

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
DOKTORA PROGRAMI
DR – 2025 - 0009

ANTRENÖR-SPORCU ARASINDAKİ İLİŞKİ KALİTESİNİN
SPORA BAĞLILIĞA ETKİSİNDE İLETİŞİM
BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ

SUHA KARACA
DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Mehmet ULUKAN

AYDIN–2025

TEŞEKKÜR

Doktora tez çalıőmamda ilgi, yardım ve hoőgörösünü esirgemeyen danıőmanım Prof. Dr. Mehmet ULUKAN'a çok teşekkür ederim. Ayrıca bana her konuda yardımcı olan ve desteğini esirgemeyen Dr.Öğretim Üyesi Mahmut ULUKAN'a teőekkürü bir borç bilirim.

Tez çalıőmam süresince gösterdiği sabır, özveri ve destekleri için eőime ayrıca teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problemin Tanımı.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.5. Sınırlılıklar ve Varsayımlar	5
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Antrenör Kavramı ve Önemi	6
2.1.1. Antrenörün Kişilik Özellikleri.....	8
2.1.1.1. Özgüven.....	9
2.1.1.2. Liderlik ve Otorite	9
2.1.1.3. İletişim Becerileri	10
2.1.1.4. Tutku ve Motivasyon.....	10
2.1.1.5. Sabır ve Kararlılık	10
2.1.2. Antrenörlük İlkeleri	11
2.1.2.1. Disiplin ve Adalet.....	11
2.1.2.2. Motivasyon	11
2.1.2.3. Liderlik ve İletişim	122
2.1.2.4. Empati ve Duygusal Zeka.....	12
2.1.2.5. Sürekli Gelişim ve Eğitim	12
2.1.2. Antrenörlük Liderlik Tarzları	133
2.1.2.1. Otoriter Tarz	13
2.1.2.2. Demokratik Tarz.....	14

2.1.2.3. Serbest Tarz	15
2.1.2.4. Laissez-Faire Antrenör	166
2.1.3. Antrenör Tipleri ve Özellikleri	16
2.1.3.1. Aşırı Disiplinli ve Otoriter Antrenör	177
2.1.3.2. Uysal ve İyi Huylu Antrenör	17
2.1.3.3. Gergin ve Hareketli Antrenör	188
2.1.3.4. Gevşek Antrenör	18
2.1.3.5. İş Yapar Görünümlü Antrenör	199
2.2. Sporcu Kavramı ve Psikolojik Özellikleri	199
2.3. Antrenör – Sporcu İlişkisi ve Önemi	211
2.3.1. Antrenör – Sporcu İlişkisinin Teorik Modelleri	23
2.3.1.1. Wylleman Modeli (Wylleman, 2000)	244
2.3.1.2. Mageau ve Vallerand’ın Motivasyon Modeli (2003)	24
2.3.1.3. Poczwadowski’nin Modeli (2002)	255
2.3.1.4. Jowett’in 3 + 1C’nin Modeli (2007)	26
2.4. Spora Bağlılık Kavramı	277
2.5. İletişim Becerilerinin Sporda Rolü	288
2.6. İletişim Tarzları ve Antrenör-Sporcu İlişkisi	311
3. GEREÇ VE YÖNTEM	344
3.1. Gereç	344
3.1.1. Araştırmanın Modeli	344
3.2. Yöntem	355
3.2.1. Araştırmanın Evren ve Örnekleme	355
3.2.2. Verilerin Toplanması	355
3.2.3. Veri Toplama Araçları	366
3.2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	366
3.2.3.2. Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği	366
3.2.3.3. İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği	377
3.2.3.4. Spora Bağlılık Ölçeği	377
3.2.4. Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi	388
4. BULGULAR	40
4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	40
4.2. Araştırmanın Ölçeklerine Ait Bulgular	444
4.2.1. Tanımlayıcı İstatistik ve Pearson Korelasyon Analizi	444

4.2.2. Hipotez Testleri	444
5. TARTIŞMA.....	488
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	522
6.1. Sonuç	522
6.2. Öneriler.....	533
KAYNAKLAR.....	555
EKLER	633
BİLİMSEL ETİK BEYANI	68
ÖZ GEÇMİŞ	69



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

% : Yüzdellik Dilim

F : Frekans Değeri

Max : Maksimum

Min : Minimum

N : Kişi Sayısı

P : Anlamlılık Değeri

Ss : Standart Sapma

\bar{x} : Aritmetik Ortalama

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Değişkenler Arasındaki Aracılık Etkisinin Test Edildiği Durumsal İşlem Modeli	355
Şekil 2. Katılımcıların Yaş Dağılımı	40
Şekil 3. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı.....	41
Şekil 4. Katılımcıların Spor Deneyimi Dağılımı.....	411
Şekil 5. Antrenörlerin Mesleki Deneyim Yılı Dağılımı	422
Şekil 6. Antrenörlerin Yıllık Çalışma Süresi Dağılımı	433
Şekil 7. Katılımcıların Antrenörle Çalışma Süresi Dağılımı.....	433
Şekil 8. Antrenör ve Sporcu İlişki ve Spora Bağlılık Arasındaki İlişkide İletişim Becerilerinin Aracılık Etkisi.....	455

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırma Verilerine İlişkin Normallik (Basıklık-Çarpıklık) Testi Sonuçları.....	399
Tablo 2. Tüm Değişkenler Arasındaki Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyonlar	444
Tablo 3. Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği'nin (ASİÖ) İletişim Becerileri (İBDÖ) Üzerindeki Etkileri	466
Tablo 4. Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği'nin (ASİÖ) Spora Bağlılık (SBÖ) Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri	466
Tablo 5. Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği'nin (ASİÖ) Spora Bağlılık (SBÖ) Üzerindeki Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkileri	477



ÖZET

ANTRENÖR-SPORCU ARASINDAKİ İLİŞKİ KALİTESİNİN SPORA BAĞLILIĞA ETKİSİNDE İLETİŞİM BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ

Karaca, S. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı, Doktora Tezi, Aydın, 2025.

Amaç: Bu araştırmada, antrenör-sporcu arasındaki ilişki kalitesinin spora bağlılık üzerindeki etkisi incelenmiş ve bu ilişkide iletişim becerilerinin aracı rolü olup olmadığı değerlendirilmiştir. Antrenörlerin etkili iletişim becerileri sergilemesinin sporcuların motivasyonu, psikolojik dayanıklılığı ve spora olan bağlılıklarını nasıl etkilediği araştırılmıştır. Çalışma, antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesinin artırılmasının, sporcuların spora uzun vadeli katılımını nasıl güçlendirebileceğini anlamayı amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma, Türkiye genelinde farklı spor branşlarında faaliyet gösteren lisanslı sporculardan oluşan bir evrenden, gönüllülük esasına dayalı olarak seçilen 385 sporcu (253 erkek, 132 kadın) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği (ASİÖ), İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) ve Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS ve HAYES Process eklentisi kullanılarak tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve önyükleme (bootstrap) yöntemiyle aracılık analizi gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Analiz sonuçları, ASİÖ ile İBDÖ arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu ($r = 0.636$, $p < 0.01$) ve ASİÖ ile SBÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ($r = 0.588$, $p < 0.01$) göstermiştir. Bu durum, antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesinin, sporcuların iletişim becerileri ve spora bağlılık seviyeleri üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, İBDÖ'nün ASİÖ ile SBÖ arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı değişken olduğu tespit edilmiştir. ASİÖ'nün SBÖ üzerindeki toplam etkisi ($B = 0.2587$, $p < 0.001$) bulunmuş ve bu etkinin büyük ölçüde İBDÖ aracılığıyla gerçekleştiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, sporcuların spora bağlılıklarını artırmada antrenörlerinin iletişim becerilerinin kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Sonuç: Araştırma bulguları, antrenör-sporcu ilişkisinin spora bağlılık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ve iletişim becerilerinin bu ilişkide güçlü bir aracılık rolü oynadığını ortaya koymuştur. Spor ortamlarında güçlü antrenör-sporcu ilişkilerinin kurulması ve etkili iletişim stratejilerinin benimsenmesi, sporcuların motivasyonunu artırarak onların spora olan bağlılığını güçlendirmektedir. Antrenörlerin iletişim becerilerini geliştirmesi, sporcuların psikolojik iyi oluşunu artırarak performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu bağlamda, antrenörlerin sporcularla güvene dayalı bir iletişim ortamı oluşturması, yalnızca sporcuların bireysel gelişimini desteklemekle kalmayıp, takım dinamiklerini ve genel spor başarısını da olumlu yönde etkilemektedir. Çalışma, spor psikolojisi ve antrenörlük bilimleri alanında önemli bulgular sunarak, antrenörlerin sporcularıyla kurdukları ilişkinin niteliğinin spora bağlılık açısından kritik bir değişken olduğunu vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Sporcu, İletişim, Bağlılık, Psikolojisi

ABSTRACT

THE MEDIATORY ROLE OF COMMUNICATION SKILLS IN THE EFFECT OF THE RELATIONSHIP QUALITY BETWEEN COACH AND ATHLETE ON COMMITMENT TO SPORTS

Karaca, S. Aydın Adnan Menderes University, Institute of Health Sciences, Physical Education and Sports Education Program, Doctoral Thesis, Aydın, 2025.

Objective: This study aimed to examine the effect of coach-athlete relationship quality on sports commitment and to determine whether communication skills mediate this relationship. The study specifically investigates how coaches' effective communication skills influence athletes' motivation, psychological resilience, and commitment to sports. Additionally, the research seeks to understand how enhancing the quality of coach-athlete relationships can contribute to athletes' long-term participation in sports.

Material and Methods: The study was conducted on a sample of 385 licensed athletes (253 males, 132 females) voluntarily selected from a population of athletes competing in various sports disciplines across Turkey. Data were collected using the Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CARQ), the Communication Skills Assessment Scale (CSAS), and the Sports Commitment Questionnaire (SCQ). Statistical analyses were performed using SPSS and the HAYES Process plugin, including descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and mediation analysis via bootstrapping.

Results: The findings revealed a strong and positive relationship between CARQ and CSAS ($r = 0.636, p < 0.01$) and a significant association between CARQ and SCQ ($r = 0.588, p < 0.01$). This indicates that the quality of the coach-athlete relationship significantly influences both athletes' communication skills and their level of sports commitment. Furthermore, CSAS was identified as a significant mediating variable in the relationship between CARQ and SCQ. The total effect of CARQ on SCQ was found to be $B = 0.2587, p < 0.001$, with a substantial portion of this effect being mediated through CSAS. These results highlight the critical role of communication skills in enhancing athletes' commitment to sports.

Conclusion: The study demonstrates that the coach-athlete relationship significantly impacts sports commitment, and communication skills serve as a strong mediating factor in this relationship. Establishing effective communication strategies within sports settings enhances athletes' motivation and strengthens their long-term engagement in sports. Furthermore, developing coaches' communication skills contributes to athletes' psychological well-being, fostering a more positive and supportive training environment. A trust-based communication approach not only supports individual athlete development but also improves team dynamics and overall sports performance. The study provides valuable insights into sports psychology and coaching science, emphasizing that the quality of the coach-athlete relationship is a key determinant of sports commitment.

