar aşağıda sıralanmıştır.

#### 2.3.2.1. Kazanan Sporcu veya Takımlara Karşı Antrenörün Davranışı

Oyun kazanma, antrenörün her zaman başarı ölçüsü olmamalıdır. Fakat bu kazanma azmi önemli değildir anlamına gelmemelidir. Sporcunun komple gelişmesi antrenör için büyük önem taşır. Kazanan bir takım veya sporcu yetiştirmenin ötesinde antrenörlerin yüklendiği önemli sorumluluklar vardır. Özellikle gençlerin en kritik (Buluğ) dönemlerinde fiziksel, ruhsal ve duygusal yönlerini geliştirmede rolleri çok büyüktür. Antrenör sporcuyu en iyi şekilde nasıl motive edebileceğini bilmelidir. Sporcunun tam kapasite gelişmesi antrenörün elindedir. Antrenörün kazanan kişiler yetiştirme konusundaki azmi onun önemli bir özelliğidir<sup>1</sup>.

#### 2.3.2.2. Kaybeden Sporcu veya Takıma Karşı Antrenörün Davranışı

Her antrenör kaybetmeye ve kaybedene karşı bir tavır içindedir. Eğer antrenör kaybedeni zayıf, yeteneksiz ve alay edilecek bir kişi olarak görürse, sporcuların güvenini kaybeder. Eğer antrenör korku ile oyuncuyu kazanmaya zorlarsa, bunun sonucunun başarı olacağı şüphelidir.

Kaybetme durumundaki olgun ve bilinçli bir yaklaşım, sporcunun sonraki başarılarını arttıracaktır. Her antrenör kaybetme durumunda tutarlı bir yaklaşıma sahip olmalıdır. Kazanmanın mutluluğunu tattığı kadar, kaybetmenin de üstesinden gelebilmelidir. Eğer antrenör “ben elimden geleni yaptım, yapabileceğim her şeyi yaptım; ama kaybettiler” derse ve karşılıklı hataları bulmaya çalışırlarsa, tekrar aynı sonuçları elde etmeye mahkumdurlar<sup>34</sup>.

Moral artırıcı ve destekleyici konuşmalar, bu hassas durumlarda başarıyı arttıracaktır. Karşılaşılabilecek büyük güçlükler bu şekilde yenilebilir. Genellikle antrenörler kaybetme durumunda kalan sporcuya hataları yüklemek ister. Halbuki müsabakayı yapan sporcudur, kazandıran ise antrenördür. Bunun için hata ya da başarısızlık nedenlerini önce antrenörde daha sonra da sporcuda aramak gerekir. Yapılması gereken en önemli şey sonucu akılcı bir biçimde analiz etmek, tekrar aynı duruma düşmemek için çalışma yapmaktır<sup>1</sup>.

Antrenör her sporcuyla yakından ilgilenmeli ve sporcuların tüm özelliklerini bilmelidir. Sporcuya zaman tanımanın, sabır ve anlayış göstermesinin gerekli olduğunu, ancak bu şekilde daha sağlıklı sonuca ulaşılabileceği unutulmamalıdır.

### **2.3.3. Antrenörün Problemli Sporcularla Uğraşması**

Bazı sporcuların küçük problemleri olduğu halde bazıları da çok önemli problemlere sahiptir. Problemli sporcuları antrenörün anlaması genellikle zordur. Çünkü problem meydana çıkıncaya kadar antrenörün bireyleri ayrı ayrı inceleme fırsatı olmaz. Üstelik gelişen şartlar problem yaratabilmektedir. Ayrıca yarışmanın yarattığı stres ve gerginlik problemlerin çıkmasına yeterli zemindir. Dr. Bruce Ogilvie ve Dr. Thomas A. Tutko sporcuların karşılaştığı en yaygın problemler, sebepleri ve çareleriyle üzerinde çalışmalar yapmıştır<sup>31</sup>.

İlk problem; sporcu antrenmana karşı çıkıp, antrenörü dinlemez ve dediğinin aksini yapar. Bazen açıkça isyan eder ve her şeyi ret eder. Bu sporcu şu sebeplerden dolayı bu şekilde davranabilir. Antrenörüyle anlaşıyor olabilir. Otoriteye karşı bir reaksiyon olarak yapmaktadır. Belki bir daha yapmamaya söz verebilir; ama sonra tam aksini yapar. Antrenörde bazı isteklerini zorla yaptırmak isteyebilir. Bu sporcunun kendisine güven duygusunu azaltır veya yitirmesine neden olur.

Bu tür problemlerle karşılaşıldığında yapılacak en uygun şey sporcuyla konuşmak, onu yakından tanımak ve güven duymasını sağlamaktır. Ona yeniden güven verme, belki çok zordur; ama başarıya ulaşmak için yapılması gerekir. Antrenör sporcunun tepkilerini görmemezlikten gelmemelidir<sup>31</sup>.

İkinci problem; sporcu çok bencildir. Hep kendi çıkarlarını düşünür ve çıkar hissetmedikçe diğer sporcularla işbirliği yapmaz. Çoğu zaman nankördür. Çok güzel konuşur, çok geçmeden herkes onun için bir şeyler yapmak ister, daha sonra da kuralları ihlal etmeye başlar buna da birçok mazeretler uydurur. Kendisine ait kuralları varmış gibi görünür.

Sporcunun bu şekilde davranmasının sebepleri; bu tür sporcuların davranışlarında sınır yoktur. Çok şımartılmış ve hareketleri çocukçadır. Yaptığı hareketleri daima haklı görülmüş ve geçmişteki hataları ne tenkit edilmiş, ne de düzeltilmiştir. Sonuç olarak gerçek olmayan bir dünya anlayışıyla yetiştirilmiştir. Kurallar onu bağlamaz.

Yapılacak en etkili çözüm; antrenör, kuralları ihlal etmenin cezaları gerektirdiğini ve belirlenmiş kaidelerin olduğunu belirtmesi gerekir. Bu problemlili hassas sporcular konuşulmak suretiyle ikna edilebilirler. İnatçı sporcular içinse daha ağır cezalar uygulanabilir<sup>1</sup>.

Üçüncü problem ise aşırı heyecanlı sporculardır. Nasıl bir performans göstereceğini önceden bilmek imkansızdır. Bir gün çok iyi, ertesi gün çok kötü olabilir. Kendisinden en fazla performans beklenen zamanda herkesi hayal kırıklığına uğratar. Bu sporcunun ileride nasıl olacağını kimse kestiremez. Müsabakadan önce çok heyecanlıdır.

Genelde aşırı heyecanlı sporcuların bu durumları; yaşadığı toplum, yetişme tarzı, ailesi ve çevresi ile ilgilidir. Çok önceleri denedikleri bir işin, önce iyi sonra da kötü gittiğini tecrübe etmişlerdir. Sonuç olarak ileride ne olacağı bilinmez bir dünyada yaşadıklarını hissederler<sup>31</sup>.

Böyle bir durumda antrenör bu sporcudan neler beklediğini açıkça belirtmeli ve kazansa da kaybetse de sporcunun yanında olacağını hissettirmelidir. Heyecan ve endişe başarısını önleyen bir problemdir. Sporcu bu bunalım esnasında antrenörden destek ve yardım görürse kendine güveni artar. Bazen sadece konuşma bile yeterlidir<sup>31</sup>.

Son problem başarı fobisi olan sporculardır. Bu sporcunun en büyük problemi kaybetme korkusu değil, başarma korkusudur. Sanki başarıyla gelen sorumluluğu yüklenecek kadar olgunlaşmamış gibi kendisini hisseder<sup>2</sup>.

Bu sporcu geçmişte başarının sonunda, kendisine diğer sporcular tarafından bir tepki geldiğini görmüştür. Başardığı zamanlarda diğerleri kendisini kıskanmıştır. Sonuç olarak kazanmaktan zevk alma yerine acı çekmiştir<sup>2</sup>.

Böyle bir problemle karşılandığında ise; antrenör, sporcunun yalnız kendi hareketlerinden sorumlu olduğunu inandırmaya çalışmalıdır. Başarılı olduğu zaman sporcuya hak ettiği övgüyü vermek gerekir. Sporcuya mağlubiyeti kabul etme olgunluğunu da kazandırmak gerekir. Sporcu gerek kazandığı zaman gerekse kaybettiği zaman antrenöründen destek görmelidir<sup>31</sup>.

## 2.4. Antrenör Sporcu İletişimi

Sporcular yüksek performansı hedefleyen uzun ve yorucu yolda başta antrenörleri olmak üzere kulüp idarecileri, izleyiciler, basın, takım arkadaşları ve doğal olarak ailesinden destek görmek ister. Olumlu ve etkili bir iletişim pozitif düşünme, güven duyma, doğru davranışları pekiştirme ve övme hatta ödüllendirme ile olur. Etkili iletişim ise sözlü olduğu kadar sözsüz mesajların (jestler, mimikler, el-kol hareketleri v.b.) önemini bilerek doğru ve yerinde kullanmaya dayanır. Ayrıca etkili iletişim için gönderilen mesajlar, doğru bir şekilde algılanabilmelidir.

Etkili antrenör-sporcu ilişkileri olumlu büyüme ve gelişme üzerine yerleştirilir. Etkili ilişkiler anlayış, dürüstlük, destek, kabul, tepki, dostluk, işbirliği, sevecenlik, saygı ve pozitif bağlamdaki temel başlıkları içerir. Buna karşılık, etkisiz ilişkilerde ilgi ve duygu eksikliği, hatta düşmanlık, hile, sömürü ve fiziksel veya cinsel istismar vardır<sup>35</sup>.

Etkili iletişim bir antrenörün, sporcunun, spor yöneticisinin ve spor psikologlarının sahip olabileceği en güçlü araçlardan biridir. Bu nedenle antrenörler, sporcuların kendilerine yardım ettiği hissini geliştirmesi ve her bir sporcunun aynı amaçlar için birlikte çalışması için açık iletişim modelleri kurmalıdır. Bu da antrenörün takıma olan ilgisi, kişiliği, antrenörlük felsefesi, sabırlı bir şekilde sporcularıyla iletişim halinde olması açık iletişim modelleri ile başarılır. İletişim bütün ilişkiler için binanın temeli gibidir. İyi iletişim kurmak sporcular arasında olumlu eleştiri ve sürekli etkileşim sağlar. İletişim sporcuya performansı hakkında bilgi vermek, kulüp içinde etkileşim, motivasyon ve arabuluculuk gibi çeşitli sonuçların oluşmasını sağlar<sup>36</sup>.

Sporcuyla iletişim kurma, olumsuzluklarını söyleyerek yermeye değil, bilgi vermeye, yardım etmeye, kendine güvenini pekiştirmeye yönelik olmalıdır<sup>37</sup>.

### 2.4.1. İletişim Şekilleri

Bir antrenörün sporcu ile iletişimi bilgi verme, bilgi alma, tartışma şeklinde olabilir.

#### 2.4.1.1. Bilgi Verme

Bu fiziksel maharetleri öğretmeyi kapsamakla kalmaz, aynı zamanda felsefe, strateji, oyu planları ve direktifleri kapsar. İletişim kopukluğu olursa antrenör inatçı bir pozisyona girer ve sporcuların saygısını kaybeder. Soru cevap sistemi çok yaygındır. Sporcuya bilgi vermenin çeşitli şekilleri vardır;

- Direk emir; sporcuya neyin nasıl yapılacağı anlatılır.
- Konferans kurallardaki değişiklikler, geçen yılın takımı hakkında bilgi verme gibi genel kuramları kapsar.
- Gösteri; antrenör çeşitli fiziksel hareketlerin nasıl yapılacağını bizzat kendi gösterir.
- Analiz; analizde konu esas bölümlere (ayrıntılara) bölünerek başarının ve kaybetmenin nasıl meydana geldiği incelenir. Filmler, grafikler, diyagramlar ve istatistikler kullanılabilir<sup>31</sup>.

#### 2.4.1.2. Bilgi Alma

Bunda ana amaç antrenörün şüpheyeye düştüğü (emin olmadığı) durumlarda ve konularda sporculardan tek tek fikir alıp verimi arttırmadır<sup>2</sup>. Kendisinden fikir alınan sporcu fikrini açık bir şekilde söyleyerek hem antrenörüne yardımcı olur hem de kendisinin fikrinin alınması hoşuna gider.

#### 2.4.1.3. Tartışma

Bu öneride daha geniş bir alanı kapsayan bir iletişim şeklidir. İki veya daha fazla grupların sporcularının tek tek karşılıklı bilgi alışverişleri veya görüşlerini açıklığa kavuşturmayı belirtir. Takım sporcularıyla uğraşacak olan antrenör değişik tipte insanlarla çalışmaya kendini hazır hissetmelidir<sup>31</sup>.

#### **2.4.2. İletişim Metotları**

İki ana kategoriden oluşur<sup>31</sup>.

##### 2.4.2.1. Problemlı Sporculara Uygulanan Sabit İletişim Tarzı

- Sert olma: Problemlı bir sporcuya karşı takıma uygulanan disiplinden farklı olarak disiplinin dozu biraz daha arttırılabilir. Fakat bu dozu aşırıya kaçırarak sporcu usandırılmamalıdır. Antrenör, genellikle üstün yeteneğe sahip sporcuların problemlı olmalarını doğal karşılamalı ve normalüstü olanların davranışlarını frenlemeyi bilmelidir.
- Destekleme: Sporcu ile birebir ilgilenilerek her konuda destek verilip sorunlarına duyarsız kalınmamalıdır. Bir antrenör, sonuna kadar sporcusunu desteklemelidir. Bir turda yenilgi aldığında onu tersleyip boş bırakmamalıdır. Çünkü sporcusunu yenen güreşçi finale çıktığında sporcusunun müsabakalara devam edebileceğini unutmamalı ve sporcusunu daima hazır bulundurmalıdır<sup>12</sup>.
- Babacan yaklaşım: Sporcuya bir aile reisi gibi sevgi içerisinde sürekli yanında olduğunu hissettirerek sorunlarına yardımcı olunmalıdır. Örneğin güreşte dünya minderlerini titreten Türk Güreşi'nin büyük şampiyonu Yaşar Doğu; köy, kasaba gezer minderlere yatkın değerleri keşfeder, ellerinden tutar, onlara iş bulur, güven verir, motive eder ve altın madalyalara ulaştırırdı. Ahmet Ayık, Hamit Kaplan, Hüseyin Akbaş, Mahmut Atalay, İbrahim Karabacak, Hasan Güngör gibi nice değerler,

usta antrenör, usta yönetici Yaşar Doğu'nun keşfedip minderlere çıkardığı ve şampiyonluklara ulaştırdığı güreşçilerimizden bir kaçıdır. Yaşar Doğu'nun talebeleriyle bir evlat gibi ilgilenmesi, acı ve tatlı günlerinde daima onların yanında olması, takdire şayandır<sup>29</sup>.

- Samimi yaklaşım: Sporcuya takımın ihtiyacı olduğu için değil kişilik değerlerinin öne çıkarılarak kendisine gerçekten yardımcı olmaya çalışıldığı hissettirilmelidir. Çağımızda insanların moral güçleriyle kanser gibi öldürücü hastalığı yenerek ayağa kalktıkları, takma kalple yaşamaya gayret ettikleri hepimizin malumudur. O halde göğüs-göğse mücadele sporu olan güreşte de zafere giden en kestirme yollardan biri “Moral” dir. Antrenör, sporcusuna tam anlamı ile moral verebilmelidir. Güçlü kişilik, yakınlık, bilgi, moral için yeterlidir.
- Sporcuyla iletişimi kesme: Antrenör sporcusunu kazanmaya çalışır. Fakat hiçbir şekilde iyi yaklaşımlara yanıt vermeyen sporcuyla ilişki kesilebilir. Çünkü problemlili sporcucu tüm takımı etkileyebilir.

#### 2.4.2.2. Bütün sporculara uygulanan esnek haberleşme tarzı

- Espri: Antrenmanlar esnasında yorulan takım kafa olarak da yorulmuştur. Bu durumda antrenör esprili yaklaşımları ile takımda rahatlamaya yardımcı olabilir.
- Soğukkanlılık: Antrenör gerek antrenmanlarda gerekse müsabakalar esnasında soğukkanlı olmalıdır.
- Heyecan: Sporcularda öğrenme heyecanı müsabaka heyecanı antrenörün heyecanı ile birleşmelidir. Fakat fazla heyecanın hem sporcuya hem de antrenöre zarar vererek başarısızlığa yol açacağı unutulmamalıdır.
- Öfke: Sporcucu üzerinde olumsuz etki yaratabilir. Öfke bazen azar şeklinde olabilir ama asla aşırıya kaçınılmamalıdır. Özellikle spora yeni başlayan ve küçük yaş gruplarında bulunan çocuklarda öfke ve azar olmamalıdır.

- Alay: Sporcu kişiliği üzerinde olumsuz etkiler yaratır. Öfke ve azar unutulabilir fakat “alay” asla unutulmaz ve yıkım bir harekettir. Bundan son derece kaçınılmalıdır<sup>31</sup>.

Antrenör sporcunun fikirlerini serbestçe ifade edebileceği bir ortam hazırlayabilmelidir. Başarısızlık durumunda sporcu tenkit edilmemeli anlayışlı olunmalıdır. İnsanların tenkit edildiği zaman alındığını unutmamak gerekir.

#### **2.4.3. Antrenör Sporcu Arasındaki Etkili İletişim**

Etkili iletişim bir antrenörün, sporcunun, spor yöneticisinin ve spor psikologlarının sahip olabileceği en güçlü araçlardan biridir. Bu nedenle antrenörler, sporcuların kendilerine yardım ettiği hissini geliştirmesi ve her bir sporcunun aynı amaçlar için birlikte çalışması için açık iletişim modelleri kurmalıdırlar. Bu da antrenörün takıma olan ilgisi, kişiliği, antrenörlük felsefesi, sabırlı bir şekilde sporcularıyla iletişim halinde olması açık iletişim modelleri ile başlanır. İletişim bütün ilişkiler için binanın temeli gibidir. İyi iletişim kurmak, sporcular arasında olumlu eleştiri ve sürekli etkileşim sağlamaktadır. İletişim sporcuya performansı hakkında bilgi vermek, kulüp içinde etkileşim, motivasyon ve arabuluculuk gibi çeşitli sonuçların oluşmasını sağlamaktadır<sup>38</sup>.

Antrenörün uygun iletişim yöntemini benimsemesi ve bunu doğru olarak kullanması hem sporcusuyla kişisel ilişkilerinde, hem de toplumsal yaşamında büyük önem taşımaktadır. Antrenörün karşısındaki sporcu ya da sporcuları sürekli yargılaması, eleştirmesi ve suçlaması da karşılıklı iletişimi engellemektedir. Bu tür iletiler sonunda sporcular kendilerini anlaşılmamış, itilmiş, haksızlığa uğramış, daha çaresiz hissederler, karşılığında ise antrenörleriyle iletişimlerinde kopukluk meydana gelmektedir. Antrenörün; ifadelerinde emir vermesi, yönlendirme eğiliminde olması, insan davranışlarının kabul edilmez olduğu tutum ve davranışları benimsemesi de iletişimin kesilmesine ve antrenör sporcu arasında çatışmaya neden olabilmektedir<sup>4</sup>.

Günümüzde “Antrenör ve Sporcu Arasında Etkili İletişim” konusu büyük önem taşımaktadır. Yazılı ve görsel basında antrenörlerin sporcularıyla ilgili davranışları zaman zaman yer almaktadır. Bu konudaki haberlerin ülkemizde gündemi de teşkil ettiği görülmektedir. Bununla ilgili olarak 22 Ocak 2008 tarihinde “Bir Kız Güreşçiye Atılan Tokat Şiddet Amaçlı Değilmiş” başlıklı haberde; antrenör Türkiye Genç Bayanlar Serbest Güreş Şampiyonası final karşılaşmasında rakibine yenilen bayan sporcusuna tokat atmasının şiddet amaçlı olmadığını savunabilmiştir. Her ne şekilde olursa olsun antrenörün bu davranışı örnek antrenör davranışları içerisinde yer almaması gereken bir davranıştır. Özellikle bayan sporcuları çalıştıran antrenörlerin bu konuda hassas olması gerekmektedir<sup>39</sup>. Yine 16 Şubat 2008 tarihli günlük gazetelerde yer alan bir başka haberde; “İlköğretimler arası yıldız kızlar basketbol maçında sporcularının hata yapmasına sinirlenen bir antrenörün, bir kız sporcusunun kulağını çekip tokatlarken diğeri sporcusunun da kolundan çekmesi olumsuz bir antrenör davranışı olarak yorumlanmıştır. Antrenörün bu davranışları sonucunda maçın hakemi ise antrenöre sadece uyarıda bulunmuştur<sup>40-41</sup>. Basına konu olan bu haber sonucunda antrenörün iletişim anlayışının ne kadar sert ve onur kırıcı olduğu görülmektedir. Bu tarzdaki antrenörleri gören sporcu ve ailelerinin her antrenörü bu kategoriye koyması da muhtemel olacaktır.

#### **2.4.4. Antrenör-Sporcu Çatışması**

“Çatışma”, ilişki içindeki iki insanın isteklerinin ve ihtiyaçlarının birbiriyle uzlaşmaması durumudur. İnsanların istek ve ihtiyaçlarının diğeriyle tamamen uyuşması imkansız olduğu için, tüm ilişkilerde zaman zaman çatışma yaşanması doğal karşılanmaktadır. Önemli olan, çatışma yaşayan tarafların arasındaki ilişkinin/iletişimin kalitesi ve çatışmanın nasıl çözümlendiğidir. İki taraftan birinin ‘kazandığını’, diğeri ise ‘kaybettiğini’ hissettiği bir çatışmada asıl kaybeden, ilişkinin kendisi olmaktadır<sup>42</sup>. İnsan ilişkilerinde başarılı olmak için insanın doğasını iyi tanımak gerekmektedir. Başarılı bir iletişimde bulunabilmek için insanın bu ilişkiden beklentilerini anlayabilmek gereklidir. İnsanlar, oldukları gibi

kabul edilebilmek, söyledikleri ve yaptıklarının onaylanması ve değerlerinin bilinmesini istemektedirler<sup>43</sup>. Antrenörlük, bireyleri ve takımları sonuçlara ulaştırmak için yetkilendiren, geliştiren ve cesaretlendiren uygun ortam ve koşulları yaratan yönetsel bir eylemdir. Antrenörler, insanların “bulundukları” yerlerden “olmak istedikleri” yerlere gitmelerine yardımcı olmaktadır. Ancak bunu yaparken, cezalandırma ve tehdit etme yerine cesaretlendirme, özendirme ve bilgilendirme yolunu kullanmaları gerekmektedir.

Antrenörler sporcunun yetiştiği aile yapısını, değerlerini, inançlarını ve kişisel özellikleri dikkate almalı ve sorunların sorun sahibi olan sporcu tarafından belirlenmesinde fırsat vermelidirler. Antrenör ve sporcu karşılıklı olarak birbirlerine saygı duymalı, birbirlerinin varlığını kabul etmeli, önemli ve değerli olduklarını birbirlerine hissettirmeli ve birbirlerini olduğu gibi benimsemelidirler. Kabul edildiğini hissetmek, sevildiğini, güvenildiğini ve saygı duyulduğunu hissetmektir. Kişiyi söyledikleri, düşündükleri ve hissettikleriyle birlikte bir birey olarak kabul etmek, onun bireyselliğine, farklılığına ve tekliğine saygı göstermektir. Sporcusuyla iyi bir iletişim içinde olan antrenör, iyi ilişkiler içinde olduğu oranda sporcusunu etkileme, eğitme ve birlikte çalışma konusunda daha başarılı olma şansına sahip olmaktadır<sup>44</sup>. İdeal bir antrenör rol yapmayı bırakıp olduğu gibi davranan ve daha erişilebilir olandır. Antrenman ortamında antrenör–sporcu arasında etkin iletişimin kurulması bu iki kişi arasında özel bir ilişkinin, güvene dayalı sağlam bir bağın kurulmasına bağlıdır. Bu ilişki içinde her iki taraf birbirlerinin bireyselliğine, gereksinmelerine saygı gösterirken; birbirlerinin yaratıcılığına ve gelişmesine fırsat tanımaktadırlar<sup>45</sup>. Etkili bir antrenör–sporcu iletişimi kuramayan bir sporcunun memnuniyet düzeyi düşmekte, yaptığı sporda ve sosyal yaşantısında ki eğlence faktörü de buna bağlı olarak azalmaktadır. Pek çok sporcu bu nedenlerden dolayı sporu bırakabilmektedir. Bu durum sporculardaki kaygı düzeyinin yükselmesini sağlamaktadır. Böylece sporcuların hata yapma oranları yükselmektedir. Başarısızlık korkusunu ortaya çıkaran bu durumlarda sporcular risk almaktan çekinirler. Sonuç olarak istenmeyen pek çok davranış örüntüsü ve disiplin problemleri ortaya çıkmaktadır<sup>4</sup>.

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye’deki büyükler kategorisindeki tüm güreş sporcuları oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise İzmir’de yapılan büyük erkeklerde greko-romen stil Türkiye şampiyonasından 85 sporcu, Antalya’da yapılan büyük erkekler serbest stil Türkiye şampiyonasından 88 sporcu ve Burdur’da yapılan büyük bayanlar Türkiye şampiyonasından 59 sporcu tesadüfi seçilmek üzere toplamda 232 sporcu oluşturmaktadır.