Keywords: Coach, Athlete, Communication, Commitment, Psychology

1. GİRİŞ

Spor, "bir bireyin veya takımın eğlence amacıyla bir başkasıyla ya da başkalarıyla rekabet ettiği, fiziksel efor ve beceriyi içeren bir aktivite" olarak tanımlanabilir (Sport, 2016). Spor, sadece fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde, bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığını olumlu anlamda etkileyen, bireyin sosyal beceriler geliştirmesine yardım eden ve motorik yetenekler ile zihinsel yeteneklerini artıran bir olgudur. Bu önemli yönleriyle spor, pedagojik, biyolojik ve sosyal boyutları bir arada bulunduran çok yönlü bir etkinlik olarak değerlendirilmelidir (Yetim, 2014; Akt. Ulukan ve diğerleri, 2021). Spor, geniş bir kitleye hitap eden ve sağlıkla ilişkilendirilen önemli bir kavramdır. Ancak zamanla bu kavram, toplumsal değişimlerle birlikte evrimleşmekte ve farklı boyutlar kazanmaktadır. Günümüzde, popüler kültürde spor, yalnızca bir fiziksel etkinlik olmanın ötesine geçerek, sağlık, eğlence ve boş zaman aktiviteleri çerçevesinde değerlendirilmeye başlamıştır. Bu dinamik süreç, sporun bireylerin yaşam tarzlarına, sosyal etkileşimlerine ve genel refah düzeylerine katkı sağladığı bir düzlemde şekillenmektedir (Ulukan ve diğerleri, 2021).

Bireylerin psikososyal sağlıklarını iyileştirebilmesi ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için spor yapmanın önemi oldukça büyüktür. Bu nedenle; Spora katılım, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olmakla beraber, sosyal ilişkilerin ve iletişimin de önemli bir rol oynadığı bir süreçtir. Bu bağlamda, sporcu-antrenör ilişkisi, sporun başarısı ve sürdürülebilirliği üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. İyi bir iletişim, sporcuların motivasyonlarını artırarak performanslarını iyileştirebilir ve sporun daha uzun süreli bir uğraş haline gelmesini sağlayabilir (Jowett ve Cockerill, 2003). Antrenörlerin, sporcularla kurdukları ilişkinin kalitesi, sporcuların spora bağlılıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu ilişkinin şekillenmesinde, iletişim becerilerinin rolü kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Mageau ve Vallerand, 2003).

Ekibin dinamiğini belirleyen lider kişi olarak antrenör, sporcu için bir model olmanın yanı sıra, sporun temel taşlarından biri olarak kabul edilmektedir (Karakoç ve diğerleri, 2011; Sunay, 2013; Sunay, 1997). Antrenör, sporcusunun gelişiminde ve performansında önemli bir rol oynar ve üzerinde önemli bir güce sahiptir (Güllü, 2018). Antrenör-sporcu ilişkisi, çoğu zaman motivasyonel bir bağlamda ele alınır. İyi bir ilişki, antrenörün liderlik tarzı, empati düzeyi ve geri bildirim verme şekli gibi faktörler tarafından şekillenirken, sporcuların kendilerini değerli ve anlamlı hissetmeleri spora olan bağlılıklarını pekiştirebilir (Ryska ve

Thompson, 2007). İletişim, bireyin yaşamına başladığı andan itibaren diğer insanlarla ve çevresi ile etkileşim halinde olduğu, kendini tanımlaması, ifade etmesi ve toplumsal yapının bir parçası olabilmesi açısından önemli bir rol oynamaktadır (Selağzı ve Çepikkurt, 2014). Bu bağlamda, antrenörlerin iletişim becerileri, sporcuların algıladıkları destek ve güdüleme düzeyini etkileyerek, onların sporla olan bağlarını güçlendirebilir.

Spor takımlarında, katılımcıların (sporcu, antrenör, ebeveyn, yönetici vb.) etkili bir iletişim sürecine sahip olmaları büyük önem taşır. İyi bir iletişim, sporcuların ve diğer paydaşların hedeflere ulaşmasında, başarıyı yakalamada ve istenilen performansı sergilemede kritik bir rol oynar. Takım içerisindeki açık ve etkili iletişim tarzı, stratejilerin doğru şekilde uygulanmasına, motivasyonun artırılmasına ve genel takım uyumunun güçlendirilmesine katkıda bulunur. Bu bağlamda, iletişimin kalitesi, takımların performansına doğrudan etki eder (Selağzı ve Çepikkurt, 2014). Sporcular, antrenörlerinin iletişim tarzından doğrudan etkilenir ve bu, spora olan bağlılıklarını şekillendiren önemli bir faktördür (Gould ve Wright, 2012). Sporcuların içsel motivasyonlarını artırmak, sporcuların özgüvenlerini desteklemek ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak, başarılı bir iletişimin temel bileşenlerindedir. Dolayısıyla, antrenörlerin sadece teknik bilgi değil, aynı zamanda etkili iletişim becerileriyle de donanmış olmaları gerekmektedir. Bu iletişim becerileri, sporcularla kurulan ilişkiyi güçlendirirken, sporcuların spora olan bağlılıklarını da uzun dönemli olarak artırabilir.

Bu çalışma, antrenör-sporcu arasındaki ilişki kalitesini, sporcuların spora olan bağlılıkları üzerindeki etkisini, iletişim becerilerinin aracı rolü ile incelemeyi amaçlamaktadır. Literatür taraması sonucunda, antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin kalitesinin, sporcuların spora olan bağlılıklarını pekiştiren bir faktör olduğu ve iletişimin bu süreçteki aracılık rolünün önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, iletişim becerilerinin etkili kullanımı, antrenörlerin sporcularla olan etkileşimlerini güçlendirerek, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik anlamda daha güçlü bir bağlılık geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, antrenör-sporcu ilişkisi, sporcunun performansını, motivasyonunu ve spora olan bağlılığını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Bu ilişkinin kalitesi, iletişim becerilerinin etkin kullanımı ile şekillenerek sporcuların gelişimlerini destekler. Antrenörlerin, teknik bilgi ve liderlik becerilerinin yanında etkili iletişim stratejileri geliştirmeleri, sporcuların fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyebilir. İyi bir iletişim, sporcuların kendilerini değerli hissetmelerine, güven duymalarının gelişimine ve hedeflerine daha güçlü bir biçimde odaklanmalarına yardım eder. Bu sebeple, antrenörlerin iletişim becerilerini geliştirmeleri, sporcuların uzun vadeli başarılarını ve spora olan bağlılıklarını artırmak adına

büyük bir önem teşkil etmektedir. Literatür taramaları göstermektedir ki, güçlü bir antrenör-sporcu ilişkisi ve etkili bir iletişim, sporcuların sporla olan bağlarını pekiştiren, onları motive eden ve sürdürülebilir başarıya ulaşmalarını sağlayan önemli bileşenlerdir. Bu çalışma, antrenörlerin iletişim becerilerinin spora olan bağlılık üzerindeki aracı rolünü daha iyi anlamak için bir temel sunmaktadır.

1.1. Problemin Tanımı

Sporcuların antrenörleriyle olan ilişkileri, onların motivasyonu, performansı ve spora bağlılıkları üzerinde doğrudan etkili olan kritik faktörlerden biridir. Özellikle sporcuların antrenörleriyle kurdukları iletişim, onların spora olan ilgisini artırabilmekte veya azaltabilmektedir. Bu bağlamda, antrenör-sporcu arasındaki ilişki kalitesinin spora bağlılık üzerindeki etkisinin anlaşılması ve iletişim becerilerinin bu süreçteki aracı rolünün belirlenmesi önemli bir araştırma problemi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu çalışmanın temel problemi şu soruya yanıt aramaktır:

"Antrenör-Sporcu Arasındaki İlişki Kalitesinin Spora Bağlılığa Etkisinde İletişim Becerilerinin Aracı Rolü nedir?"

Bu bağlamda araştırma, sporcuların antrenörleriyle kurduğu ilişkinin kalitesinin, onların spora olan bağlılıklarını nasıl etkilediğini ve iletişim becerilerinin bu süreci nasıl şekillendirdiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, antrenör-sporcu ilişkisi ile spora bağlılık arasındaki doğrudan ilişkiyi incelemek ve iletişim becerilerinin bu süreçteki aracı rolünü ortaya koymaktır. Özellikle, sporcuların antrenörleriyle kurduğu ilişkilerin, onların spora devamlılıklarını nasıl etkilediği, motivasyonlarını nasıl şekillendirdiği ve antrenörlerin iletişim becerilerinin bu süreçteki rolü araştırılacaktır.

Araştırmanın özel amaçları şunlardır:

- Antrenör-sporcu ilişkisi ile spora bağlılık arasındaki doğrudan ilişkiyi belirlemek,
- İletişim becerilerinin sporcuların spora bağlılıkları üzerindeki etkisini analiz etmek,

- İletişim becerilerinin, antrenör-sporcu ilişkisi ile spora bağlılık arasındaki aracılık etkisini test etmek,
- Elde edilen bulgular doğrultusunda antrenörlerin iletişim stratejilerini geliştirmeye yönelik öneriler sunmak.

Bu kapsamda, çalışmanın bulgularının, hem antrenörlerin hem de sporcuların daha etkili iletişim kurmalarını sağlayarak spor ortamındaki motivasyonu ve performansı artırması beklenmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, antrenör-sporcu ilişkisi, iletişim becerileri ve spora bağlılık arasındaki dinamikleri ele alarak, spor bilimleri literatürüne önemli katkılar sunmayı hedeflemektedir. Çalışmadan elde edilecek bulgular:

- Spor psikolojisi ve antrenörlük bilim alanında bilgi birikimine katkı sağlayacaktır.
- Antrenörlerin iletişim becerilerini geliştirmeleri için öneriler sunacaktır.
- Sporcuların motivasyon ve bağlılıklarını artırmaya yönelik stratejilere ışık tutacaktır.
- Spor yöneticileri ve politika yapıcılar için uygulamaya yönelik veriler sağlayacaktır.

Sonuç olarak, antrenörlerin iletişim becerilerini geliştirmesi, sporcuların spora olan bağlılıklarını güçlendiren önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışma, spor bilimleri alanında antrenörlük ve spor psikolojisi konularında yeni bakış açıları kazandırarak, uygulamaya dönük öneriler sunacaktır.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1: Antrenör-Sporcu İlişkisi (ASİÖ) ile İletişim Becerileri (İBDÖ) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Antrenör-Sporcu İlişkisi (ASİÖ) ile Spora Bağlılık (SBÖ) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 3: İletişim Becerileri (İBDÖ) ile Spora Bağlılık (SBÖ) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4: Sporcuların ilişki kalitesinin iletişim becerileri üzerindeki doğrudan etkileri istatistiksel olarak anlamlıdır.

Hipotez 5: Sporcuların ilişki kalitesinin spora bağlılık üzerindeki doğrudan etkileri istatistiksel olarak anlamlıdır.

Hipotez 6: Sporcuların ilişki kalitesi ve spora bağlılığı arasındaki ilişkide iletişim becerileri aracı değişkendir. Sporcuların ilişki kalitesinin spora bağlılık üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır.

1.5. Sınırlılıklar ve Varsayımlar

Bu araştırma belirli sınırlılıklara sahiptir:

- Çalışma, yalnızca Türkiye’deki lisanslı sporcular ile sınırlandırılmış olup, farklı ülkelerde yapılan araştırmalarla genellenmesi mümkün olmayabilir.
- Araştırma belirli bir zaman diliminde gerçekleştirildiğinden, sporcuların uzun vadeli spora bağlılık süreçlerini değerlendirmek için yeterli olmayabilir.
- Sporcuların verdikleri cevaplar kendi algılarına dayalı olduğundan, yanıtların subjektif olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımlar kabul edilmiştir:

- Katılımcıların anketleri samimi ve gerçekçi bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.
- Kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir.
- Antrenörlerin iletişim becerileri spora bağlılık üzerinde doğrudan veya dolaylı bir etkiye sahiptir.
- Araştırma sürecinde dişsal değerkenlerin etkisi minimum düzeyde kabul edilmiştir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Antrenör Kavramı ve Önemi

Antrenörler, sporcuların teknik ve taktik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olan, aynı zamanda bireysel gelişimlerini destekleyen ve başarıya ulaşmaları için motivasyonlarını artıran profesyonellerdir. Antrenörlerin, belirledikleri hedeflere ulaşabilmesi, doğrudan birlikte çalıştıkları sporcuların performanslarına ve motivasyonlarına bağlıdır (Giambatista, 2004). Antrenör, sporcuların zihinsel, fiziksel-fizyolojik, sosyal ve psikolojik kapasitelerinin bir amaç doğrultusunda geliştirilmesine destek sağlayan ve bunun için antrenmanın bilimsel amaçlarını yerine getiren, özel olarak eğitim-öğretim görmüş uzman bireylerdir (Konter, 1996). Antrenörler, antrenmanlar ve maçlar esnasında sporcularıyla sürekli etkileşimde bulunarak, onları motive etmeye çalışır, sporcularına eğitim verir ve dönütler sağlar. Tüm bu süreçlerde antrenörler, önemli miktarda zaman harcamaktadırlar (Reinboth ve diğerleri, 2004). Bu etkileşimde, antrenörün gönderdiği mesajların sporcular tarafından nasıl algılandığı, ortak amaçların gerçekleştirilmesi için kritik bir öneme sahiptir. Olumsuz bir iletişim süreci, antrenör tarafından kullanılan agresif bir iletişim tarzı, sporcuların tatminini, sportmence davranışlarını ve takım başarısını olumsuz yönde etkileyebilir (Kassing ve Infante, 1999).

Antrenörlük, sporda performans geliştirmek ve sporcuların yeteneklerini en üst düzeye çıkarmak amacıyla çeşitli teknik, taktik ve psikolojik stratejiler kullanan profesyonel bir meslek dalıdır. Antrenörler, yalnızca sportif bilgilerini aktarmakla kalmayıp, aynı zamanda sporcuların fiziksel, duygusal ve psikolojik gelişimlerine de katkı sağlarlar. Bu bağlamda, antrenörlük, teknik bilgi ve insan yönetimi becerilerinin birleşiminden oluşan karmaşık bir süreçtir (Côté ve Gilbert, 2009). Ünlü Amerikan futbol antrenörü Vince Lombardi, antrenörlüğün başarısını, yaptığı işi sporcularının kalbine kazıyan kişi olabilmek olarak tanımlamıştır. Lombardi'ye göre, antrenörler yalnızca teknik ve taktik bilgileri aktarmakla kalmayıp, aynı zamanda sporcularının motivasyonlarını harekete geçiren, onlara ilham veren ve duygusal bağ kuran liderlerdir. Bu yaklaşım, antrenörün sporcuyla olan ilişkisini derinleştirerek, daha güçlü bir performans ve başarı elde edilmesini sağlar (Konter, 1996).

Antrenörler, antrenman ortamında çeşitli fırsatlarla karşılaşır; bu fırsatlar, antrenmanları üzerinde düşünmeyi, sporcularıyla karşılaştıkları sorunları tartışmayı, diğer antrenörleri gözlemlemeyi ve önceki antrenörlük veya oyun deneyimlerini kullanmayı içerir. Bu süreçler, antrenörlerin mesleki gelişimini sürdürebilmeleri ve daha etkili stratejiler

geliştirebilmeleri için önemlidir. Antrenörler, kendi deneyimlerinden ve başkalarının gözlemlerinden öğrenerek, hem kendi becerilerini hem de sporcularının performansını sürekli olarak iyileştirme fırsatına sahip olurlar (Hall ve diğerleri, 2015). Antrenörlerin sporcular üzerindeki etkisi, sadece teknik becerilerin öğretimiyle sınırlı değildir; aynı zamanda sporcuların psikolojik ve sosyal gelişimlerini de içermektedir. Antrenörler, sporcuların motivasyonlarını arttırarak, kişisel hedeflerine ulaşmalarını sağlarlar. Antrenörler, sporcularının yalnızca fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda onların zihinsel dayanıklılığını, özgüvenlerini ve takım içindeki rollerini de şekillendirirler (Vealey, 1986). Ayrıca, antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların genel ruh hali, stres yönetimi ve kişisel gelişimlerinde de önemli bir rol oynamaktadır (Horn, 2008). Başarı için, hem antrenör hem de sporcu birbirine söz vermeli ve verdikleri sözü tutarak antrenmanlarını aksatmadan yerine getirmelidirler. Antrenör, sporcularını başıboş bırakmamalı; antrenmanlarda ve antrenman dışı yaşantıda karşılaşılan güçlükler, ortaya çıkan sıkıntılar ve yapılan hatalar hakkında sporcularını bilgilendirerek onları uarmalıdır. Ayrıca, ufak tefek kusurları abartmadan düzeltmeli ve ödüllendirme ya da cezalandırma gibi süreçlerde büyüklemeden hareket etmelidir. Antrenörler, genellikle eğitim ve mesleki bilgileri sayesinde otomatik olarak liderlik pozisyonlarına gelirler. Ancak, mesleki bilgi ve eğitimleri ne kadar güçlü olursa olsun, bu onların başarılı olacağı anlamına gelmez. Çünkü antrenörlük yalnızca bir meslek değil, aynı zamanda bir liderlik görevidir (Başer, 1998).

Antrenörlük mesleği, tarihsel olarak spora yönelik bir öğreticilik veya yöneticilik rolü olarak başlamış, zaman içinde ise daha derinlemesine bir meslek alanı haline gelmiştir. Antrenörler, sporcuların fiziksel becerilerini geliştirmek için teknik bilgi sağlamak, antrenman planları oluşturmak, motivasyon sağlamak ve sporcunun psikolojik dayanıklılığını güçlendirmek gibi çeşitli işlevleri yerine getirir (Jowett, 2005). Antrenörlerin, hem fiziksel hem de psikolojik anlamda sporcularla olan ilişkilerini yönlendirme biçimi, sporcu performansını doğrudan etkileyebilir. Bu nedenle, antrenörlük sadece spor bilgisi gerektiren bir meslek değil, aynı zamanda kişilerarası beceriler ve psikolojik anlayış gerektiren bir alandır (Jowett ve Poczwardowski, 2007).

Antrenörler, sürekli olarak sporcularla iletişim halinde olan, onların fizyolojik ve duygusal durumlarını anlayan, ihtiyaçlarını karşılayan ve performanslarını yöneten kişilerdir (Çalışkan, 2001). Antrenörün kişisel özellikleri, bir lider olarak davranış biçimi ve sporcularıyla olan iletişim tarzı, bu ilişkinin başarısını etkileyen önemli faktörlerdir. Antrenörlerin, demokratik, adil ve empatik bir liderlik tarzına sahip olmaları, sporcuların güven duyması ve başarıya ulaşmalarını kolaylaştırır (Côté ve Gilbert, 2009). Bu bağlamda, antrenörlerin sadece

teknik bilgiye sahip olmaları değil, aynı zamanda duygusal zekâ ve iletişim becerilerine de sahip olmaları gerektiği vurgulanmaktadır (Gould ve diğerleri, 2002).

Antrenör ile sporcu arasındaki etkili iletişim ve pozitif ilişki kurma, sporcuların motivasyonu, psikososyal sağlığı ve fiziksel performansı açısından önemli bir unsurdur (Jowett ve Cockerill, 2003). Antrenör davranışları, sporcuların istenilen performans düzeyine ulaşmalarında, hedeflerine odaklanmalarında, spora katılım noktasında motivasyon sağlamalarında ve becerilerini geliştirmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca, antrenörler, sporcuların gündelik yaşamında etkili olan ve kendilerine rol model olarak aldıkları en önemli kişilerden biridir (Üzüm ve Aycan, 2019).

2.1.1. Antrenörün Kişilik Özellikleri

Literatürde kişilikle ilgili pek çok tanımlama bulunmaktadır. Kişiliğin tanımlanması, bakış açısına ve yaklaşım tarzına göre değişiklik göstermektedir, bu yüzden tek bir kişilik tanımlaması yapmak oldukça zordur. Günlük yaşamda, kişilik kavramı genellikle sosyal başarıyla ilişkilendirilmektedir ve bazen çok kişilikli olmak ya da popüler bir kişiliğe sahip olmakla eşdeğer kabul edilmektedir. Bununla birlikte, bazı insanlar kişiliği, bireyin baskın olan özellikleri üzerinden tanımlarlar. Psikologlar ise kişilik konusuna farklı bir perspektiften yaklaşmaktadırlar. Onlara göre, kişiliğin tanımlanmasında kullanılan sıfatlar küçük bir yer kaplamakta olup, daha derinlemesine bir yapı söz konusudur (Luthans, 2010; Akt. Usta, 2022).

Antrenörlerin, mesleki bilgileri ve kişisel özellikleri ile sporculara rol model olmaları beklenir. Bunun yanı sıra, antrenörlerin davranışlarının dünya çapında kabul görmüş ve onaylanmış değerlere uygun olması, sporcular üzerinde olumlu bir etki yaratır. Antrenörlerin sadece teknik beceriler ve stratejiler sunmakla kalmayıp, aynı zamanda etik ve profesyonel değerlere de sahip olmaları, sporcuların hem sportif hem de kişisel gelişimlerini yönlendiren önemli bir faktördür (Dolaşır, 2006).

Sporcular ve diğer insanlarla sağlıklı ve etkili ilişkiler kurabilmek için antrenörlerden olumlu kişisel nitelikler beklenir. Bu nitelikler arasında tutarlılık, sorumluluğu kabul etme, esneklik (gerekli durumlarda yumuşak ve katı olabilme), olumlu yönleri destekleme, demokratik ve adil davranış, eleştiriye açıklık, empati, olgunluk, alçakgönüllülük, özeleştiri ve liderlik becerileri yer alır. Antrenörler, sadece sporcularıyla değil, aynı zamanda kulüp yöneticileri, taraftarlar ve medya ile de sağlıklı ilişkiler kurabilmeli ve dışsal baskılara karşı

dayanıklı olmalıdır. Bu tür kişisel nitelikler, antrenörün etkili bir liderlik sergilemesi ve hem bireysel hem de takım düzeyinde başarıyı artırması için büyük önem taşır (Çeyiz, 2007) ve spora dayalı bilgi, ilgi düzeyi, dürüstlük, örnek olma, olgunluk, gelişim gösterme yeteneği, akıl ve sabır, kendini kontrol etme, düzenleme, mizah anlayışı, dikkat ve çalışkanlık gibi özellikler, bir antrenörün profesyonel kimliği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Başer, 1987).