#### 3.2. Veri Toplama Aracı

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. Veri toplama aracının birinci bölümünde araştırma grubunda yer alan katılımcıların demografik bilgilerini belirlemeye yönelik ifadeler yer verilmiştir. İkinci bölümde ise; Antrenör sporcu ilişkisinin niteliğini ölçen bir ölçek geliştirip bu ölçeğin güvenirliği test etmek amacıyla Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen ve İngiltere’de antrenör sporcu denekleriyle ölçeğin güvenirliği test edilen The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) 23 maddeden oluşan, “Kesinlikle katılmıyorum” ile “Tamamen katılıyorum” arasında sıralanan 7’li likert tipi ölçek kullanılmıştır<sup>35</sup>. Anket, antrenör ile sporcu arasındaki ilişkiyi ölçmek üzere, yakınlık ( closeness ), birbiriyle uyumluluk ( co-orientation ), birbirini tamamlama ( complementarity) tanımlı üç alt boyuttan oluşmaktadır (Ek 1).

Ölçek için elde edilen Cronbach alfa güvenirlik katsayısı alt boyutlarda sırasıyla  $\alpha=.80$ ,  $\alpha=.78$ ,  $\alpha=.85$  araştırmacılar tarafından hesaplanmıştır<sup>35</sup>. Orijinal ölçekte yer alan 16. madde, 15. maddedeki “uygun çalışma” ifadesine katılma söz konusuysa ölçülebilecek şartlı bir ifade belirttiğinden 15.maddeye bağımlı bir ifade olduğu aşikârdır. Çoklu bağlantının önüne geçmek adına Ek 1’de yer alan 16.madde ön çalışma sonucunda ölçek dışında bırakılmıştır.

### **3.3. Verilerin Toplanması**

Veri toplama aracı, Türkiye şampiyonalarına katılan sporculara uygulamak için öncelikle federasyon yetkililerine, araştırmanın amacı hakkında bilgiler verilmiş ve anketin doldurulabilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Katılımcıların etkinlik sırasında rahatsız olmamaları ve anketteki sorulara içtenlikle cevap vermelerini sağlamak için etkinliğe başlamadan veya etkinlik sonrası dinlenirken anketlerin uygulanması sağlanmıştır. Anketlerin uygulanması ve toplanması aşamasında gizlilik ilkesine bağlı kalınmıştır. Katılımcılarla birebir görüşme yöntemi kullanılmıştır.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Verilerin analizi aşamasında alt problemlere uygun olarak toplanan veriler, çözümlenmesinde ise kontrol edilmiş ve elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Kaydedilen verilerin SPSS (Statistical Package for Social Sciences 11.5) programından faydalanılmıştır.

Sporculara ait demografik bilgilerin betimlenmesi; frekans(f), yüzde(%) ve kümülatif yüzde(%) yardımıyla yapılmıştır. Anketin ikinci bölümünde yer alan, sporcuların antrenörleriyle ilişkilerine dair sorulardan oluşan ölçeğin güvenilirliği test edilip faktör analizi uygulanmıştır.

Faktör analizi sonucunda sorular üç faktöre indirgenmiştir. Bu faktörler;

- Faktör 1: Uyumlu çalışma (birlikte etkileşim içinde çalışma)
- Faktör 2: Karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme
- Faktör 3: Yakınlık ve güven duygusu olarak tanımlanmıştır.

Bu faktörlerle sporcuların; cinsiyetine, yaş aralıklarına, eğitim düzeylerine, lisanslı yıl sürelerine, erkeklerde güreş ligi kategorisine ve güreş stillerine, erkek

ve bayan sporcularda ayrı ayrı güreş skletlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olup olmadığı incelenmiştir. Bu farklılıkların testi için iki kategorili bağımsız değişkenlerde t-testi, birden fazla kategorili değişkenler için ise tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Farklılığın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığının tespitinde ilgili değişkene uygun görülen çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarında,  $\alpha = .05$  anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

#### 4. BULGULAR

##### 4.1.Örnekleme Dâhil Olan Sporcuların Demografik Bilgileri

**Tablo 3. Örneklemdaki Sporculara Ait Kişisel Bilgilerin Dağılımı**

| <b>Değişkenler</b>            |                      | <b>f</b> | <b>%</b> | <b>k%</b> |
|-------------------------------|----------------------|----------|----------|-----------|
| <b>Cinsiyet</b>               | Bay                  | 173      | 74,6     |           |
|                               | Bayan                | 59       | 25,4     |           |
|                               | Toplam               | 232      | 100,0    |           |
|                               |                      |          |          |           |
| <b>Yaş</b>                    | 17-20 yaş            | 60       | 25,9     | 25,9      |
|                               | 21-24 yaş            | 74       | 31,9     | 57,8      |
|                               | 25-28 yaş            | 62       | 26,7     | 84,5      |
|                               | 29-32 yaş            | 36       | 15,5     | 100,0     |
|                               | Toplam               | 232      | 100,0    |           |
|                               |                      |          |          |           |
| <b>Eğitim Durumu</b>          | Lise Mezunu          | 49       | 21,1     |           |
|                               | Üniversite Öğrencisi | 105      | 45,3     |           |
|                               | Üniversite Mezunu    | 78       | 33,6     |           |
|                               | Toplam               | 232      | 100,0    |           |
|                               |                      |          |          |           |
| <b>Lisanslı Yıl Süresi</b>    | 1-3 Yıl              | 25       | 10,8     | 10,8      |
|                               | 4-6 Yıl              | 42       | 18,1     | 28,9      |
|                               | 7-9 Yıl              | 47       | 20,3     | 49,1      |
|                               | 10-12 Yıl            | 60       | 25,9     | 75,0      |
|                               | 13-15 Yıl            | 38       | 16,4     | 91,4      |
|                               | 16 Yıl ve Daha Fazla | 20       | 8,6      | 100,0     |
|                               | Toplam               | 232      | 100,0    |           |
|                               |                      |          |          |           |
| <b>Bay Sporcu Güreş Ligi</b>  | 1.Güreş Ligi         | 134      | 77,5     |           |
|                               | 2.Güreş Ligi         | 39       | 22,5     |           |
|                               | Toplam               | 173      | 100,0    |           |
|                               |                      |          |          |           |
| <b>Bay Sporcu Güreş Stili</b> | Greko-romen Stil     | 85       | 49,1     |           |
|                               | Serbest Stil         | 88       | 50,9     |           |
|                               | Toplam               | 173      | 100,0    |           |
|                               |                      |          |          |           |

Araştırma kapsamında, tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların %74,6(173)’sı erkek olmak üzere toplam 232 sporcunun yer aldığı görülmektedir. Bu sporcuların %31,9’unun 21-24 yaş grubunda, %45,3’ünün üniversite öğrencisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma kapsamındaki sporcuların hemen hemen yarısı 9 yıl ve daha az süreyle lisansa sahiptir. Bay güreşçilerin %77,5’i “1. Güreş Liginde” olduğu, sadece %22,5’inin “2. Güreş Liginde yer aldığı görülmüştür. Erkek sporcularda güreş stiline baktığımızda %50,9’unun “serbest güreş stiline” oldukları anlaşılmaktadır. Bayan güreşçilerde herhangi bir güreş ligi ayrımı yapılmadığı ve güreş stili olarak sadece serbest stilde yarıştıkları bilinmektedir.

**Tablo 4. Örneklemdeki Erkek Sporcu Güreş Sıkletlerinin Dağılımı**

| Sıklet        | Frekans | %     | Kümülatif % |
|---------------|---------|-------|-------------|
| 55            | 29      | 16,8  | 16,8        |
| 60            | 29      | 16,8  | 33,5        |
| 66            | 13      | 7,5   | 41,0        |
| 74            | 28      | 16,2  | 57,2        |
| 84            | 29      | 16,8  | 74,0        |
| 96            | 22      | 12,7  | 86,7        |
| 120           | 23      | 13,3  | 100,0       |
| <b>Toplam</b> | 173     | 100,0 |             |

Tablo 4 incelendiğinde erkek sporcularda 74kg ve daha az sıklettekiler tüm erkek sporcuların %57,2’sini oluşturmaktadır. 66 kilo sporcular haricinde diğer kilolardakilerin eşit dağılımda oldukları görülmektedir.

**Tablo 5. Örneklemdaki Bayan Sporcu Güreş Sıkletlerinin Dağılımı**

| <b>Sıklet</b> | <b>Frekans</b> | <b>%</b> | <b>Kümülatif %</b> |
|---------------|----------------|----------|--------------------|
| <b>48</b>     | 10             | 16,9     | 16,9               |
| <b>51</b>     | 11             | 18,6     | 35,6               |
| <b>55</b>     | 9              | 15,3     | 50,8               |
| <b>59</b>     | 9              | 15,3     | 66,1               |
| <b>63</b>     | 7              | 11,9     | 78,0               |
| <b>67</b>     | 5              | 8,5      | 86,4               |
| <b>72</b>     | 8              | 13,6     | 100,0              |
| <b>Toplam</b> | 59             | 100,0    |                    |

Tablo 5 incelendiğinde 59kg ve aşağısında kalan bayan güreşçiler toplam bayan güreşçilerin %66,1'ini oluşturmaktadır.

#### 4.2. Güvenilirlik Analizi – Ölçek (Alfa)

**Tablo 6. Jowett ve Ntoumanis Tarafından Geliştirilen (CART-Q) Ölçek**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Yakınlık ve Güven Duygusu</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kendinizi antrenörünüze yakın hissediyor musunuz?</li><li>2. Antrenörünüzden hoşnut musunuz?</li><li>3. Antrenörünüze güvenir misiniz?</li><li>4. Antrenörünüzün çabalarına saygı duyuyor musunuz?</li><li>5. Kendinizi antrenörünüze adanmış hissediyor musunuz?</li><li>6. Antrenörünüzün performansınızı geliştirmek için yaptığı deneyimlerdeki statüsünü takdir edecek fedakarlıkta bulunur musunuz?</li><li>7. Sporcu kariyerinizi antrenörünüzün vaat ettiği gibi hissediyor musunuz?</li></ol> <p><b><u>Karşılıklı Anlayış ve Ortak Hedef Doğrultusunda İletişim Sağlama</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Antrenman hakkında antrenörünüzle yeterli iletişim kurabiliyor musunuz?</li><li>2. Antrenörünüzün görüşlerine katılıyor musunuz?</li><li>3. Antrenörünüzün en güçlü noktasını biliyor musunuz?</li><li>4. Antrenörünüzün en zayıf noktasını biliyor musunuz?</li><li>5. Antrenörünüzle iyi iletişim kurabiliyor musunuz?</li><li>6. Antrenörünüzle benzer amaçları başarmak için gayret ediyor musunuz?</li><li>7. Antrenörünüzle sizin aranızda anlayışın var olduğunu hissediyormusunuz?</li></ol> <p><b><u>Uyumlu Çalışma</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hem sizin hem de antrenörünüz başarılı amaçların gidiş yönüne uygun olarak çalıştığını düşünüyor musunuz?</li><li>2. Antrenörüm beni antrene ettiğinde yeterli antrenman yapmış hissedirim.</li><li>3. Antrenörüm beni antrene ettiğinde benimle ilgili olduğunu hissedirim.</li><li>4. Antrenörüm beni antrene ettiğinde anlaşılırım.</li><li>5. Antrenörüm beni antrene ettiğinde en iyisini yapmak için hazırım.</li><li>6. Antrenörüm beni antrene ettiğinde huzurlu hissedirim.</li><li>7. Antrenörüm beni antrene ettiğinde hevesli hissedirim.</li><li>8. Antrene edildiğim zaman arkadaşça bir vaziyeti benimserim.</li></ol> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Faktör analizine geçmeden önce ölçeğin güvenilirliğini ve soruların ölçekteki katkılarını test etmek üzere güvenilirlik analizi uygulanmıştır.

**Tablo 7. Ölçeğin Güvenilirliği İçin Varyans Analizi**

| Değişimin Kaynağı   | Toplam Kareler | S.D. | Ortalama Kareler | Kİ-KARE  | P – değeri |
|---------------------|----------------|------|------------------|----------|------------|
| Bireyler Arası      | 3720,47        | 231  | 16,1059          |          |            |
| Bireyin Kendisi     | 2819,18        | 4872 | ,5786            |          |            |
| Ölçümler Arası Fark | 349,37         | 21   | 16,6371          | 603,7823 | ,000       |
| Artık Terim         | 2469,80        | 4851 | ,5091            |          |            |
| Toplanamazlık       | 4,75           | 1    | 4,7521           | 9,3497   | ,0022      |
| Denge Değer         | 2465,05        | 4850 | ,5083            |          |            |
| Toplam              | 6539,65        | 5103 | 1,2815           |          |            |

7’li Likert ölçeğinde yer alan soruların genel ortalaması 5,49 olarak hesaplanmıştır.