Antrenörün kişilik özellikleri, sporcularla kurmuş olduğu ilişki, antrenman süreçleri, motivasyon teknikleri ve takımının performansını doğrudan etkileyen önemli faktörlerdendir. Antrenörün kişiliği, hem profesyonel anlamda hem de sosyal anlamda takım dinamiklerini şekillendirirken sporcuların gelişiminde belirleyici bir rol oynar. Bu bağlamda, antrenörün sahip olduğu kişilik özellikleri, antrenörlük pratiği üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir ve bireysel ve takım düzeyinde çeşitli sonuçlar doğurur. Antrenörlük kişilik özelliklerinden bazıları aşağıdaki gibidir;

2.1.1.1. Özgüven

Bir antrenörün özgüveni, kendi kararları ve takımın başarısı üzerinde etkili olabilir. Antrenörlerin özgüveni, sporculara ilham verebilir ve sporcuları daha yüksek hedeflere ulaşmaları için cesaretlendirebilir. Bunun yanı sıra, bir antrenörün öz güven sahibi olması, kriz anlarında hızlı ve etkili kararlar alabilmesini sağlar. Özgüven, aynı zamanda antrenörün takım içindeki rolünü de pekiştirir. Takım üyeleri, kendilerine güvenen bir lideri daha çok takip etme ve saygı duyma eğilimindedir (Feltz ve Lirgg, 2001). Özgüvenin aşırıya kaçması zararlıdır, kibirli bir tutuma dönüşerek sporcularla sağlıklı bir iletişim kurmayı zorlaştırabilir.

2.1.1.2. Liderlik ve Otorite

Antrenörler, aynı zamanda liderdirler ve liderlik özellikleri, antrenörlerin takım üzerindeki gücünü ve etkisini belirler. Antrenörün liderlik tarzı, takımın başarısını ve sporcuların performansını etkileyebilir. Otoriter liderlik tarzına sahip olan antrenörler, genellikle daha disiplinli ve düzenli bir yaklaşım sergilerler. Ancak, aşırı otoriter bir yaklaşım sergilerlerse, sporcuların özgüvenini zedeleyebilirler ve takım içerisindeki ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilirler (Chelladurai, 2007). Diğer taraftan ise, daha demokratik bir liderlik tarzı, sporcuların karar süreçlerine katılımını artırarak onların motivasyonlarını güçlendirebilir ve

takım ruhunu geliştirir (Liu ve Di, 2007). Bu sebeple, antrenörün liderlik özellikleri, kişisel bir denge ve esneklik gerektirir; antrenörler gerektiğinde otoriter, gerektiğinde ise daha katılımcı bir yaklaşım sergilemelidirler.

2.1.1.3. İletişim Becerileri

Antrenörlerin etkili iletişim kurmaları, takımlarının başarısı üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. İyi bir antrenör, sporcularıyla açık, dürüst ve etkili bir iletişim kurar, hedefler koyar ve katettiği yolu düzenli olarak değerlendirir. İletişim tarzı, motivasyonel etkiyi artırırken sporcuların güvenini de kazanmayı sağlar. Antrenörler, geri bildirim vermek, hem olumlu hem de yapıcı eleştirilerde bulunmak ve sporcularla etkili bir şekilde diyalog kurmak için etkili iletişim becerilerine sahip olmalıdırlar (Jowett ve Cockerill, 2003). Ayrıca, antrenörün iletişim tarzı, takımın moralini ve uyumunu olumlu ve olumsuz etkileyebilir. Antrenörler, açık uçlu sorular sorarak sporcularını daha fazla katılıma teşvik edebilirler ve takım içerisindeki düşünsel bağları güçlendirebilir.

2.1.1.4. Tutku ve Motivasyon

Antrenörlerin tutkulu olmaları, sporcuları motive etme açısından önemli bir kişilik özelliğidir. Bir antrenörün spor sevgisi ve heyecanı, enerjisini sporcularına yansıtabilir. Sporcular, kendilerine değer veren ve onlara ilham veren antrenörlere daha güçlü bir bağlılık duygusu hissederler. Ayrıca, antrenörlerin tutkulu ve motive olmaları, takımın motivasyonunu artırabilir ve sporcuların performansını olumlu etkileyebilir (Mageau ve Vallerand, 2003).

2.1.1.5. Sabır ve Kararlılık

Özellikle bireysel sporlarda ve takım sporlarında antrenörler, sporcuların gelişim sürecinde sürekli olarak sabırlı olmalı ve her bir sporcunun ilerleme hızına saygı göstermelidirler. Sporcular, bazen hızla ilerleyemez ya da hedeflerine ulaşmakta zorlanabilirler; bu durumda sabırlı bir yaklaşım sergilemek antrenör-sporcu ilişkisini güçlendirir ve sporcuların moralini daha yüksek tutar (Carter, 2006). Ayrıca, kararlılık da antrenörün başarısında belirleyici bir faktördür. Antrenörler, uzun vadeli hedeflere ulaşmak için tutarlı bir şekilde

alışmalılar ve sporcularına her türlü zorluk karşısında kararlı bir tutum sergilemelidirler. Bu kararlılık, takımın motivasyonunu yüksek tutar başarıya giden yolda önemli itici güç oluşturur.

2.1.2. Antrenörlük İlkeleri

Antrenörlük ilkeleri, antrenörlerin, sporcuları eğitirken ve yönlendirirken kullandıkları temel yaklaşım ve davranış biçimlerini ifade etmektedir. antrenörlük ilkeleri, antrenörlerin işlevlerini yerine getirirken uyguladıkları etik, pedagojik ve yönetimsel stratejilerden oluşur. Bu ilkeler, sporcuların en iyi Şekilde gelişebilmesi için antrenörün rehberliğinde hangi davranışları sergilemesi gerektiğini belirler. Etkili antrenörlük, eğitim sürecinde disiplin, adalet, motivasyon, liderlik ve empati gibi temel ilkelerin benimsenmesini gerektirir (Horn, 2008).

Antrenörlük zelliklerinin bazıları, Disiplin ve Adelet, Motivasyon, Liderlik ve İletişim, Empati ve Duygusal Zeka ve Sürekli Gelişim ve Eğitimidir.

2.1.2.1. Disiplin ve Adalet

Antrenörlükte disiplin, yalnızca kuralların uygulanması değil, aynı zamanda sporculara sorumluluk bilincinin kazandırılması anlamına gelmektedir. Adalet, sporcuların eşit bir Şekilde değerlendirilmesi ve aynı fırsatlarla karşı karşıya kalmalarını sağlamaktadır. Bu, takım ruhunu güçlendirirken sporcular arasında sağlıklı bir rekabet ortamını oluşturur (Gilbert ve Ct, 2013).

2.1.2.2. Motivasyon

Antrenörlerin, sporcularının motivasyonunu artırma yetenekleri, antrenörlük sürecinin başarısı için kritik bir öneme sahiptir. İçsel ve dışsal motivasyon arasında bir denge kurmak, sporcuların performanslarını en st düzeye çıkarmak için gereklidir. Antrenörlerin, sporcuları motive ederken onlara güven vermeleri ve hedef belirlemeleri de önemlidir (Mageau ve Vallerand, 2003).

2.1.2.3. Liderlik ve İletişim

Antrenörlükte liderlik, sadece bir yöneticilik değil, aynı zamanda bir rehberlik işlevi de taşımaktadır. Etkili liderlik, antrenörün sporcularına ilham verme, onlara yol gösterme ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunma becerisini içermektedir. İyi bir lider, takım üyelerinin güvenini kazanarak sporcularını ortak hedeflere ulaşmak için motive etmelidir. Ayrıca, açık ve etkili bir iletişim tarzı, hem takım içerisindeki ilişkilerin güçlenmesini hem de bireysel sporcuların gelişimini destekler (Jowett, 2005).

2.1.2.4. Empati ve Duygusal Zeka

Antrenörlerin, sporcularının psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını anlamaları, onları en iyi şekilde yönlendirebilmeleri açısından oldukça önemlidir. Empati, antrenörlerin sporcularıyla güçlü bir bağ kurmasını sağlayarak böylece sporcuların motivasyonlarını artırır. Ayrıca, duygusal zeka, antrenörlerin kendi duygusal durumlarını yönetmelerine ve sporcularının duygusal tepkilerine uygun şekilde yanıt vermelerine yardımcı olur (Goleman, 1995).

2.1.2.5. Sürekli Gelişim ve Eğitim

Antrenörlük mesleği, sürekli bir öğrenme, gelişim ve değişim sürecidir. Antrenörlerin, sporcu gelişimini sağlamak için en son antrenman tekniklerini, psikolojik stratejileri ve taktikleri öğrenmeleri gereklidir. Aynı zamanda antrenörler, sporcularının bireysel ihtiyaçlarına yönelik özel eğitim teknikleri geliştirmeli ve sürekli olarak bu yöntemlerini gözden geçirmelidirler (Côté ve Gilbert, 2009).

Antrenörlük ilkelerinin uygulamaları, yalnızca sporcuların performansını geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda onların psikolojik dayanıklılıklarını da artırır ve toplumsal ilişkilerini güçlendirir. Etkili bir antrenör, sporcularının sadece oyun yeteneklerini değil, aynı zamanda yaşam becerilerini de geliştirir. Örneğin, takım içerisindeki liderlik yeteneklerini, grup dinamiklerini ve sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini destekleyen bir yaklaşım, hem performans hem de genel yaşam kalitesini artırabilir (Gould ve diğerleri, 2002). Ayrıca, antrenörlerin, sporcularla kurmuş oldukları ilişkinin kalitesi, takımın genel başarısını doğrudan etkileyebilir. Jowett ve Poczwardowski (2007), antrenör-sporcu ilişkisini üç ana bileşende incelemiştir: yakınlık (closeness), bağlılık (commitment) ve tamamlayıcılık

(complementarity). Bu bileşenler, antrenörlerin sporcularına olan yaklaşımını ve iletişimini şekillendirir, bu da takım başarısını ve bireysel sporcuların gelişimini etkiler.

2.1.2. Antrenörlük Liderlik Tarzları

Antrenörlük tarzı, antrenörün sporcularıyla olan ilişkisini, davranışlarını ve sporculara yönelik uyguladığı yöntemleri belirler. Antrenörlük tarzları, antrenörlerin kişisel özelliklerine, deneyimlerine ve değerlerine bağlı olarak çeşitlilik gösterebilir. Antrenörlük tarzlarının belirlenmesinde önemli olan faktör, antrenörün liderlik yaklaşımını ve sporculara nasıl etki ettiğini anlamaktır. Bu tarzlar, temelde üç ana faktöre dayanır: iletişim, motivasyon ve liderlik. Bu unsurlar, sporcuların ihtiyaçlarına, kişilik özelliklerine ve spor türüne bağlı olarak farklılık gösterebilir (Horn, 2008). Antrenörlük tarzları, antrenörlerin kişisel gelişimleri, deneyimleri ve eğilimleri doğrultusunda evrilebilir. Bazı antrenörler, başlangıçta daha otoriter bir yaklaşım benimseyebilirken, deneyim kazandıkça demokratik bir tarzı daha fazla tercih edebilirler. Antrenörlük tarzlarının gelişiminde eğitim, mentorluk ve deneyim önemli rol oynamaktadır. Ayrıca, antrenörlerin sporcularıyla kurmuş oldukları ilişkiler de bu tarzların zamanla nasıl şekilleneceğini belirleyen önemli bir faktördür (Gilbert ve Côté, 2013).

Antrenörlük tarzları, genellikle otoriter, demokratik ve serbest olmak üzere üç ana grupta sınıflandırılır. Ancak, bu başlıklar altında birçok farklı alt tarz da bulunmaktadır. Bu kategoriler, antrenörün sporcularıyla etkileşime girerken gösterdiği davranışları, karar alma süreçlerini ve iletişim tarzlarını yansıtmaktadır. Antrenörlük tarzlarının, sporcuların performansları ve psikolojik durumları üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Otoriter bir yaklaşım, kısa vadede yüksek disiplin ve düzen sağlasa da, uzun vadede sporcuların içsel motivasyonlarını zayıflatabilir ve stres seviyelerini artırabilir. Öte yandan, demokratik tarzlar daha yüksek motivasyon, takım dayanışması ve sporcunun duygusal tatmini ile ilişkilidir (Gould ve diğerleri, 2002).