Yapılan varyans analizi sonuçlarına göre 22 soruluk ölçek toplanabilir özellikte değildir. (Nonadditivity, Ki-Kare = 9,3497 ; P = ,0022)

Ölçümler arası farklılık (between measures) değeri, P = ,000 için istatistiksel olarak anlamlı olduğu söylenir. Diğer bir ifade ile 22 soruluk ölçekte ölçümler arası farklılık bulunmuştur.

Soru ortalamalarının eşitliğini test eden Hotelling T<sup>2</sup> test sonucu 244,148, F değeri =10,6195 olarak hesaplanmıştır. P – değeri = ,000 < 0,05=α olduğundan F değeri anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak soru ortalamaları arasındaki farklılık anlamlıdır. Diğer bir deyişle en az iki soru ortalaması arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Ölçeğin güvenirlik katsayısı  $\alpha = ,9684$  ( standartlaştırılmış  $\alpha = ,97$  ) olarak bulunmuştur. Her bir alt boyut için güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Ölçek yüksek derecede güvenilirdir.

**Tablo 8. Soru – Bütün İstatistikleri**

| Soru No | Corrected Item – Total Correlation | Alpha if Item Deleted |
|---------|------------------------------------|-----------------------|
| 1       | ,7403                              | ,9671                 |
| 2       | ,7247                              | ,9672                 |
| 3       | ,7695                              | ,9668                 |
| 4       | ,7465                              | ,9670                 |
| 5       | ,5333                              | ,9707                 |
| 6       | ,8339                              | ,9662                 |
| 7       | ,8188                              | ,9663                 |
| 8       | ,8231                              | ,9663                 |
| 9       | ,8118                              | ,9664                 |
| 10      | ,4469                              | ,9701                 |
| 11      | ,4036                              | ,9709                 |
| 12      | ,7570                              | ,9669                 |
| 13      | ,8311                              | ,9662                 |
| 14      | ,8423                              | ,9660                 |
| 15      | ,8448                              | ,9660                 |
| 16      | ,8513                              | ,9659                 |
| 17      | ,8407                              | ,9661                 |
| 18      | ,8443                              | ,9660                 |
| 19      | ,8452                              | ,9660                 |
| 20      | ,8315                              | ,9662                 |
| 21      | ,8617                              | ,9659                 |
| 22      | ,8358                              | ,9661                 |

Soru-Bütün (Item-Total) korelasyonlarına bakıldığında 0,4036 ile 0,8617 arasında değişim gösterdiği görülmektedir (tablo 8). İlk bakışta ölçeğin toplanabilirlik özelliğini bozan, çok düşük korelasyon bulunmamıştır.

İlgili soru çıkarıldığında elde edilen (Alpha if Item Deleted) katsayılarının genel güvenirlik katsayısı alfa ile karşılaştırdığımızda hesaplanan değerlerin genel alfa değeri olan 0,9684'e çok yakın ya da daha düşük olduğu görülmektedir.

Ancak 5, 10 ve 11 numaralı sorular aşamalı olarak çıkarıldığında elde edilen güvenilirlik değeri artış göstermektedir. Ayrıca söz konusu soruların, soru-bütün korelasyonları incelendiğinde değerler istenen seviyenin biraz altındadır.

#### 4.3. Faktör Analizi

5, 10 ve 11 numaralı sorularla diğer sorular arasındaki korelasyonlar düşük bulunmuştur. Ayrıca 5 numaralı sorunun diğer sorularla arasında düşük ortak varyansa sahip (,425) olması sebebiyle 5, 10 ve 11 numaralı sorular faktör analizinin uygunluğunu ve açıklanabilirliğini bozmaması için analiz dışı bırakılmıştır. Ayrıca söz konusu soruların ölçeğin güvenilirliğini azaltıcı etkide bulunduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 9. Faktör Analizi Uygunluk Testi**

| KMO ve Bartlett Testi           |            |          |
|---------------------------------|------------|----------|
| Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Değeri |            | ,959     |
| Bartlett Test Değeri            | Chi-Square | 5575,692 |
|                                 | sd         | 171      |
|                                 | P değeri   | ,000     |

Analize devam edilebilmesi için “Korelasyon matrisi birim matristir” sıfır hipotezinin reddedilmesi gereklidir. Hipotezin sınanması için Bartlett’in Test istatistiği P değeri 0,000 hesaplanmıştır. “Korelasyon matrisi birim matristir” hipotezi reddedilmiştir. Faktör analizine devam edilebilir.

Tablo 9 ‘da görüldüğü gibi, KMO test sonucu %95,9 (,959) hesaplanmıştır. Bu sonuca göre veri seti faktör analizi yapmak için mükemmel olarak nitelendirilir.

Faktör analizinde özetleme metodu olarak temel bileşenler analizi, döndürme yöntemi için ise “varimax” seçilmiştir.

Faktör sayısına karar verme aşamasında, değişimin en az %80’ini açıklayacak kadar faktör seçilmesi uygun bulunmuştur. Öz değerin 0,7’den büyük olanların alınması kıstas olarak belirlenmiştir.

**Tablo 10. Faktör Bileşenlerinde Toplam Açıklanan Değişim**

| Bileşen | Faktörler seçildikten sonra özdeğerler |           |             | Döndürme sonrası özdeğerler |           |             |
|---------|----------------------------------------|-----------|-------------|-----------------------------|-----------|-------------|
|         | Toplam                                 | Değişim % | Kümülatif % | Toplam                      | Değişim % | Kümülatif % |
| 1       | 13,410                                 | 70,579    | 70,579      | 6,634                       | 34,913    | 34,913      |
| 2       | 1,361                                  | 7,164     | 77,743      | 4,515                       | 23,762    | 58,676      |
| 3       | ,740                                   | 3,893     | 81,636      | 4,362                       | 22,960    | 81,636      |

Tablo 10’da açıklanan varyans yüzdelerinden anlaşılacağı üzere ilk faktör varyansın yaklaşık %70,5’ini açıklamaktadır. Faktörlerin göreceli önemi eşitlendiğinde 1. faktör varyansın %35’ini ve 3 faktör birlikte toplam varyansın %81,6’sını açıklamaktadır.

Modele dayalı korelasyondan hesaplanan artıkların %12 si 0,05 ve üzeri değer almıştır. Bu oran %50’nin altında kaldığından sorun teşkil etmeyecektir.

Rotasyon sonrası 3 faktöre göre soru ağırlıkları tablo 11’deki gibidir. Tablo 11 incelendiğinde Faktör 1’de yükü 0,8’in üzerinde bulunan 5 madde bulunmaktadır (18,19,20,21 no’lu sorular). Faktör 1’de en fazla ağırlık 20 no’lu soruya aittir.

Faktör 2’de ise yükleri 0,753 – 0,519 arasında değer alan 7 maddeden oluşmaktadır. Faktör 3 için madde ağırlıklarında en az değer 0,727 ile 4 no’lu soruya aittir. Faktör 3, yüksek yüklere sahip 4 maddeden oluşmaktadır (tablo 11).

**Tablo 11. Döndürme Sonrası Faktörlere Göre Madde Yükleri**

|                                                                                                                                | Faktör |      |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|
|                                                                                                                                | 1      | 2    | 3    |
| 20.Antrenörüm beni antrene ettiğinde huzurlu hissederim.                                                                       | ,843   |      |      |
| 22.Antrene edildiğim zaman arkadaşça bir vaziyeti benimserim.                                                                  | ,826   |      |      |
| 19.Antrenörüm beni antrene ettiğinde en iyisini yapmak için hazırım.                                                           | ,823   |      |      |
| 18.Antrenörüm beni antrene ettiğinde anlaşılırım.                                                                              | ,819   |      |      |
| 21.Antrenörüm beni antrene ettiğinde hevesli hissederim.                                                                       | ,808   |      |      |
| 17.Antrenörüm beni antrene ettiğinde benimle ilgili olduğunu hissederim.                                                       | ,797   |      |      |
| 16.Antrenörüm beni antrene ettiğinde yeterli antrenman yapmış hissederim.                                                      | ,704   |      |      |
| 15.Hem sizin hem de antrenörünüz başarılı amaçların gidiş yönüne uygun olarak çalıştığını düşünüyor musunuz?                   | ,684   |      |      |
| 12.Antrenörünüzle iyi iletişim kurabiliyor musunuz?                                                                            |        | ,753 |      |
| 8.Antrenman hakkında antrenörünüzle yeterli iletişim kurabiliyor musunuz?                                                      |        | ,710 |      |
| 6.Antrenörünüzün performansınızı geliştirmek için yaptığı deneyimlerdeki statüsünü takdir edecek fedakarlıkta bulunur musunuz? |        | ,696 |      |
| 14.Antrenörünüzle sizin arasında anlayış var olduğunu hissediyor musunuz?                                                      |        | ,674 |      |
| 7.Sporcu kariyerinizi antrenörünüzün vaat ettiği gibi hissediyormusunuz?                                                       |        | ,640 |      |
| 13.Antrenörünüzle benzer amaçları başarmak için gayret ediyor musunuz?                                                         |        | ,619 |      |
| 9.Antrenörünüzün görüşlerine katılıyor musunuz?                                                                                |        | ,519 |      |
| 3.Antrenörünüze güvenirmisiniz?                                                                                                |        |      | ,824 |
| 2.Antrenörünüzden hoşnut musunuz?                                                                                              |        |      | ,824 |
| 1.Kendinizi antrenörünüze yakın hissediyor musunuz?                                                                            |        |      | ,807 |
| 4.Antrenörünüzün çabalarına saygı duyuyor musunuz?                                                                             |        |      | ,727 |

#### 4.3.1. Faktör Değerlendirmeleri

##### **Faktör 1: Uyumlu Çalışma (Birlikte Etkileşim İçinde Çalışma)**

Faktör 1'deki soru yükleri göz önünde bulundurulduğunda genel olarak sporcunun antrenörüyle, antrenman esnasındaki ilişkilerine yönelik sorular yer almaktadır. 8 maddenin (15, 16, 17, 18, 19, 20 ve 21) tamamı uyumluluk alt ölçeğinde yer almaktadır (tablo 6).

Uyumlu çalışma faktörüne ait soruların genel ortalaması 5,6433 olarak hesaplanmıştır. Varyans Analiz sonuçlarına göre 8 soruluk alt ölçek toplanabilir özelliktedir (Nonadditivity, Ki-Kare = 1,9756; P = ,16).

Ölçeğin güvenilirlik katsayısı  $\alpha = ,9733$  olarak bulunmuştur. Ölçek yüksek derecede güvenilirlerdir.

### **Faktör 2: Karşılıklı Anlayış ve Ortak Hedef Doğrultusunda İletişim Sağlayabilme**

Faktör 2'deki 5 soru (8, 9, 12, 13 ve 14) birbirine alışma alt ölçeğinde yer almaktadır (tablo 6). Faktör 2 soru yükleri göz önünde bulundurulduğunda daha çok sporcuyla antrenör arasındaki iletişim ve anlayış konularında ölçüm yapmaktadır. Ayrıca antrenörün deneyimine, sporcunun kariyerine ve ortak amaçlara dikkat çekerek bu konulardaki iletişimi sorgulamaktadır.

Karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme faktörüne ait soruların genel ortalaması 5,5 olarak hesaplanmıştır. Varyans Analiz sonuçlarına göre 7 soruluk alt ölçek toplanabilir özelliktedir (Nonadditivity, Ki-Kare = 1,696; P = ,193). Ölçeğin güvenilirlik katsayısı  $\alpha = ,9470$  olarak bulunmuştur. Ölçek yüksek derecede güvenilirlerdir.

### **Faktör 3: Yakınlık ve güven duygusu**

Faktör 3'deki 4 sorunun tamamı (1, 2, 3 ve 4) yakınlık alt ölçeğinde yer almaktadır (tablo 6). Faktör 3'ün soru yükleri göz önünde bulundurulduğunda yakınlık, hoşnut olma, güven duyguları ağır basmaktadır.

Yakınlık ve güven duygusu faktörüne ait soruların genel ortalaması 5,6045 olarak hesaplanmıştır. Varyans Analiz sonuçlarına göre 4 soruluk alt ölçek toplanabilir özelliktedir (Nonadditivity, Ki-Kare = 2,2706; P = ,1323). Ölçeğin güvenilirlik katsayısı  $\alpha = ,9337$  olarak bulunmuştur. Ölçek yüksek derecede güvenilirlerdir.

#### 4.4. Faktörlere Göre Değişkenlerdeki Farklılıkların Analizi

**Tablo 12. Güreşte Antrenör ile Sporcu İlişkilerinin “Sporcunun Cinsiyetine” Göre Bağımsız Örnekler t – Testi Sonuçları**

|                                                                       |                         | Varyansların Eşitliği İçin Levene Testi |      | Ortalamaların Eşitliği t -Testi |        |             |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|------|---------------------------------|--------|-------------|
|                                                                       |                         | F                                       | P    | t                               | sd     | P (2-yönlü) |
| uyumlu çalışma ( birlikte etkileşim içinde çalışmak)                  | Varyanslar eşitse       | ,977                                    | ,324 | 3,933                           | 230    | ,000        |
|                                                                       | Varyanslar eşit değilse |                                         |      | 3,565                           | 85,974 | ,001        |
| karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme | Varyanslar eşitse       | ,111                                    | ,740 | 1,560                           | 230    | ,120        |
|                                                                       | Varyanslar eşit değilse |                                         |      | 1,531                           | 97,242 | ,129        |
| yakınlık ve güven duygusu                                             | Varyanslar eşitse       | 1,864                                   | ,173 | 4,988                           | 230    | ,000        |
|                                                                       | Varyanslar eşit değilse |                                         |      | 4,614                           | 88,507 | ,000        |

t – Testine geçmeden yığın varyanslarının eşitliği sıfır hipotezi test edilmiştir. Test sonuçlarına göre cinsiyete göre uyumlu çalışma faktöründe “yığın varyansları eşit bulunmuştur [ $P=0,324 > 0,05=\alpha$  ]. Aynı şekilde karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme ile yakınlık ve güven duygusu faktörlerinde P değeri  $> 0,05=\alpha$  hesaplandığından yığın varyanslarının eşit olduğu ön savı reddedilememiştir.

Levene testinden sonra, uyumlu çalışma faktöründe cinsiyete göre ortalamaların eşitliğini test edersek [ $t_{(230)}=3,933$ ;  $P(2-yönlü)=,000 < 0,05=\alpha$  ] hesaplandığından ortalamalar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Diğer faktörlerden karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilmede cinsiyet değişkenine göre ortalamalar arasındaki farklılık olmadığı bulunmuştur [ $t_{(230)}=1,560$ ;  $P(2 - yönlü)=,120 > 0,05=\alpha$  ]. Yakınlık ve güven duygusu faktöründe ise cinsiyete göre ortalamalar arasındaki farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir [  $t_{(230)}=4,988$ ;  $P(2-yönlü)=,000 < 0,05=\alpha$  ].

**Tablo 13. Faktörlere Göre Örneklemdeki Sporcuların Cinsiyet İstatistikleri**

|                                                                       | Cinsiyet | N   | Ortalama  | Standart Hata | Ortalama Farkları |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|-----|-----------|---------------|-------------------|
| uyumlu çalışma ( birlikte etkileşim içinde çalışmak)                  | Bayan    | 59  | ,4289643  | ,14559504     | ,5752585          |
|                                                                       | Erkek    | 173 | -,1462942 | ,06954173     |                   |
| karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme | Bayan    | 59  | ,1747887  | ,13342334     | ,2343987          |
|                                                                       | Erkek    | 173 | -,0596100 | ,07506439     |                   |
| yakınlık ve güven duygusu                                             | Bayan    | 59  | ,5338905  | ,13890704     | ,7159687          |
|                                                                       | Erkek    | 173 | -,1820782 | ,06918263     |                   |

Cinsiyete göre ortalamalar incelendiğinde bayan sporcuların her bir faktör ortalamasının pozitif, erkek sporcularda ise ortalamaların negatif değerler aldığı gözlenmiştir. Özellikle uyumlu çalışma ile yakınlık ve güven duygusu faktörleri açısından bayan sporcular lehine olumlu sonuçlar elde edilmiştir.

**Tablo 14. Güreşte Antrenör ile Sporcu İlişkilerinin “Sporcunun Yaş Grubuna” Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

|                                                                       |               | Kareler Toplamı | sd  | Ortalama Kareler | F     | P    |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----|------------------|-------|------|
| uyumlu çalışma ( birlikte etkileşim içinde çalışmak)                  | Gruplar Arası | 4,044           | 3   | 1,348            | 1,354 | ,258 |
|                                                                       | Grup İçi      | 226,956         | 228 | ,995             |       |      |
|                                                                       | Toplam        | 231,000         | 231 |                  |       |      |
| karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme | Gruplar Arası | 2,659           | 3   | ,886             | ,885  | ,450 |
|                                                                       | Grup İçi      | 228,341         | 228 | 1,001            |       |      |
|                                                                       | Toplam        | 231,000         | 231 |                  |       |      |
| yakınlık ve güven duygusu                                             | Gruplar Arası | 5,749           | 3   | 1,916            | 1,940 | ,124 |
|                                                                       | Grup İçi      | 225,251         | 228 | ,988             |       |      |
|                                                                       | Toplam        | 231,000         | 231 |                  |       |      |

Güreşte antrenör ile sporcu ilişkisinde sporcu yaş gruplarına göre uyumlu çalışma faktöründe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

[  $F_{(3,228)}=1,354$ ;  $P=0,258 > 0,05=\alpha$  ]

Yine antrenörle sporcunun karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme faktörü, sporcu yaş grubuna göre farklılık göstermemektedir [  $F_{(3,228)}=0,885$ ;  $P=0,450 > 0,05=\alpha$  ].

Aynı şekilde sporcu ile antrenör arasındaki yakınlık ve güven duygusu, sporcunun yaş grubuna bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. [  $F_{(3,228)}=1,940$ ;  $P=0,124 > 0,05=\alpha$  ]

**Tablo 15. Güreşte Antrenör ile Sporcu İlişkilerinin “Sporcunun Eğitim Düzeyine” Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

|                                                                             |               | Kareler<br>Toplamı | sd  | Ortalama<br>Kareler | F    | P    |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|-----|---------------------|------|------|
| uyumlu çalışma ( birlikte<br>etkileşim içinde çalışmak)                     | Gruplar Arası | 1,775              | 2   | ,887                | ,887 | ,413 |
|                                                                             | Grup İçi      | 229,225            | 229 | 1,001               |      |      |
|                                                                             | Toplam        | 231,000            | 231 |                     |      |      |
| karşılıklı anlayış ve ortak<br>hedef doğrultusunda<br>iletişim sağlayabilme | Gruplar Arası | ,433               | 2   | ,217                | ,215 | ,807 |
|                                                                             | Grup İçi      | 230,567            | 229 | 1,007               |      |      |
|                                                                             | Toplam        | 231,000            | 231 |                     |      |      |
| yakınlık ve güven duygusu                                                   | Gruplar Arası | ,669               | 2   | ,335                | ,333 | ,717 |
|                                                                             | Grup İçi      | 230,331            | 229 | 1,006               |      |      |
|                                                                             | Toplam        | 231,000            | 231 |                     |      |      |

Güreşte antrenör ile sporcu ilişkisinde sporcunun eğitim düzeyine göre uyumlu çalışma faktöründe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [  $F_{(2,229)}=0,887$ ;  $P=0,413 > 0,05=\alpha$  ]

Yine antrenörle sporcunun karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme faktörü, sporcunun eğitim düzeyine göre farklılık göstermemektedir [  $F_{(2,229)}=0,215$ ;  $P=0,807 > 0,05=\alpha$  ].

Aynı şekilde sporcu ile antrenör arasındaki yakınlık ve güven duygusu, sporcunun eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir [  $F_{(3,228)}=1,940$ ;  $P=0,124 > 0,05=\alpha$  ].

**Tablo 16. Güreşte Antrenör ile Sporcunun Uyumlu Çalışma Faktörü Bakımından “Sporcunun Lisanslı Yılına” Göre Cinsiyet Etkisi Elemine Edilmişken İki Yönlü ANOVA Sonuçları**

Bağımlı Değişken: uyumlu çalışma

|                   | Toplam Kareler      | sd  | Ortalama Kareler | F      | P değeri |
|-------------------|---------------------|-----|------------------|--------|----------|
| Düzeltilmiş Model | 18,108 <sup>a</sup> | 6   | 3,018            | 3,190  | ,005     |
| Lisans            | 3,548               | 5   | ,710             | ,750   | ,587     |
| Cinsiyet          | 9,685               | 1   | 9,685            | 10,236 | ,002     |
| Hata              | 212,892             | 225 | ,946             |        |          |
| Toplam            | 231,000             | 232 |                  |        |          |

Tablo 16 incelendiğinde sporcuların lisanslı yıl gruplarına göre uyumlu çalışma faktörü ortalamaları arasında cinsiyetin etkisi arındırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [ $F_{(5,225)}=0,750$ ;  $P=0,587 > 0,05=\alpha$  ].

**Tablo 17. Güreşte Antrenör ile Sporcunun Karşılıklı Anlayış ve Ortak Hedef Doğrultusunda İletişim Sağlayabilme Faktörü Bakımından “Sporcunun Lisanslı Yılına” Göre Cinsiyetin Etkisi Elemine Edilmişken İki Yönlü ANOVA Sonuçları**

Bağımlı Değişken: karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme

| Source            | Toplam Kareler     | sd  | Ortalama Kareler | F    | P değeri |
|-------------------|--------------------|-----|------------------|------|----------|
| Düzeltilmiş Model | 5,286 <sup>a</sup> | 6   | ,881             | ,878 | ,512     |
| Lisans            | 2,869              | 5   | ,574             | ,572 | ,721     |
| Cinsiyet          | 1,957E-02          | 1   | 1,957E-02        | ,020 | ,889     |
| Hata              | 225,714            | 225 | 1,003            |      |          |
| Toplam            | 231,000            | 232 |                  |      |          |

Tablo 17 incelendiğinde sporcuların lisanslı yıl gruplarına göre karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme faktörü ortalamaları arasında cinsiyetin etkisi arındırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

[ $F_{(5,225)}=0,572$ ;  $P=0,721 > 0,05=\alpha$  ]

**Tablo 18. Güreşte Antrenör ile Sporcunun Yakınlık ve Güven Duygusu Faktörü Bakımından “Sporcunun Lisanslı Yılına” Göre Cinsiyet Etkisi Elemine Edilmişken İki Yönlü ANOVA Sonuçları**

Bağımlı Değişken: yakınlık ve güven duygusu

|                   | Toplam Kareler      | sd  | Ortalama Kareler | F     | P değeri. |
|-------------------|---------------------|-----|------------------|-------|-----------|
| Düzeltilmiş Model | 26,154 <sup>a</sup> | 6   | 4,359            | 4,788 | ,000      |
| Lisans            | 3,602               | 5   | ,720             | ,791  | ,557      |
| Cinsiyet          | 6,511               | 1   | 6,511            | 7,151 | ,008      |
| Hata              | 204,846             | 225 | ,910             |       |           |
| Toplam            | 231,000             | 232 |                  |       |           |

Tablo 18 incelendiğinde sporcuların lisanslı yıl gruplarına göre yakınlık ve güven duygusu faktörü ortalamaları arasında cinsiyetin etkisi arındırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [ $F_{(5,225)}=0,791$ ;  $P=0,557 > 0,05=\alpha$  ].

**Tablo 19. Güreşte Antrenör ile Sporcu İlişkilerinin “Erkek Sporcularda Güreş Ligi Kategorisine” Göre Bağımsız Örnekler t – Testi Sonuçları**

|                                                                       |                         | Varyansların Eşitliği İçin Levene Testi |      | Ortalamaların Eşitliği t - Testi |        |             |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|------|----------------------------------|--------|-------------|
|                                                                       |                         | F                                       | P    | t                                | sd     | P (2-yönlü) |
| uyumlu çalışma ( birlikte etkileşim içinde çalışmak)                  | Varyanslar eşitse       | ,272                                    | ,603 | ,149                             | 171    | ,882        |
|                                                                       | Varyanslar eşit değilse |                                         |      | ,145                             | 59,802 | ,885        |
| karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme | Varyanslar eşitse       | ,226                                    | ,635 | -,041                            | 171    | ,967        |
|                                                                       | Varyanslar eşit değilse |                                         |      | -,040                            | 58,772 | ,969        |
| yakınlık ve güven duygusu                                             | Varyanslar eşitse       | ,869                                    | ,353 | 1,500                            | 171    | ,136        |
|                                                                       | Varyanslar eşit değilse |                                         |      | 1,395                            | 56,107 | ,169        |

Yığın varyanslarının eşitliği için Levene Testi sonuçlarını incelersek her bir faktörde lig kategorisine göre yığın varyanslarının eşit olduğu %95 güvenle söylenebilir[P değeri > 0,05= $\alpha$  ].