2.1.2.1. Otoriter Tarz

Otoriter antrenörlük tarzı, antrenörün karar alma süreçlerinde tek otorite olduğu ve sporcuların bu kararlara kesin bir şekilde uymasını beklediği bir liderlik biçimi olarak tanımlanmaktadır (Chelladurai ve Saleh, 1980). Bu yönetim tarzında antrenörler, takım

üzerinde sıkı bir disiplin uygular ve sporcuların antrenman süreçlerine katılımını önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde sınırlandırır. Otoriter antrenörler genellikle, takım içi hiyerarşiyi netleştirmek, disiplin sağlamak ve sporcuların bireysel çaba ve başarı odaklı çalışmasını teşvik etmek amacıyla bu tarzı benimsemektedirler (Horn, 2008).

Bu liderlik tarzının belirgin özellikleri arasında katı kurallar, detaylı antrenman programları ve kesin otoriteye dayalı bir yönetim anlayışı bulunmaktadır. Otoriter antrenörler, bireysel karar alma süreçlerini teşvik etmek yerine, sporcuların belirlenen kurallar dahilinde hareket etmelerini bekler. Bu çerçevede, antrenörün takımı yönlendirme biçimi, daha çok hiyerarşik ve denetleyici bir yapıya sahiptir (Jowett ve Cockerill, 2003).

Disiplinli ve yapılandırılmış bir takım ortamı sağlar. Otoriter antrenörler, antrenman süreçlerini sistematik ve düzenli bir şekilde yöneterek takımın belirli kurallar çerçevesinde işleyişini sağlar. Bu yapı, özellikle genç sporcular için net beklentiler oluşturarak başarıyı teşvik edebilir (Chelladurai ve Saleh, 1980). Takım içinde otorite ve kontrol mekanizmasını güçlendirerek hiyerarşik düzeni korur. Otoriter liderlik tarzında, antrenörlerin otoritesi açık bir şekilde tanımlandığından, sporcuların belirlenen kurallara uyması sağlanır. Bu durum, takım içinde rol belirsizliğini azaltarak antrenman verimliliğini artırabilir (Horn, 2008). Özellikle yüksek performans gerektiren branşlarda, sporcuların belirlenen hedeflere odaklanmalarını teşvik edebilir. Otoriter liderlik tarzı, özellikle bireysel performansın ön planda olduğu ve disiplinin kritik önem taşıdığı spor dallarında (örneğin jimnastik, atletizm veya yüzme) etkili olabilir. Katı disiplin, sporcuların fiziksel ve mental olarak belirlenen hedeflere odaklanmasını sağlayarak antrenman süreçlerinin daha verimli hale gelmesine katkıda bulunabilir (Jowett ve Cockerill, 2003; Weinberg ve Gould, 2018).

2.1.2.2. Demokratik Tarz

Demokratik antrenörlük tarzı, antrenörlerin sporcularıyla işbirliği içinde hareket ettiği ve karar alma süreçlerine onları dahil ettiği bir liderlik yaklaşımıdır. Bu tarzda, antrenörler sporcuların görüşlerini önemser, onların bireysel ihtiyaçlarını dikkate alır ve özgür bir iletişim ortamı sağlar. Takım içi karar mekanizmasında sporcuların fikirlerinin de değerlendirilmesi, onların kendilerini daha değerli hissetmelerine katkıda bulunur ve içsel motivasyonlarını artırabilir (Jowett, 2005; Mageau ve Vallerand, 2003).

Demokratik antrenörler, esneklik, takım içi etkileşim ve bireysel gelişimi destekleyen bir yaklaşım benimserler. Antrenman programları, sporcuların fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarına göre şekillendirilebilir ve teknik-taktik kararlarında sporcuların aktif katılımı teşvik edilir. Bu süreç, sporcuların özgüvenlerini geliştirmelerine ve bağımsız karar alma becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olabilir (Jowett ve Cockerill, 2003).

Bu tarzın en büyük avantajlarından biri, sporcuların antrenörleriyle sağlıklı bir iletişim kurmalarına ve takım içinde daha yüksek bir bağlılık hissi geliştirmelerine olanak tanınmasıdır. Özellikle takım sporlarında demokratik liderlik, sporcular arasındaki koordinasyonu ve uyumu artırarak, daha kolektif bir takım dinamiği oluşturabilir (Chelladurai ve Saleh, 1980). Ancak, karar alma süreçlerinin uzun sürmesi ve belirsizliklerin ortaya çıkması, bazı durumlarda takım içinde kafa karışıklığına neden olabilir. Bu nedenle, antrenörlerin karar alma süreçlerinde dengeyi kurmaları ve sporcuların katılımını belirli çerçevede tutmaları önemlidir (Horn, 2008).

Sonuç olarak, demokratik antrenörlük tarzı, sporcuların duygusal ve psikolojik gelişimini destekleyen, bireysel motivasyonu artıran ve takım dinamiğini güçlendiren bir liderlik yaklaşımıdır. Ancak, bu yöntemin etkili olabilmesi için, antrenörlerin sporcuların katılımına açık olmaları, karar alma süreçlerinde de net ve yönlendirici olmaları gerekmektedir.

2.1.2.3. Serbest Tarz

Serbest antrenörlük tarzı, antrenörün sporculara yüksek derecede özgürlük tanıdığı ve fazla müdahalede bulunmadığı bir yaklaşım tarzıdır. Serbest tarzda, antrenörler genellikle sporculara kendi kararlarını alma konusunda tam yetki verirler ve antrenman süreçlerine katılımları minimum düzeyde tutulur. Bu tarz, özellikle bireysel sporlar için uygun olabilir ancak takım sporlarında, takım içerisindeki disiplinin ve birlikteliğin korunmasında zorluklar yaratabilir (Horn, 2008).

Sporcuların psikolojik sağlığı ve performansı, antrenörün tercih ettiği stil ile doğrudan ilişkilidir. Özellikle, sporcuların özgüvenlerinin, liderlik tarzına ve sporcularla kurulan iletişime dayalı olarak şekillendiği gözlemlenmiştir. Antrenörlerin, sporcularının ihtiyaçlarına uygun liderlik tarzlarını benimsemeleri, hem performans artışına hem de sporcuların duygusal iyilik halleri üzerinde olumlu etkilere yol açabilir (Côté, 2006).

2.1.2.4. Laissez-Faire Antrenör

Laissez-faire antrenör, sporcularına büyük ölçüde bağımsızlık ve özgürlük tanır. Bu tarz antrenörler, minimum müdahale ile sporcularına kendilerini ifade etme fırsatları sunarlar. Antrenmanlar, sporcuların bireysel hedeflerine göre şekillenir ve antrenör genellikle bir rehber olarak görev alır ama sportif kararlar çoğunlukla da sporcuların kendilerine bırakılır (Chelladurai, 2007).

Bu yaklaşım, sporcuların bağımsızlık kazanmasını sağlasa da, bazen aşırı özgürlük, disiplinsizlik ve yön eksikliği gibi problemlere de yol açabilir. Laissez-faire antrenörlerin deneyimli sporcularla çalıştıkları ve bu sporcuların kendi motivasyonlarına sahip oldukları varsayılır. Ancak, bu tarzda genç ve gelişmekte olan sporcular için etkinlik sınırlı olabilir.

Antrenör tipleri, farklı özelliklere ve yönetim tarzlarına dayanır. Her bir antrenör tipi, belirli koşullarda ve sporcularla daha verimli hale gelebilir. Otoriter, demokratik ve laissez-faire gibi farklı yaklaşımlar, sporcuların gelişimi üzerinde farklı etkiler yaratmaktadır. Antrenörlerin, takım dinamiklerine, sporcuların ihtiyaçlarına ve hedeflerine uygun tarzlar benimsemeleri, başarıyı artırabilir. Bununla beraber, her tarzın avantajları ve dezavantajları bulunduğundan, antrenörlerin esnek ve uyum içerisinde olmaları gerektiği söylenebilir.

2.1.3. Antrenör Tipleri ve Özellikleri

Antrenörler, sporcuların fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişiminde kritik bir role sahiptir. Liderlik stilleri, kişisel özellikleri ve yönetim biçimleri, sporcuların motivasyonu, performansı ve spora bağlılığı üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (Chelladurai ve Saleh, 1980; Martens, 2004). Antrenörlerin yönetim tarzları, takım içi uyum ve başarı açısından belirleyici bir faktördür (Horn, 2002; Weinberg ve Gould, 2018). Bu bağlamda, Sevim (2003) ve Çalışkan (2001) tarafından yapılan sınıflandırmalar doğrultusunda, antrenörler beş temel gruba ayrılmaktadır

- Aşırı disiplinli otoriter,
- Uysal ve iyi huylu,
- Gergin ve hareketli,
- Gevşek antrenör,
- İş yapar görünüşlü ve gayretli, şeklinde kategorize edilmiştir.

Antrenörler, sporcuların gelişimin ve değişimlerinde önemli rol oynayan, liderlik, teknik bilgi ve motivasyon becerilerini birleştiren aktörlerdir. Antrenörlerin çok çeşitli görevleri bulunmaktadır. Bu görevler yalnızca fiziksel hazırlık ile sınırlı olmayıp, aynı zamanda psikolojik ve taktiksel stratejilerin uygulanmasında da büyük bir öneme sahiptir. Antrenör tipleri genellikle farklı yönetim tarzlarına, iletişim becerilerine ve sporcuya yaklaşım biçimlerine göre sınıflandırılabilir.

2.1.3.1. Aşırı Disiplinli ve Otoriter Antrenör

Bu antrenör tipi, otoriteye dayalı yönetim anlayışı benimseyen, kuralcı ve disiplin odaklı antrenörlerdir (Jowett ve Cockerill, 2003). Sporcuların kesin kurallara uymasını bekler ve hatalara karşı düşük tolerans gösterir (Martens, 2004).

Özellikler: Sert ve otoriter yönetim tarzı, takım içinde sıkı disiplin ve düzen, hata toleransı düşük ve başarıya yönelik yüksek beklenti.

Avantajlar: Takım içi disiplin ve düzeni sağlar, rekabetçi spor ortamında başarı odaklı bir kültür oluşturur, antrenman ve müsabakaların planlı ve sistematik ilerlemesini sağlar.

Dezavantajlar: Sporcuların psikolojik baskı hissetmesine yol açabilir, sporcuların yaratıcı düşünme ve bireysel inisiyatif almasını engelleyebilir, duygusal sporcuların bu sistemde uyum sorunu yaşayarak spordan uzaklaşmasına neden olabilir.

Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilen Spor İçin Liderlik Ölçeği (LSS) kapsamında, otoriter liderlik tarzı, sporcunun motivasyonunu düşürebileceği gibi, disiplin sağladığı için bazı durumlarda başarı oranını arttırabileceği belirtilmiştir. Ancak, uzun vadede sporcular üzerinde tükenmişlik sendromuna neden olabileceği ifade edilmektedir (Weinberg ve Gould, 2018).

2.1.3.2. Uysal ve İyi Huylu Antrenör

Uysal ve iyi huylu antrenörler, sporculara karşı empati kuran, destekleyici ve motive edici bir yaklaşım sergileyen antrenörlerdir (Jowett ve Poczwardowski, 2007).

Özellikler: Sporculara karşı anlayışlı ve destekleyici tutum, duygusal zeka ve empati becerisi yüksek ve takım içinde pozitif bir atmosfer oluşturur.

Avantajlar: Sporcuların özgüvenini artırır, takım içi iletişimi ve uyumu güçlendirir ve sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırabilir.

Dezavantajlar: Bazı durumlarda otorite eksikliği yaratabilir, takım içi disiplinin gevşemesine neden olabilir ve rekabetçi ortamlarda başarı baskısını azaltarak sporcuların performansında düşüşe neden olabilir (Nicholls, 1989).

Bu tarz, spor psikolojisi alanında demokratik liderlik olarak tanımlanır ve sporcuların bireysel gelişimine katkı sağladığı, duygusal bağlılıklarını artırdığı belirtilmiştir (Jowett ve Cockerill, 2003).

2.1.3.3. Gergin ve Hareketli Antrenör

Bu antrenör tipi, yüksek enerjiye sahip, motivasyonu artırıcı fakat bazen stresli ve kontrolsüz davranışlar sergileyebilen antrenörlerdir (Horn, 2002).

Özellikler: Enerjisi yüksek ve motivasyonu artırıcı, hızlı karar alma eğiliminde ve duygusal iniş çıkışlar yaşayabilir.

Avantajlar: Sporcuların motivasyonunu artırabilir, takım içinde yüksek tempo ve dinamizm sağlar ve yoğun rekabet gerektiren sporlarda başarıyı destekleyebilir.

Dezavantajlar: Sürekli baskı ve stres yaratabilir, sporcular üzerinde psikolojik yük oluşturabilir ve duygusal iniş çıkışlar nedeniyle takım içi huzursuzluk yaratabilir.

Bu tür antrenörlerin, sporcular üzerinde yüksek baskı oluşturarak tükenmişlik sendromuna neden olabileceği belirtilmektedir (Gould ve diğerleri, 2002).

2.1.3.4. Gevşek Antrenör

Bu antrenörler, katı kurallar yerine esnek bir yönetim tarzı benimseyen ve sporculara yüksek özgürlük tanıyan antrenörlerdir (Martens, 2004).

Özellikler: Sporculara özgürlük tanır, katı kuralları benimsemez, takım içi esneklik sağlar.

Avantajlar: Sporcuların yaratıcılığını artırabilir, takım içi rahat bir atmosfer oluşturabilir ve sporcuların bireysel gelişimine katkı sağlar.

Dezavantajlar: Takım içi disiplinin zayıflamasına neden olabilir, performans düşüşüne sebep olabilir ve antrenör otoritesinin zayıflamasıyla takım içi düzensizlik ortaya çıkabilir.

Gevşek antrenörlerin, sporcuların bireysel motivasyonlarını desteklediği ancak takım sporlarında başarı oranlarını düşürebileceği belirtilmiştir (Weinberg ve Gould, 2018).

2.1.3.5. İş Yapar Görünüşlü Antrenör

Bu antrenörler, dışarıdan çalışkan ve organize bir profil çizen ancak genellikle gerçekçi planlamalar yapmayan antrenörlerdir (Sevim, 2003).

Özellikler: Organizasyon yapma konusunda iyidir, görünürde çok çalışkan ve planlıdır ve yeni teknikleri denemeye açıktır.

Avantajlar: Rakip analizi ve taktik gelişimi konusunda başarılı olabilir ve organizasyon yeteneği yüksektir.

Dezavantajlar: Takım ruhunu yeterince güçlendiremeyebilir ve sporcuların antrenöre olan güveni zayıflayabilir.

Bu antrenörler stratejik analiz konusunda iyi olabilir ancak sporcularla birebir ilgilenme konusunda yetersiz kalabilir (Horn, 2002).

2.2. Sporcu Kavramı ve Psikolojik Özellikleri

Sporcu, belirli bir spor dalında düzenli olarak eğitim gören, performans sergileyen ve bu süreçte fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştiren birey olarak tanımlanabilir (Horn, 2008). Sporcular, genellikle fiziksel yeteneklerinin yanı sıra, stratejik düşünme, takım çalışması, psikolojik dayanıklılık gibi özelliklere de sahip olurlar. Dolayısıyla, sporculuk yalnızca fiziksel beceriler değil, aynı zamanda sporcu davranışları ve bireysel psikolojik süreçler ile de ilişkilidir.

Sporcu davranışlarını incelemek, sporcuların performanslarını artırmak için kritik öneme sahiptir. Sporcuların tutumları, motivasyonları, hedef belirleme süreçleri ve psikolojik dayanıklılıkları, başarılı bir spor kariyerinin temel taşlarından biridir. Sportif başarı, sadece fiziksel güç ve teknik bilgiye dayanmaz; aynı zamanda sporcuların, spor yolculuklarında karşılaştıkları stres ve baskı ile baş etme yeteneklerine de bağlıdır (Gould ve diğerleri, 2002).

Motivasyon, sporcuların performansları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve sporcunun içsel ya da dışsal motivasyonu, onun başarı düzeyini belirleyen temel faktörlerden biridir. İçsel motivasyon, sporcunun sporu kendisi için değerli bulması ve içsel tatmin sağlama isteği ile ilgilidir. Dışsal motivasyon ise ödüller, başarılar veya başkalarının beklentilerini yerine getirme gibi dışsal faktörlere dayalıdır (Deci ve Ryan, 2000). Araştırmalar, içsel motivasyonun, sporcuların uzun vadeli performansları ve tatmin düzeyleri üzerinde daha olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Vallerand ve diğerleri, 2007).

Sporcuların performansını etkileyen önemli bir diğer faktör ise psikolojik dayanıklılıktır. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların zorluklar karşısında duygusal dengeyi koruma, stresle başa çıkma ve olumsuz durumları fırsata dönüştürme yeteneklerini ifade eder (Gucciardi ve diğerleri, 2015). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan sporcular, zorlu rekabet ortamlarında daha iyi performans gösterirler ve olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler. Dayanıklılık, özellikle stresli rekabet anlarında, sporcunun karar verme yeteneğini ve genel performansını önemli ölçüde etkiler.

Bireysel sporcularda olduğu kadar, takım sporlarında da sporcuların sosyal etkileşimleri büyük bir rol oynar. Takım içindeki ilişkiler, sporcuların motivasyonunu, başarılarını ve takım içindeki uyumu etkiler. Sosyal destek, özellikle psikolojik sıkıntılarla başa çıkmak için önemli bir kaynaktır ve başarılı bir takımın temel unsurlarından biri olarak kabul edilir (Carron ve diğerleri, 2002). Takım içindeki olumlu ilişkiler, sporcuların daha yüksek motivasyonla antrenman yapmalarına ve daha iyi performans sergilemelerine yardımcı olabilir. Sporcuların motivasyonu ve performansı, antrenörleriyle kurdukları ilişkilerle doğrudan ilişkilidir. Antrenörler, sporcularının teknik gelişimlerinin yanı sıra, psikolojik ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurarak, onlara rehberlik ederler. Antrenör- sporcu ilişkisi, güven, saygı ve açık iletişim üzerine kuruludur (Jowett, 2005). İyi bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcunun özgüvenini artırır ve performansını iyileştirir.

Sporcuların performanslarını etkileyen bir diğer önemli faktör ise stres ve baskıdır. Rekabetçi ortamlarda, sporcular üzerindeki baskı, onların karar verme süreçlerini ve performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Stresle başa çıkma becerisi, sporcuların zihinsel dayanıklılığını güçlendiren önemli bir beceridir (Fletcher ve Hanton, 2003). Stresin yönetilmesi, sporcunun odaklanmasını artırabilir ve daha yüksek performans sergilemesini sağlayabilir.

Sporcuların kişisel gelişimleri, yalnızca fiziksel yeteneklerini geliştirmekle sınırlı değildir. Spor, sporcuların psikolojik ve sosyal gelişimlerine de katkıda bulunur. Özellikle genç

sporcular, sporculuk yolculuklarında kendilerini tanımayı, hedefler belirlemeyi, stresle başa çıkmayı ve sosyal beceriler geliştirmeyi öğrenirler (Smith ve diğeri, 2007). Sporcuların bu becerilerdeki gelişimleri, hem spor yaşamlarında hem de sosyal yaşamlarında onlara büyük avantajlar sağlar.

Sporcular, yaşlandıkça, verdikleri emeklerin karşılığında profesyonel organizasyonlara (turnuva ve şampiyonalar gibi) katılma isteği duyarlar ve bu organizasyonlara kabul edilme olasılıkları artar. Özellikle bazı spor branşlarında, çocuk yaşlarda başlayan profesyonel müsabakalara katılım süreci, sporun niteliği, sportif başarı ve spora atfedilen role bağlı olarak ilerleyen yaşlarda da devam etmektedir. Popüler spor dalları, özellikle futbol gibi, daha fazla çocuk ve gencin katılımına olanak tanır. Bu nedenle, 18-25 yaş aralığı, sporcuların yeteneklerini sergileyip gelişim göstererek başarılarını kanıtladıkları kritik bir dönemdir. Ancak, çocuk yaşlarda başlayan ve yetişkinlikte devam eden bu süreçte, antrenörlerin yetki ve güç ilişkilerini olumsuz yönde kullanması, sporcular üzerinde büyük bir baskı oluşturabilir. Böyle bir durumla karşılaşan sporcular, baskılanabilir, aşağılanabilir ve sözlü şiddetle karşı karşıya kalabilirler (Brackenridge, 2001; Stirling ve Kerr, 2009; Gervis ve diğeri, 2016; Çetin, 2022).

2.3. Antrenör – Sporcu İlişkisi ve Önemi

Sporcularıyla yoğun bir şekilde zaman geçiren antrenörlerin, yalnızca atletik becerilerini değil, aynı zamanda psikolojik gelişimlerini de etkileyebileceğini anlamak oldukça önemlidir (Brinton ve diğeri, 2017; Mageau ve Vallerand, 2003). Bu bağlamda, Mageau ve Vallerand (2003), "Birçok faktör sporcuların içsel ve dışsal motivasyonlarını etkileyebilse de, antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların motivasyonu ve sonraki performansı üzerinde en önemli etkilerden biridir" şeklinde ifade etmişlerdir. Bu görüş, antrenörlerin sporcular üzerindeki etkisinin, sadece teknik becerilerle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda psikolojik ve motivasyonel düzeyde de belirleyici olduğuna işaret etmektedir (Karayel, 2022).

Antrenör, sporcularının performansını artırabilmek için sahip olduğu donanım, deneyim ve bilgileri en etkili şekilde kullanmaya çalışırken, aynı şekilde sporcular da antrenörlerinin bu bilgi ve deneyimlerinden yararlanma çabası içindedir. Bu karşılıklı etkileşim, antrenör ve sporcu arasında güçlü bir işbirliği ve güven ilişkisi oluşturur. Antrenör, sporcularının gelişim süreçlerini yönlendirmek ve performanslarını iyileştirmek amacıyla bireysel ihtiyaçları doğrultusunda rehberlik ederken, sporcular da bu rehberliği kabul ederek antrenörün yönlendirmelerinden faydalanmaya çalışır (Selağzı ve Çepikkurt, 2014).

Antrenör-sporcu ilişkisi, antrenörlük sürecinin merkezinde yer alan temel dinamiklerden biridir. Bu ilişki, sadece sporcuların teknik becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda onların psikolojik ve sosyal gelişimlerini de etkiler. Jowett (2005), antrenör-sporcu ilişkisinin yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık olmak üzere üç temel boyutta incelenebileceğini belirtmiştir. Bu boyutlar, ilişkinin duygusal, bilişsel ve davranışsal yönlerini anlamaya yönelik kapsamlı bir çerçeve sunar. Yakınlık, duygusal bağları ifade ederken, bağlılık, uzun vadeli bir işbirliği ve ortaklık niyetini yansıtır. Tamamlayıcılık ise, antrenör ve sporcu arasındaki işbirliğini ve karşılıklı etkileşimi vurgular.