Levene testinden sonra, uyumlu çalışma faktöründe lig kategorisine göre ortalamaların eşitliğini test ettiğimizde [  $t_{(171)}=0,149$ ;  $P(2\text{-yönlü})=0,882 > 0,05=\alpha$  ] hesaplandığından ortalamalar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Aynı şekilde diğer faktörler için de test sonuçları [  $P(2\text{-yönlü}) > 0,05=\alpha$  ] şeklinde hesaplandığından “ortalamaların eşitliği” sıfır hipotezi reddedilememiştir. Bir başka deyişle sporcunun bulunduğu lig kategorisine göre antrenörleriyle olan ilişkilerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 20. Güreşte Antrenör ile Sporcu İlişkilerinin “Erkek Sporcularda Güreş Stiline” Göre Bağımsız Örnekler t – Testi Sonuçları**

|                                                                       |                         | Varyansların Eşitliği İçin Levene Testi |      | Ortalamaların Eşitliği t-Testi |         |             |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|------|--------------------------------|---------|-------------|
|                                                                       |                         | F                                       | P    | t                              | sd      | P (2-yönlü) |
| uyumlu çalışma ( birlikte etkileşim içinde çalışmak)                  | Varyanslar eşitse       | ,945                                    | ,332 | 5,495                          | 171     | ,000        |
|                                                                       | Varyanslar eşit değilse |                                         |      | 5,503                          | 170,638 | ,000        |
| karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme | Varyanslar eşitse       | ,804                                    | ,371 | 2,547                          | 171     | ,012        |
|                                                                       | Varyanslar eşit değilse |                                         |      | 2,549                          | 170,994 | ,012        |
| yakınlık ve güven duygusu                                             | Varyanslar eşitse       | ,021                                    | ,885 | 6,902                          | 171     | ,000        |
|                                                                       | Varyanslar eşit değilse |                                         |      | 6,913                          | 170,417 | ,000        |

Yığın varyanslarının eşitliği için Levene Testi sonuçlarını incelersek her bir faktörde güreş stiline göre yığın varyanslarının eşit olduğu %95 güvenle söylenebilir [ $P \text{ değeri} > 0,05=\alpha$  ].

Levene testinden sonra, uyumlu çalışma faktöründe güreş stiline göre ortalamaların eşitliğini test ettiğimizde [  $t_{(171)}=5,495$  ;  $P(2\text{-yönlü})=0,000 < 0,05=\alpha$  ] hesaplandığından ortalamalar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Aynı şekilde diğer faktörler için de test sonuçları [  $P(2\text{-yönlü}) < 0,05=\alpha$  ] şeklinde hesaplandığından “ortalamaların eşitliği” sıfır hipotezi reddedilmiştir. Bir başka deyişle erkek sporcularda güreş stiline göre antrenörleriyle olan ilişkilerinde anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.

**Tablo 21. Faktörlere Göre Örneklemdeki Erkek Sporcuların Güreş Stili İstatistikleri**

|                                                                       | güreş stili | N  | Ortalama  | Standart Hata | Ortalama Farkları |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------|----|-----------|---------------|-------------------|
| uyumlu çalışma ( birlikte etkileşim içinde çalışmak)                  | Greko-romen | 85 | ,2131943  | ,08788132     | ,7067216          |
|                                                                       | Serbest     | 88 | -,4935273 | ,09366250     |                   |
| karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme | Greko-romen | 85 | ,1319208  | ,10385229     | ,3765321          |
|                                                                       | Serbest     | 88 | -,2446113 | ,10507499     |                   |
| yakınlık ve güven duygusu                                             | Greko-romen | 85 | ,2488443  | ,08329230     | ,8471546          |
|                                                                       | Serbest     | 88 | -,5983103 | ,08988471     |                   |

Erkek sporcularda güreş stiline göre faktör ortalamaları incelendiğinde Greko-romen stildeki sporcuların her bir faktör ortalamasının pozitif, serbest stildeki sporcuların ise faktör ortalamalarının her birinin negatif değerler aldığı gözlenmiştir. Test sonuçlarında anlamlı bulunan bu farklılık, erkek sporcularda stili “Greko-romen” olanların, “Serbest” stildeki sporculara göre antrenörleriyle ilişkilerinin 3 faktöre göre daha olumlu geliştiği şeklinde yorumlanabilir.

**Tablo 22. Güreşte Antrenör ile Sporcu İlişkilerinin “Erkek Sporcularda Sıklet” Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

|                                                                       |               | Kareler Toplamı | sd  | Ortalama Kareler | F     | P    |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----|------------------|-------|------|
| uyumlu çalışma ( birlikte etkileşim içinde çalışmak)                  | Gruplar Arası | 11,753          | 6   | 1,959            | 2,461 | ,026 |
|                                                                       | Grup İçi      | 132,149         | 166 | ,796             |       |      |
|                                                                       | Toplam        | 143,902         | 172 |                  |       |      |
| karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme | Gruplar Arası | 19,512          | 6   | 3,252            | 3,644 | ,002 |
|                                                                       | Grup İçi      | 148,153         | 166 | ,892             |       |      |
|                                                                       | Toplam        | 167,665         | 172 |                  |       |      |
| yakınlık ve güven duygusu                                             | Gruplar Arası | 10,064          | 6   | 1,677            | 2,104 | ,055 |
|                                                                       | Grup İçi      | 132,356         | 166 | ,797             |       |      |
|                                                                       | Toplam        | 142,419         | 172 |                  |       |      |

Güreşte antrenör ile sporcu ilişkilerinde erkek sporcu sıkletine göre uyumlu çalışma ile karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme faktörleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [ P değeri  $< 0,05=\alpha$  ]. Yakınlık ve güven duy gusu faktöründe ise bu farklılığın %95 güven düzeyinde önemsiz olduğu söylenebilir.

Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının tespitinden önce gruplar arası homojenliğe bakılmıştır.

**Tablo 23. Faktörlere Göre Örneklemdeki Erkek Sporcuların Sıklet Grup Varyanslarının Homojenliği Levene Testi**

|                                                                       | Levene Statistic | sd1 | sd2 | P    |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------|-----|-----|------|
| uyumlu çalışma ( birlikte etkileşim içinde çalışmak)                  | 1,031            | 6   | 166 | ,407 |
| karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme | ,907             | 6   | 166 | ,491 |

Homojenlik testinde uyumlu çalışma faktörüne göre test istatistiği 1,031 hesaplanmıştır. [P değeri=0,407  $> 0,05=\alpha$  ] olduğundan %95 güvenle erkek sıklet grupların varyansları uyumlu çalışma faktöründe homojendir. Aynı şekilde karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme faktöründe “grup varyanslarının eşitliği” sıfır hipotezi reddedilememiştir[P değeri=0,491  $> 0,05=\alpha$  ]. Varyansların eşit olduğu varsayımı altında farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygun bulunmuştur.

**Tablo 24. Uyumlu Çalışma (Birlikte Etkileşim İçinde Çalışmak) Faktöründe Erkek Sporcu Sıklet Ortalamalarının Karşılaştırılması İçin Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları**

| (i) güreş sıkleti<br>(kg) | (j) güreş sıkleti<br>(kg) | Ortalama<br>Farkları (i-j) | P değeri* |
|---------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------|
| 55                        | 66                        | -0,907476                  | 0,042     |
| 55                        | 84                        | -0,732466                  | 0,034     |

\*Anlamlık düzeyi  $\alpha=,05$  seçilmişken anlamlı bulunan farklılıklar gösterilmiştir.

Tukey HSD çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre erkeklerde 55 kg ile 66 kg ve 55 kg ile 84 kg sporcuların uyumlu çalışma faktör ortalamaları arasında 55 kg erkek sporcular aleyhine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

**Tablo 25. Faktör 1'e göre Örneklemdeki Erkek Sporcuların Sıklet İstatistikleri**

| uyumlu çalışma |     |           |
|----------------|-----|-----------|
|                | N   | Ortalama  |
| 55             | 29  | -,6209197 |
| 60             | 29  | -,2652946 |
| 66             | 13  | ,2865569  |
| 74             | 28  | -,0702530 |
| 84             | 29  | ,1115465  |
| 96             | 22  | -,0346538 |
| 120            | 23  | -,1669261 |
| Toplam         | 173 | -,1462942 |

Sporcu sıkletlerine göre uyumlu çalışma faktörü ortalamaları incelendiğinde 55 kg sporcunun ortalama -0,62 hesaplanmıştır. Bu ortalamayla 55 kg erkek sporcuların daha üst sıkletlerdeki sporculara göre antrenörleri ile etkileşim içinde çalışma açısından zorluk çektikleri şeklinde yorumlanabilir.

**Tablo 26. Karşılıklı Anlayış ve Ortak Hedef Doğrultusunda İletişim Sağlayabilme Faktöründe Erkek Sporcu Sıklet Ortalamalarının Karşılaştırılması İçin Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları**

| (i) güreş sıkleti<br>(kg) | (j) güreş sıkleti<br>(kg) | Ortalama<br>Farkları (i-j) | P değeri* |
|---------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------|
| 55                        | 96                        | -0,920636                  | 0,012     |
| 60                        | 96                        | -0,949659                  | 0,009     |
| 96                        | 120                       | 0,861797                   | 0,041     |

\*Anlamlık düzey $\alpha=,05$  salmışken anlamlı bulunan farklılıklar gösterilmiştir.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre erkeklerde 55 kg ile 96 kg, 60 kg ile 96 kg ve 96 kg ile 120 kg sporcuların antrenörleriyle karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme faktör ortalamaları arasında 96 kg erkek sporcular lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

**Tablo 27. Faktör 2'ye göre Örneklemdeki Erkek Sporcuların Sıklet İstatistikleri**

**karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme**

|        | N   | Ortalama  |
|--------|-----|-----------|
| 55     | 29  | -,3403130 |
| 60     | 29  | -,3693362 |
| 66     | 13  | ,4612458  |
| 74     | 28  | ,0807858  |
| 84     | 29  | -,1477286 |
| 96     | 22  | ,5803238  |
| 120    | 23  | -,2814737 |
| Toplam | 173 | -,0596100 |

Tablo 27'de görüldüğü üzere 96 kg erkek sporcularda karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme faktör ortalaması yaklaşık 0,58 hesaplanmışken 55 ve 60 kg sporcularda bu ortalama -0,30'dan da düşük hesaplanmıştır. Bu verilerin ışığında 55 ve 60 kg erkek sporcuların antrenörleriyle

karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme açısından diğer sıklettteki erkek sporculara göre uyumsuzluk çektiği söylenebilir.

**Tablo 28. Güreşte Antrenör ile Sporcu İlişkilerinin “Bayan Sporcularda Sıklet” Değişkenine Göre Farklılığını İncelemek Üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

|                                                                       |               | Kareler<br>Toplamı | sd | Ortalama<br>Kareler | F     | P    |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|----|---------------------|-------|------|
| uyumlu çalışma ( birlikte etkileşim içinde çalışmak)                  | Gruplar Arası | 22,912             | 6  | 3,819               | 4,001 | ,002 |
|                                                                       | Grup İçi      | 49,627             | 52 | ,954                |       |      |
|                                                                       | Toplam        | 72,539             | 58 |                     |       |      |
| karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme | Gruplar Arası | 6,904              | 6  | 1,151               | 1,108 | ,371 |
|                                                                       | Grup İçi      | 54,014             | 52 | 1,039               |       |      |
|                                                                       | Toplam        | 60,918             | 58 |                     |       |      |
| yakınlık ve güven duygusu                                             | Gruplar Arası | 4,550              | 6  | ,758                | ,641  | ,697 |
|                                                                       | Grup İçi      | 61,478             | 52 | 1,182               |       |      |
|                                                                       | Toplam        | 66,028             | 58 |                     |       |      |

Güreşte antrenör ile sporcu ilişkilerinde bayan sporcu sıkletine göre uyumlu çalışma faktörü istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [ P değeri=,002 < 0,05= $\alpha$  ]. Karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme ile yakınlık ve güven duygusu faktöründe ise bu farklılığın %95 güven düzeyinde önemsiz olduğu söylenebilir [Pdeğeri > 0,05= $\alpha$  ].

Bayan sporcularda antrenörleriyle etkileşim içinde çalışma faktörü açısından farklılığın hangi sıkletlerden kaynaklandığının tespitinden önce gruplar arası homojenliğe bakılmıştır.