Antrenör sporcu ilişkisinde sporcuların becerileri ve performanslarını geliştirmek için olduğu kadar spordan keyif almak spora katılımı teşvik eden ve karakter gelişimleri açısından da önemli olduğu kabul edilmektedir (Jackson ve diğerleri, 2011). Kelley ve diğerlerinin (1983) kişilerarası ilişkilerle ilgili tanımına dayanan Jowett ve Poczwadowski (2007), antrenör-sporcu ilişkisini, antrenörlerin ve sporcuların bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeylerde karşılıklı ve sebepsel olarak birbirleriyle ilişkili olduğu bir durum olarak tanımlamıştır. Bu tanım, antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin dinamik ve etkileşimli doğasını vurgular ve birinin duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının diğerini nasıl etkileyebileceğini gösterir. Yani, bu ilişki sadece iki tarafın birbirine verdikleri tepkilerle değil, aynı zamanda duygusal ve bilişsel düzeydeki etkileşimlerle de şekillenir.

Araştırmalar, antrenör-sporcu ilişkisine çeşitli kavramsal açılardan yaklaşmıştır. Bu yaklaşımlar, beş ana kategoriye ayrılmaktadır: psikodinamik ve kişilik odaklı, davranışsal, bilişsel, sosyal psikolojik ve etkileşimli (Poczwadowski ve diğerleri, 2006). Her bir yaklaşım, antrenör ve sporcu arasındaki etkileşimi farklı bir perspektiften ele alır ve ilişkinin çeşitli yönlerini anlamaya yönelik derinlemesine analizler sunar.

Antrenör-sporcu ilişkisini araştırmak için kullanılan yaklaşımlar zaman içinde evrilmiş ve bu değişim, araştırmacıların kişilerarası ilişkileri kavramsallaştırma biçimlerini de etkilemiştir. Erken dönem araştırmaları, spora özgü olmayan değerlendirme araçları kullanarak bu ilişkiyi incelemeye çalışmış, örneğin, Schutz (1966) gibi teoriler spor psikolojisi bağlamından bağımsız şekilde geliştirilmiştir. Bu tür yaklaşımlar, sporcu-antrenör ilişkisini daha genel psikolojik veya kişilerarası düzeyde ele almış, ancak spor psikolojisi disiplinine özgü daha derinlemesine ve özgül incelemelere geçiş, sonraki yıllarda gerçekleşmiştir (Vealey, 1986). Bu dönemde kullanılan araçlar, sporcular ve antrenörler arasındaki etkileşimi doğrudan anlamaktan çok, daha genel psikolojik kavramları incelemeye odaklanmıştır. Ancak zamanla,

sporun özel gereksinimlerine ve antrenör-sporcu ilişkisine özgü daha kapsamlı ve hedeflenmiş yöntemler geliştirilmiştir.

Doğası gereği antrenörlük, antrenör ve sporcu olmak üzere iki kişiyi kapsar ve bu iki kişi arasında, ortak bir hedef doğrultusunda ilerlemelerini sağlayan güçlü ve benzersiz bir ilişki şekillenir. Antrenörler ve sporcular, birlikte çalışırken yakın bir bağ kurar ve bu bağ, sadece spor ortamında değil, aynı zamanda gündelik yaşamda da birbirlerinin hayatlarına fazlasıyla dahil olmalarına yol açar. Bu yakın ilişki, hem profesyonel hem de kişisel düzeyde etkileşimleri içerir ve antrenör ile sporcu arasındaki güven, anlayış ve işbirliğini pekiştirir. Böylece, antrenör-sporcu ilişkisi sadece sportif başarıları değil, aynı zamanda bireysel gelişimi ve sosyal bağları da güçlendirir (Behan, 2016).

Antrenör-sporcu ilişkisi, antrenörlük sürecine bir katkı ya da onun bir getirisi olarak görülmemelidir; aksine, bu ilişki antrenörlüğün temeli olarak kabul edilmektedir ve sporcunun fiziksel ve psikososyal becerilerinin gelişimini desteklemede büyük bir güç taşır. Antrenörlerin sporcularıyla mükemmel bir çalışma ortaklığı kurma yeteneği, bu ilişkinin başarısını belirleyen kritik bir faktördür. İyi bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların sadece teknik becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda onların psikolojik dayanıklılıklarını, motivasyonlarını ve sosyal becerilerini de olumlu şekilde etkiler. Bu nedenle, antrenörlerin sporcularıyla güçlü, sağlıklı ve güvene dayalı bir ilişki kurmaları, başarılı bir antrenörlük sürecinin temel unsurlarından biri olarak büyük bir önem taşır (Jowett, 2005).

Bu ilişkiler, sadece sportif başarıyı değil, aynı zamanda sporcuların genel yaşam kalitesini de etkileyebilir. Antrenör-sporcu ilişkisi, güçlü bir güven ve iletişim temeli üzerine kurulduğunda, sporcuların performansları artar ve psikolojik olarak daha sağlam hale gelirler (Jowett ve Poczwadowski, 2007). Bununla birlikte, antrenörlerin, sporcularının duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını anlamaları ve bu ihtiyaçlara göre yaklaşım geliştirmeleri gerektiği, antrenör-sporcu ilişkisi etkinliğini artıran önemli bir faktördür (Mageau ve Vallerand, 2003).

2.3.1. Antrenör – Sporcu İlişkisinin Teorik Modelleri

Antrenör-sporcu ilişkisinin kavramsal bir çerçevesinin oluşturulmasına yönelik ilk çabalardan biri, Poczwadowski ve meslektaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Fenomenolojik bir metodoloji kullanarak yapılan bu çalışmada, araştırmacılar ilişkiyi üç ana yapıya ayırmışlardır: aktivite, etkileşim ve bakım.

- Aktivite, egzersiz yapma ve uygulama becerileri gibi eylemleri içeren genel bir kategoridir. Bu yapı, antrenör ve sporcu arasındaki fiziksel ve teknik faaliyetleri kapsar.
- Etkileşim, daha spesifik bir yapıdır ve genellikle antrenör ile sporcu arasındaki resmi iletişimin bazı bileşenlerini içerir. Bu, antrenörün sporcuya rehberlik etme, geribildirim verme ve motivasyon sağlama süreçlerini içerir.
- Bakım, etkileşimlerin ve faaliyetlerin başlatılmasını ifade eder. Bu, ilişkinin sürdürülebilirliği ve gelişmesi için önemli bir bileşendir.

Bu üç faktör her biri ayrı ayrı önemli olmakla birlikte, etkileşim diğer tüm fenomenlerin temel öncüsü olarak kabul edilir. Etkileşim, ilişkinin dinamiğini belirleyen, işbirliğini güçlendiren ve görevleri yerine getirme sürecini yönlendiren bir unsurdur. Ayrıca, etkileşimlerin doğası göreve dayalıdır; yani etkileşimler, gerçekleştirilen görevlerin ve aktivitelerin özelliklerine bağlı olarak şekillenir (Poczwadowski ve diğerleri, 2002). Bu çerçevede, antrenör-sporcu ilişkisini daha derinlemesine anlamaya ve farklı boyutlarını kavramsallaştırmaya yönelik önemli bir katkı sağlamaktadır.

2.3.1.1. Wylleman Modeli (Wylleman, 2000)

Kiesler'in (1983) kişilerarası davranışlar konusundaki çalışmasından etkilenen Wylleman'ın (2000) modeli, antrenör ve sporcu arasındaki ilişkileri, her iki tarafın sergilediği davranışlar aracılığıyla tanımlar. Bu model üç ana boyuttan oluşmaktadır: (a) kabul-red (birbirlerine karşı duyulan olumlu veya olumsuz tutumlar), (b) baskınlık-boyun eğme (ilişkideki güç dinamikleri ve pozisyonlar) ve (c) sosyal-duygusal (antrenör ya da sporcunun sosyal veya kişisel bir rol üstlenmesi). Ayrıca, bu modelde tamamlayıcılık ve uygunluk kavramlarına da vurgu yapılmaktadır. Bu çerçevede, örneğin, bir sporcunun olumlu tutumu, antrenörün ilişkideki hâkimiyetini pekiştirebilir. Öte yandan, sporcunun olumsuz tutumları, antrenörün olumsuz davranışlar sergilemesine yol açabilir (Wylleman, 2000).

2.3.1.2. Mageau ve Vallerand'ın Motivasyon Modeli (2003)

Mageau ve Vallerand (2003) tarafından geliştirilen motivasyonel model, özerkliği destekleyen ve davranışsal ile bilişsel değerlendirmeleri tanıyan kişilerarası antrenörlük stiline etkisini vurgulamaktadır. Bu model, antrenörlerin sporcularla kurduğu etkileşimde özerkliği

teşvik eden bir yaklaşımın, sporcuların motivasyonu üzerindeki olumlu etkilerini incelemektedir. Ancak, bu model, sporcuların veya antrenörlerin ilişkiyi nasıl algıladığını ve ilişkilerin duygusal boyutlarını incelemeyi ihmal etmektedir.

Antrenörlük bağlamındaki önemli öğeler, antrenör davranışları, ihtiyaç tatmini ve motivasyon gibi unsurların yanı sıra, bu unsurların sporcular ve antrenörler tarafından ilişkiye atfedilen duygusal anlamlarla birleşmesi gerekmektedir. Motivasyonel model, bu duygusal anlamları ve ilişki kalitesini tam anlamıyla yakalayamadığı için, bir ilişki kalitesini değerlendirmek açısından yetersiz kalmaktadır. Bu nedenle, yalnızca davranışsal ve bilişsel unsurlar üzerinden yapılan analizler, antrenör-sporcu ilişkilerinin derinlemesine anlaşılması için yeterli değildir. İlişki kalitesini daha doğru bir şekilde değerlendirebilmek için, bu ilişkilerin duygusal ve sosyal boyutlarının da göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

2.3.1.3. Poczwadowski'nin Modeli (2002)

Poczwadowski ve diğerleri (2002) tarafından önerilen kavramsal model, antrenör-sporcu ilişkisinin nitel bir incelemesine dayanmaktadır. Bu model, antrenör ve sporcuların karşılıklı ilgi gösterdikleri bir etkileşim sürecini tanımlar ve bu ilişkiyi iki ana boyutta ele alır: öğretimsel/teknik (spor görevi ve hedefleri) ve sosyal/psikolojik/duygusal (ihtiyaçlar ve duygular) ilişkiler. Model, sadece sporla ilgili faaliyetleri değil, aynı zamanda sporla doğrudan bağlantılı olmayan kişisel konuları da kapsar (Poczwadowski, 1998; Poczwadowski ve diğerleri, 2002). Bu bağlamda, antrenörlerin ve sporcuların işbirliği yaptığı kişilik özellikleri, ihtiyaçlar, motivasyon ve grup rolleri gibi değişkenler, antrenör-sporcu ilişkisinin (ASİ) yorumlanmasını etkileyen önemli unsurlardır.