**Tablo 29. Uyumlu Çalışma (Birlikte Etkileşim İçinde Çalışmak) Faktöründe Bayan Sporcu Sıklet Ortalamalarının Karşılaştırılması İçin Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları**

| (i) güreş sıkleti(kg) | (j) güreş sıkleti (kg) | Ortalama Farkları(i-j) | P değeri* |
|-----------------------|------------------------|------------------------|-----------|
| 48                    | 72                     | 1,556463               | 0,023     |
| 55                    | 72                     | 1,690943               | 0,013     |
| 59                    | 72                     | 1,823255               | 0,006     |
| 63                    | 72                     | 1,588799               | 0,041     |

\*Anlamlık düzeyi  $\alpha=,05$  seçilmişken anlamlı bulunan farklılıklar gösterilmiştir

Tukey HSD çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre bayanlarda 48, 55, 59, 63 kg sporcularda, 72 kg sporcular arasında uyumlu çalışma faktör ortalamaları bakımından 72 kg bayan sporcular aleyhine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

**Tablo 30. Faktör 1'e göre Örneklemdeki Bayan Sporcuların Sıklet İstatistikleri**

| uyumlu çalışma |    |           |
|----------------|----|-----------|
|                | N  | Ortalama  |
| 48             | 10 | ,7678849  |
| 51             | 11 | ,2559509  |
| 55             | 9  | ,9023645  |
| 59             | 9  | 1,034677  |
| 63             | 7  | ,8002208  |
| 67             | 5  | -,3823407 |
| 72             | 8  | -,7885782 |
| Toplam         | 59 | ,4289643  |

Bayan sporcu sıkletlerine göre uyumlu çalışma faktörü ortalamaları incelendiğinde 59 kg'da ortalama 1,03 hesaplanmıştır. Bu ortalamayla 59 kg bayan sporcuların 72 kg'daki bayan sporculara göre antrenörleri ile etkileşim içinde çalışma açısından daha uyumlu oldukları söylenebilir.

Bayan sporcu skletlerinde 59 kg sporculardan sonra sklet arttıkça uyumlu çalışma faktör ortalama değerinin giderek azaldığı gözlenmiştir. 72 kg bayan sporcuların uyumlu çalışma faktör ortalaması, negatif ve en düşük ortalama değeri olarak tespit edilmiştir.

## 5. TARTIŞMA

Antrenörün her zaman olumlu görüşe sahip, somut ve konusunda uzman olması antrenör-sporcu ilişkisi bakımından büyük önem taşımaktadır. Sporcusuna olumlu bir atmosfer sağlayan antrenör, sporcunun yeteneklerini en üst seviyeye çıkarmada önemli görev üstlenmiştir. Bu yüzden antrenör ile sporcu arasındaki; uyumlu çalışma, karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme, yakınlık ve güven duygusu faktörleri antrenör-sporcu ilişkisi bakımından büyük önem taşımaktadır.

Bu faktörler doğrultusunda araştırmaya dahil olan sporcuların cinsiyetine, yaş aralıklarına, eğitim düzeylerine, lisanslı yıl sürelerine, erkeklerde güreş ligi kategorisine ve güreş stillerine, erkek ve bayan sporcularda ayrı ayrı güreş sıkletlerine göre antrenör-sporcu ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olup olmadığını test edilip elde edilen bulgular tartışılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, antrenör-sporcu ilişkisindeki uyumlu çalışma ile yakınlık ve güven duygusu faktörlerinde cinsiyete göre bayan sporcular lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 12). Elde edilen bu sonuç Bayraktar ve Yılmaz tarafından Güreşçilerin Bireysel Başarıları ile Atılganlık Düzeylerinin İlişkisini ölçen çalışmasında Cinsiyet değişkenine göre güreşçilerin atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulgu bayan güreşçilerin erkek güreşçilere göre atılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir<sup>46</sup>. Güzel'in yapmış olduğu Amatör Sporcuların Antrenörlerinden Beklentileri Üzerine Bir Araştırma çalışmasında amatör sporcuların antrenörlerinden beklentilerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir<sup>4</sup>.

Sporcuların, yaş kategorilerine göre antrenörleriyle ilişkileri bakımından uyumlu çalışma, karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim

sağlayabilme, yakınlık ve güven duygusu faktörlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (Tablo: 14).

Sporcuların, eğitim düzeylerine göre antrenörleriyle ilişkileri bakımından uyumlu çalışma, karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme, yakınlık ve güven duygusu faktörlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (Tablo: 15).

Sporcuların, lisanslı yılına göre cinsiyet etkisi elemine edilmişken antrenörleriyle ilişkileri bakımından uyumlu çalışma, karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme, yakınlık ve güven duygusu faktörlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (Tablo: 16, 17, 18).

Sporcunun bulunduğu lig kategorisine göre antrenörleriyle olan ilişkilerinde herhangi bir anlamlı farklılık gözlenmemiştir (Tablo: 19).

Elde edilen bulgulara göre, antrenör-sporcu ilişkisindeki uyumlu çalışma, yakınlık ve güven duygusu ile karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme faktörlerinde erkek sporcularda güreş stiline göre grekoromen sporcular lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 20). Elde edilen bu sonuç Bayraktar ve Yılmaz tarafından Güreşçilerin Bireysel Başarıları ile Atılganlık Düzeylerinin İlişkisini ölçen çalışmasında , grekoromen kategoride güreş yapanların serbest kategoride güreş yapanlara göre atılganlık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir<sup>46</sup>. Serbest kategorideki güreşçilerin daha çok taşradan, Anadolu'dan yetişme sporcular oldukları bilinmektedir. Grekoromen stildeki sporcular ise daha çok İstanbul, Ankara, İzmir gibi büyük şehirlerde yetişmiş güreşçilerden oluşmaktadır. Büyük şehirlerde yetişmiş sporcuların, bulundukları sosyal çevre nedeniyle antrenörleriyle ilişkilerinde daha girişken oldukları düşünülmektedir.

Erkek sporcularda güreş stiline göre faktör ortalamaları incelendiğinde Greko-romen stildeki sporcuların her bir faktör ortalamasının pozitif, serbest stildeki sporcuların ise faktör ortalamalarının her birinin negatif değerler aldığı gözlenmiştir (Tablo: 21). Test sonuçlarında anlamlı bulunan bu farklılık, erkek sporcularda stili “Greko-romen” olanların, “Serbest” stildeki sporculara göre antrenörleriyle ilişkilerinin her üç faktöre göre daha olumlu geliştiği şeklinde yorumlanabilir.

Antrenör-sporcu ilişkisindeki uyumlu çalışma ile karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme faktörlerinde erkek sporcuların sıkletlerine göre en az iki sıklet kategorisinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo: 22). Tukey HSD oklu karşılaştırma sonuçlarına göre erkeklerde 55 kg ile 66 kg ve 55 kg ile 84 kg sporcuların uyumlu çalışma faktör ortalamaları arasında 55 kg erkek sporcular aleyhine anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo: 24). 55 kg erkek sporcuların daha üst sıkletlerdeki sporculara göre antrenörleri ile etkileşim içinde çalışma açısından zorluk çektikleri şeklinde yorumlanabilir.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre erkeklerde 55 kg ile 96 kg, 60 kg ile 96 kg ve 96 kg ile 120 kg sporcuların antrenörleriyle karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme faktör ortalamaları arasında 96 kg erkek sporcular lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo: 26). Bu verilerin ışığında 55 ve 60 kg erkek sporcuların antrenörleriyle karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme açısından diğer sıkletteki erkek sporculara göre uyumsuzluk çektiği söylenbilir. Güreşte hafif sıkletlerdeki kg aralığı düşük olduğundan antrenörler sporcularını bir alt sıklette greştirebilmek için kilo düşmelerini isteyebilir veya düşmesi için sporcuyu zorlayabilir. Hatta yoğun kilo düşümü sebebiyle başarısızlık ve sağlık problemleri yaşanabilir. Hafif sıkletlerdeki sporcuların antrenörleriyle karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme uyumsuzluğunun bu durumdan kaynaklandığı düşünülebilir.

Çalışmada elde edilen diğer bir bulguya göre Antrenör-sporcu ilişkisindeki uyumlu çalışma faktöründe bayan sporcuların sıkletlerine göre en az iki sıklet kategorisinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo: 28). Bu farklılığın çoklu karşılaştırma analizi sonucunda 72 kg ile 51 ve 67 kg haricinde diğer sıkletlerdeki bayan sporcular arasında olduğu tespit edilmiştir (Tablo: 29).

Bayan sporcu sıkletlerinde 59 kg sporculardan sonra sıklet arttıkça uyumlu çalışma faktör ortalama değerinin giderek azaldığı gözlenmiştir. 72 kg bayan sporcuların uyumlu çalışma faktör ortalaması, negatif ve en düşük ortalama değeri olarak tespit edilmiştir(Tablo: 30).

## 6. SONUÇ

Yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre Jowett ve Ntoumanis geliştirmiş oldukları The Coach-Athlete Relationship Questionnaire ( CART-Q ) adlı ölçeğin Türkiye’de antrenör-sporcu ilişkisini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu saptanmıştır.

Yapılan araştırmada antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinden elde edilen verilerin analizi sonucunda sporcuların demografik bilgilerine göre farklılık gösterip göstermediği amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçları, şu şekilde özetlenebilir;

Araştırmaya dahil olan sporcuların antrenör-sporcu ilişkisinde; yaş, eğitim düzeyi, lisanslı yıl ve lig kategorilerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Örnekleme dahil olan sporcularda antrenör-sporcu ilişkisinde; Uyumlu çalışma ile yakınlık ve güven duygusu alt ölçeklerinde cinsiyete göre farklılık bulunmuştur. Bayan sporcuların erkek sporculara göre antrenörleriyle ilişkilerinde daha uyumlu oldukları tespit edilmiştir. Buna rağmen karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme alt ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Çalışmadan elde edilen bir diğer önemli sonuç ise; örnekleme katılan erkek sporcularda grekoromen stil sporcuların serbest stil sporculara göre antrenörleriyle ilişkileri bakımından her üç alt ölçekte de farklılık göstermektedir. Bunun sonucunda Grekoromen sporcuların antrenörleriyle ilişkilerinin serbest stil sporculara göre iyi olduğu tespit edilmiştir.

Erkeklerde 55 ve 60 kg hafif sıklettteki güreşçiler ile bayanlarda 67 ve 72 kg ağır sıklettteki güreşçilerin diğer sıklettteki sporculara göre antrenörleriyle ilişkilerinin olumsuz olduğu gözlenmiştir.

Sonuç olarak bu çalışmada; antrenör-sporcu ilişkisini etkileyen faktörler; cinsiyet, sporcunun sikleti ve erkek sporcularda güreş stili olarak ortaya çıkmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Örneklem sayısı artırılarak benzer araştırmalar yapılabilir.
- Antrenörler, sporcularıyla iletişim becerilerini geliştirmeleri bakımından hizmet içi eğitime tabi tutulabilirler.
- Aynı çalışmayı antrenörlerin sporcular hakkındaki görüşlerini içeren ölçek oluşturularak, birbirleriyle karşılaştırılabilir.
- Antrenörler çalıştırdıkları sporcuların kişilik özelliklerini göz önünde bulundurmalıdırlar.
- Güreşte sporcuların stiline göre farklılıkların kaynağını incelemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Antrenörler sporcunun cinsiyetine ve sikletlerine göre farklı davranışlar sergilememelidir.
- Antrenörler çalıştırdıkları sporcuların, bilgi ve anlama düzeylerini göz önünde bulundurmalıdır.
- Antrenörler çalıştırdıkları sporcuların spordaki deneyimlerini ve spor yaşlarını çalışmalarında göz önünde bulundurmalıdır.

## 7. ÖZET

Bu araştırmaya, 2009-2010 sezonunda Büyükler Türkiye Güreş Şampiyonasına katılan Türkiye'deki farklı il ve kulüplerde güreş sporuyla ilgilenen erkekler serbest ve grekoromen stilde mücadele eden 173 erkek güreşçi ve bayanlar serbest stilde mücadele eden 59 bayan güreşçiden oluşan toplamda 232 sporcu dahil olmuştur. Bu çalışmanın amacı Türkiye'deki erkek ve bayan güreşçilerin kişisel değişkenlere göre karşılaştırmalı olarak antrenörleriyle ilişkilerinin belirlenmesidir.

Çalışmada ilk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde toplanmış ve böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. Daha sonra araştırmanın amacına ulaşmak için Jowett ve Ntoumanis tarafından geliştirilen 22 maddeden oluşan 7'li likert tipi antrenör-sporcu ilişki ölçeği Türkiye'de güreş sporcularına bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Verilerin analizine geçmeden önce ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği test edilip faktör analizi yardımıyla ölçek üç alt boyuta indirgenmiştir.

Araştırmadan elde edilen verilen istatistiksel analizinde bu üç alt boyuta göre t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi Testi ve gruplar arası farkları belirleyebilmek için de Tukey(HSD) Testi uygulanmıştır. İstatistiksel analizlerin sonucunda, antrenör-sporcu ilişkisindeki uyumlu çalışma ile yakınlık ve güven duygusu faktörlerinde cinsiyete göre bayan sporcular lehine farklılıklar bulunmuştur.

Aynı zamanda erkek sporcularda güreş stiline göre ve sıkletlere göre farklılıklar tespit edilmiştir. Bayanlarda ise güreş sıkletlerine göre anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** güreş, antrenör, antrenör sporcu ilişkisi

## 9. SUMMARY

This research includes 173 male wrestlers in free and greco-romen style and 59 female wrestlers in free style, who have attended “Senior Turkey Wrestling Championship” during 2009-2010 season. The main purpose of this study is determining of male and female wrestlers’ relationships with their trainers comperatively according to personal variables.

At first, data related to our research subject were collected systematically by searching literature. Thus, a theoretical outline could be comprised. Then to reach our research’s goal, Likert-type coach-sportman relationship scale (which is composed of 22 matters) applied to Turkisch wrestlers by the researcher. Before the analysing of data, the validity and reliability of that scale were tested, and the scale came down to 3 sub-extents by factor analysis.

In the statistical analysis of data obtained from this research, T-Test, uni-directional Variance Analysis Test and to determine the differences between groups the Tukey Test applied according to 3 sub-extents.

In the consequence of Statistical analysis, same differences in support of sportwomen according to sexuality in relation to consonant performance with intimacy and feeling of trust factors in coach-sportsman relationships were determined.

Aswell, same differences were determined for sportsman according to their styles and weight categories. Also, for sportswomen same meaningful differences are observed in accordance with their weight categories.

**Key Words:** Wrestling, Coach, Coach-Sportsman Relationship

## 9. KAYNAKLAR

1. Çalışkan G. Liderlik Açısından Antrenör Davranışlarının Sporcu Performansı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi; 2001.
2. Alper Y. Voleybolda Antrenör-Sporcu İlişkisi ve Voleybolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 1998.
3. Özkal N, Kılıç A.G, Yıldız V. Öğrenci Adlarının Öğretmen Beklentisi ve Öğrencilerin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkileri. Eğitim Araştırmaları Dergisi 2002; 1(7).
4. Güzel İ.İ. Amatör Sporcuların Antrenörlerinden Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üni; 2008.
5. Gökdemir K. Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Ankara: Poyraz Ofset; 2000.
6. Alabacak F. Greko-romen ve Serbest Güreşte Sakatlanma Bölgeleri ve Sebeplerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Niğde Üniversitesi; 2009.
7. Jarman T, Hanley R. Wrestling for Beginners. Chicago: 1983: 3-4
8. Arıç V.N. Asil Spor Güreş. Ankara: Damla Matbaacılık; 1993.
9. Açık M. Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları; 2005.

10. Alpay B. Türkiye’de Serbest Güreş A Milli Takımı ile Niğde Üniversitesi Güreş Takımı Güreşçilerinin Bazı Dolaşım ve Solunum Parametlerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans. Niğde: Niğde Üniversitesi; 2000.
11. Pepe H. Türk Güreş Hakemlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı. Muğla; 2006.
12. Atik M. Serbest Güreşte Teknik Taktik Kompleler. Ankara: Dizevi Baskı Evi; 1973.
13. Can Y. Türkiye’de Sporcuların Çalışma Şartları ve Sosyal Güvenliği. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 1992.
14. Serbest ve Greko-romen Güreş. Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları; 1989.
15. Petrov R. Principles of Free-style Wrestling for Children and Adolescents. Spain: Impreso en Espana; 1977.
16. Ulus C.A. Yıldız Güreşçilerde Antrenman ve Beslenme Durumunun İrdelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi; 2008.
17. FILA. International Wrestling Rules. Switzerland: Corsier-sur-Vevey; 2009.
18. Cicioğlu İ. Uluslar arası Güreş Kuralları. Ankara: Ata Ofset; 2007.
19. Keten M. Türkiye’de Spor. Ankara: Ayyıldız Matbaası; 1974.
20. Antrenör Eğitim Yönetmeliği. Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları; 1999.

21. Sunay H, İmamoğlu A.F. Türkiye’de Antrenör Eğitim Programlarının Etkinliği. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi 1996; 1(2).
22. Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi, Performans Sporunda Psikolojinin Rolü. Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları; 1987.
23. Spiller H.J. Die ergenschaften des spitzentrainers und seine ausbildung leistungssport. Frankfurt/Germany; 1975.
24. Koç Ş. Spor Psikolojisine Giriş. İzmir: Saray Kitapevleri; 1994.
25. Sevim Y. Antrenör Eğitim İlkeleri. Ankara: Nobel Yayınevi; 2006.
- 26..Başer E. Futbolda Psikoloji ve Başarı. Ankara: Bağırhan Yayınevi; 1996.
27. Konter E. Bir Lider Olarak Antrenör. İstanbul: Alfa Yayınları; 1996: 105-106.
28. Konter E. Spor Psikolojisi El Kitabı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2006.
29. Gümüő A. Güreşte Teknik Taktik. İstanbul: Kurdiő Matbaası; 1995.
30. Erkal M. Sosyolojik Açıdan Spor. İstanbul: Filiz Kitapevi; 1981.
31. Tutko T, Richards W.J. Psychology of Coaching. Boston; 1971: 50-52.
32. Freischlag J. Team Dynamics, jourl of Physical education Recreation and Dance; 1985.
33. Öztabağ L. Antrenörlük Psikolojisi. Ankara: TFF Yayını No:5; 1974.
34. Singer N .R. Coaching Athletics and Psychology. Florida; 1972: 356-367.

35. Jowett, S, Ntoumanis, N. The Coach-Athlete Relationship Questionnaire ( CART-Q ): Development and initial Validation. Scandinavian Journal of Medicine-Science in Sports; 2004.
36. Erkan M, Terekli S.M. Sporda İletişimin Önemi ve Takım Performansına Etkisi Üzerine Bir Araştırma (Türkiye Birinci Profesyonel Futbol Süper Ligi Örneği). Antalya: Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi; 2004.
37. Kuter E, Öztürk F. Antrenör ve Sporcu El Kitabı. Ankara: Bağırhan Yayınevi; 1997.
38. Erkan M. Sporda İletişimin Önemi ve Takım Performansına Etkisi Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi; 2002.
39. Akkaya İ. Kız Güreşçiye Atılan Tokat Şiddet Amaçlı Değilmiş. Hürriyet Gazetesi; 22.01.2008: 4-5
40. Demirci R. Kulak Çeken Antrenör. Posta Gazetesi; 16.02.2008: 4-4
41. Arduç K. Basketi Kaçırıldı Diye Tokatladı. Sabah Gazetesi; 16.02.2008: 6-6
42. Joseph F. Sosyoloji Nedir?. N.Çelebi(Çeviren). Ankara: Atilla Kitabevi; 1994.
43. Giblin L. İnsan İlişkilerinde Kendine Güven ve Güç Elde Etmenin Yolları. Ankara: Sistem Yayıncılık; 1995.
44. Morgan C.T. Psikolojiye Giriş. H Arıcı(Çeviren). Ankara: Metelgan Yayınları 13. Baskı; 1999.
45. Thomas G. Etkili Öğretmenlik Eğitimi. İstanbul: Sistem Yayıncılık; 1996.

46. Bayraktar G, Yılmaz E. Güreşçilerin Bireysel Başarıları ile Atılganlık Düzeylerinin İlişkisi. Konya: Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi 2010; 1(12).

## **10. EKLER**

### **EK 1. Jowett ve Ntoumanis (2004) Tarafından Geliştirilen The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) Ölçek**

#### **CLOSENESS**

1. Do you feel close to your athlete?
2. Do you like your athlete?
3. Do you trust your athlete?
4. Do you respect your athlete's efforts?
5. Do you feel committed to your athlete?
6. Do you appreciate the 'sacrifices' your athlete has experienced in order to improve his / her performance?
7. Do you feel that your sport (coaching) career with your athlete is promising?

#### **CO-ORIENTATION**

8. Do you communicate enough with your athlete about training?
9. Do you agree with your athlete's views?
10. Do you know your athlete's strong points?
11. Do you know your athlete's weak points?
12. Do you communicate well with your athlete?
13. Do you strive to achieve similar goals with your athlete?
14. Do you feel there is understanding between your athlete and yourself?

#### **COMPLEMENTARITY**

15. Do you think that both of you work appropriately in achieving the goals set?
16. Do you think that both of you work well in achieving the goals set?
17. When I coach my athlete, I feel competent.
18. When I coach my athlete, I feel interested.
19. When I coach my athlete, I am understood.
20. When I coach my athlete, I am ready to do my best.
21. When I coach my athlete, I feel at ease.
22. When I coach my athlete, I feel responsive.
23. When I coach my athlete, I adopt a friendly stance.

## EK 2. Araştırmada Kullanılan Ölçek

### Antrenör ve Sporcu İlişkisi Ölçeği

Değerli sporcular,

Güreşte Antrenör sporcu ilişkisini belirlemeye yönelik bir çalışma yapılmaktadır. Bu çalışmanın gerçekçi ve sağlıklı sonuçlar verebilmesi için, sizlerin soruları içtenlikle ve doğru yanıtlamanıza bağlı olacaktır. Ölçek formu demografik bilgilerin, antrenör sporcu ilişkisinin ölçeğinin bulunduğu iki bölümden oluşmaktadır.

Soruları dikkatlice okuyarak size uygun seçeneği işaretlemenizi rica ederim.İlginiz ve katkılarınız için teşekkürler.

- 1.Cinsiyetiniz ☐ Bayan ☐ Erkek
- 2.Yaşınız .....
- 3.Öğrenim Durumunuz ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu  
☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu
- 4.Kaç yıldır lisanslı Güreşçisiniz .....
- 5.Hangi Güreş ligindesiniz ☐ 1.Güreş ligi ☐ 2.Güreş Ligi
- 6.Güreş staliniz ☐ Greko-romen ☐ Serbest
- 7.Güreş Sikletiniz(kg) .....

Kesinlikle değilden son derece katılıyorum sıralamasına göre her soru 1-7 arası numaralandırılmıştır.Aşağıdaki soruları dikkatlice okuduktan sonra size uygun olan numarayı işaretlendiriniz.

|                                                                                                                                   | Kesinlikle Değil | Son Derece |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|
| 1.Kendinizi antrenörünüze yakın hissediyor musunuz?                                                                               | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 2.Antrenörünüzden hoşnut musunuz?                                                                                                 | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 3.Antrenörünüze güvenir misiniz?                                                                                                  | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 4.Antrenörünüzün çabalarına saygı duyuyor musunuz?                                                                                | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 5.Siz antrenörünüzün performansınızı geliştirmek için yaptığı deneyimlerdeki statüsünü takdir edecek fedakarlıkta bulunurmusunuz? | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 6.Sporcu kariyerinizi antrenörünüzün vaat ettiği gibi hissediyor musunuz?                                                         | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 7.Antrenman hakkında antrenörünüzle yeterli iletişim kurabiliyor musunuz?                                                         | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 8.Antrenörünüzün görüşlerine katılıyor musunuz?                                                                                   | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 9.Antrenörünüzle iyi iletişim kurabiliyor musunuz?                                                                                | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 10.Antrenörünüzle benzer amaçları başarmak için gayret ediyor musunuz?                                                            | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 11. Antrenörünüzle sizin arasında anlayış var olduğunu hissediyor musunuz?                                                        | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 12.Hem sizin hem de antrenörünüz başarılı amaçların gidiş yönüne uygun olarak çalıştığını düşünüyor musunuz?                      | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 13.Antrenörüm beni antrene ettiğinde yeterli antrenman yapmış hissederim.                                                         | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 14. Antrenörüm beni antrene ettiğinde benimle ilgili olduğunu hissederim.                                                         | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 15. Antrenörüm beni antrene ettiğinde anlaşılırım.                                                                                | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 16. Antrenörüm beni antrene ettiğinde en iyisini yapmak için hazırım.                                                             | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 17. Antrenörüm beni antrene ettiğinde huzurlu hissederim.                                                                         | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 18. Antrenörüm beni antrene ettiğinde hevesli hissederim.                                                                         | 1 2 3 4 5 6 7    |            |
| 19.Antrene edildiğim zaman arkadaşça bir vaziyeti benimserim.                                                                     | 1 2 3 4 5 6 7    |            |

Kesinlikle Değil 1 2 3 4 5 6 7 Son Derece

## 11. ÖZGEÇMİŞ

**Adı:** Mehmet Gürhan

**Soyadı:** YÜCEL

**Doğum Yeri ve Tarihi:** Ankara 22/06/1982

**Eğitimi:** 2002-2006 Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor

Yüksekokulu

1996-2000 Yenimahalle Endüstri Meslek Lisesi/Elektrik Bölümü

1993-1996 Mustafa Kemal Lisesi Ortaokul Bölümü

1989-1993 Gazi Osman Paşa İlkokulu

**Yabancı Dili:** İngilizce (İyi)

**Bilimsel Etkinlikler:**

**Katıldığı Uluslar Arası/Ulusal Seminer ve Kongreler**

Uluslar Arası Güreş Federasyonu (FILA) Semineri 2005-ANKARA

1.Spor Bilimleri Kongresi Kırıkkale Üniversitesi 2004-KIRIKKALE

Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi 2003-ANKARA