Model, antrenör-sporcu ilişkisinin dinamik sürecini üç aşamada ele alır: (a) ön ilişki aşaması (işe alım aşaması olarak da bilinir), (b) ilişki aşaması (beş alt aşamadan oluşur: başlangıç, geçiş, üretkenlik, sonuç ve sonradan uygunluk) ve (c) ilişki sonrası aşama (duygusal bitiş veya tükenmişlik). Bu aşamalar, antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin başlangıcından sona ermesine kadar olan süreci kapsamlı bir şekilde açıklar (Jowett ve Poczwadowski, 2007).

Ayrıca, Poczwadowski ve diğerleri (2002), modelin, antrenörlerin ilişkilerden etkilendiği, profesyonel olarak büyüdüğü ve kişisel olarak olgunlaştığı şeklindeki sezgisel fikri benimsemiş olduklarını belirtmişlerdir. Bu bağlamda, model, antrenör-sporcu ilişkisinin yalnızca bir öğretim süreci olarak değil, aynı zamanda kişisel gelişim ve profesyonel

olgunlaşma açısından da önemli bir dinamik olarak ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır (Jowett ve Poczwadowski, 2007).

2.3.1.4. Jowett'in 3 + 1C'nin Modeli (2007)

3 + 1C modeli, Wylleman'ın (2000) modelinin ve Mageau ve Vallerand'ın (2003) Motivasyon Modelinin aksine, antrenör-sporcu ilişkisinin üç boyutunu (duygusal, bilişsel ve davranışsal) bir arada ele alır. Bu modelin önemli bir avantajı, sadece sporcuların değil, aynı zamanda antrenörlerin de ilişki kalitesine ilişkin bakış açılarını dikkate almasıdır. Bu yaklaşım, sporcuların ve antrenörlerin ilişkinin kalitesine dair algılarını karşılaştırmaya olanak tanır ve bu iki taraf arasındaki uyumu veya anlaşmazlıkları daha derinlemesine incelemeyi mümkün kılar (Jowett, 2007).

Bu çok boyutlu değerlendirme, antrenör-sporcu ilişkisini yalnızca bir tarafın perspektifinden değil, her iki tarafın bakış açılarından da anlamaya yönelik kapsamlı bir yaklaşım sunar. Böylece, ilişkinin tüm yönleri daha bütünsel bir şekilde analiz edilebilir, bu da antrenör ve sporcu arasındaki etkileşimi daha doğru bir şekilde anlamayı sağlar.

Jowett, antrenör-sporcu ilişkisini kavramsallaştırmaya yönelik önemli bir katkı sağlamış ve bu ilişkiyi anlamak için 3C Modeli'ni tanımlamıştır. Bu model, yakınlık (closeness), bağlılık (commitment) ve tamamlayıcılık (complementarity) olmak üzere üç boyut üzerinde şekillenir (Jowett, 2005, 2007). Her bir boyut, antrenör ve sporcu arasındaki duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeydeki etkileşimleri yansıtarak, ilişkinin karmaşık dinamiklerini ortaya koyar.

Yakınlık: Bu boyut, ilişkinin duygusal yönünü tanımlar ve antrenör ile sporcu arasındaki bağlanma derecesini ifade eder. Yakınlık, duygusal bağların derinliğini, karşılıklı güveni, saygıyı ve takdiri içerir. Aynı zamanda, antrenör ve sporcunun birbirlerini sevme eğilimlerini yansıtır. Bu bağlamda, güçlü bir yakınlık, ilişkinin sağlıklı ve destekleyici bir temel üzerinde kurulmasını sağlar.

Bağlılık: Bağlılık, ilişkinin bilişsel yönünü temsil eder ve antrenör ile sporcu arasındaki uzun vadeli ortaklık niyetini ifade eder. Bu boyut, her iki tarafın da ilişkiye olan kararlılığını, sürekli gelişim ve başarı için birlikte çalışma arzusunu kapsar. Bağlılık, ilişkinin sürdürülebilirliğini ve sporcuların hedeflere ulaşmak için motivasyonlarını korumalarını sağlar.

Tamamlayıcılık: Tamamlayıcılık, antrenör-sporcu ilişkisinin davranışsal boyutudur ve bu boyut, ikili arasındaki işbirlikçi etkileşimleri tanımlar. Bu etkileşimler, duyarlı olma, arkadaşça davranma, rahat ve istekli olma gibi karşılıklı davranışlarla kendisini gösterir.

Tamamlayıcılık, antrenör ve sporcunun birbirlerinin ihtiyaçlarına uyum sağlamak için gösterdikleri esneklik ve birlikte çalışma becerilerini içerir.

Bu model, antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin çok boyutlu doğasını anlamada önemli bir araç sunar. Yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık arasındaki etkileşimler, ilişkilerin güçlü bir şekilde gelişmesini başarılı antrenman sürecinin temellerinin atılmasını sağlar (Jowett, 2005).

2.4. Spora Bağlılık Kavramı

Spora bağlılık kavramı, bireylerin spor yapmaya yönelik sürekli bir arzu ve motivasyon göstermeleriyle tanımlanmaktadır. Bu bağlılık, sporcuların sadece kısa vadeli değil, uzun vadeli bir süreç boyunca sporla ilişki kurmalarını sağlayan davranışsal ve psikolojik bir bileşendir. Spora bağlılık, motivasyonel, duygusal ve sosyal boyutlar içermektedir ve bu boyutların her biri, sporcuların performansını, gelişimini ve spora olan tutumlarını etkiler (Scanlan ve diğerleri, 1993).

Spora bağlılık, genellikle iki ana türde ele alınmaktadır, bunlar; zihinsel bağlılık ve davranışsal bağlılıktır. Zihinsel bağlılık, bir bireyin sporla ilgili düşünsel ve duygusal bağlarını ifade eder, Bu tür bağlılık, sporcuların spor yaparken yaşadıkları keyfi, tatmini ve spora olan tutkulu ilgilerini içerir. Zihinsel bağlılık, bireylerin sporla olan ilişkilerini güçlendirir ve onların sürdürülebilir başarılarını etkiler. Davranışsal bağlılık ise, bireyin spor etkinliklerine devamlı olarak katılımını ve sporla ilgili eylemlerini kapsamaktadır ve sporcuların spor etkinliklerine düzenli olarak katılmalarını ve spora dair aktivitelerini sürekli bir şekilde sürdürmelerini ifade etmektedir. Bu, genelde sporcuya olan motivasyon ve spora dair içsel bağlılık seviyeleriyle doğrudan alakalıdır. Sporcuların düzenli katılımı, sadece fiziksel gelişim için değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik faydalar için de önem arz etmektedir (Beaton ve diğerleri, 2017; Vallerand ve diğerleri, 2007; Kuyper ve diğerleri, 2019). Spora bağlılık, sporcuların yalnızca fiziksel olarak değil, aynı zamanda psikolojik olarak da spora katılmalarını sağlar ve bu bağlamda motivasyon, sporcuların bağlılıklarını etkileyen birinci dereceden faktördür.

Sporcuların spora olan bağlılıklarını etkileyen önemli rolü üstlenen kişi antrenördür. Özellikle de antrenörlerin, sporcularla kurmuş olduğu iletişim ve ilişki, sporcu antrenör arasında zihinsel bağlılığı artırabilir. Antrenörler, sporcularının içsel motivasyonlarını güçlendirerek, sporcularının spora olan ilgilerini canlı tutabilirler ve sporcularla bağlılıklarını pekiştirebilirler (Jowett ve Cockerill, 2003). Antrenörlerin, sporcularının ihtiyaçlarına duyarlı

davranmaları ve sporcularının kişisel hedeflerine göre yönlendirmeleri, spora bağlılık üzerinde olumlu bir etki yaratır.

Spora bağlılık, sadece sporcuların katılımını değil, aynı zamanda performanslarını da doğrudan etkilemektedir. Yapılan araştırmalar, yüksek seviyede bağlılık düzeyine sahip sporcuların daha yüksek performans sergilediklerini ve daha uzun süre sporla meşgul olduklarını ortaya koymuştur (Lonsdale ve diğerleri, 2009). Bu, sporcuların motivasyon düzeylerini artırırken onları hedeflerine ulaşmaya cesaretlendirir. Bununla beraber, düşük bağlılık seviyesine sahip sporcular, genelde sporla alakalı zorluklarla karşılaştıklarında motivasyon kaybı yaşayabilirler ve bu da performanslarında düşüşlere yol açabilir. Bu kavram gelişime açık bir kavramdır ve çeşitli stratejilerle artırılabilir. Spora bağlılık seviyelerinin antrenörlerin liderlik tarzları, takım dinamikleri, motivasyon teknikleri ve sporcularla kurdukları ilişkilerle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir (Chelladurai, 2007). İletişim becerilerinin geliştirilmesi, sporculara hedef belirleme ve başarıya yönelik planlar oluşturulması, sporcuların içsel motivasyonlarını güçlendiren teknikler olarak öne çıkmaktadır. Bu stratejiler, sporcuların spora olan uzun vadeli bağlılıklarını artırabilir ve sürdürülebilir başarıları mümkün kılabilir.

Spora bağlılık, sporcuların yalnızca fiziksel katılımını değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal katılımını da içeren geniş bir kavramdır. Antrenörlerin sporcularla kurmuş olduğu ilişkiler, iletişim becerileri ve motivasyon stratejileri, sporcuların spora bağlılıklarını etkileyen önemli faktörlerdendir. Spora bağlılık, sporcuların uzun vadeli başarıları için kritik önemi olan bir unsurdur bunun geliştirilmesi, sporcuların sürdürülebilir performans göstermelerini sağlar.

2.5. İletişim Becerilerinin Sporda Rolü

Günlük hayatımızda ve bilimsel çalışmalarda her geçen gün daha yaygın bir şekilde kullanılan iletişim kavramı, Latince’deki “communicato” kavramının karşılığıdır. İletişim kavramı, en bilindik anlamı ile insanların birbirleriyle ilişki kurmasını, anlaşmasını ifade etmektedir (Gökçe, 2006; Akt. Aksoy ve Ulukan, 2020).

İletişim, antrenör ve sporcu arasındaki ilişkiyi şekillendiren, takım dinamiklerini etkileyen ve bireysel performansı artıran temel bir faktördür. İletişim becerilerinin etkin kullanılması, antrenörlerin sporcuları ile olan etkileşimlerini olumlu yönde güçlendirir, motivasyonu artırır ve sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak spora bağlılıklarını pekiştirir. İletişim, yalnızca bilgi aktarımını değil, aynı zamanda güven inşa edilmesi, duygusal

bağların güçlendirilmesi ve başarıya yönelik stratejik planların oluşturulmasını içerir (Jowett, 2007). Bu sebeple, iletişim becerileri antrenörlerin sporcularla olan ilişkilerinde ve sporcuların gelişim süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır.

Bir antrenörün takım içindeki liderliği, oyuncuların beklentilerini karşılamak ve kendilerini etkin bir iletişim ortamında ifade edebilmeleri için güçlü iletişim becerilerine ihtiyaç duyar. Bu beceriler, antrenörlerin koçluk sürecinde başarılı olabilmesi, oyuncuların ihtiyaçlarını anlayabilmesi ve onlarla etkili bir şekilde etkileşim kurabilmesi adına kritik öneme sahiptir. Antrenörlerin sahip olması gereken temel iletişim becerileri arasında, dikkatle dinlemek, kendilerini açık ve net bir şekilde ifade edebilmek, empati kurmak ve ortaya çıkan çatışmaları çözme yeteneği yer almaktadır (Abakay, 2010).

Antrenör, sahip olduğu bilgi ve deneyimlerini birleştirerek oyuncuları becerilerine uygun şekilde yönlendiren, eğiten, müsabakalara hazırlayan ve liderlik yapan spor profesyoneli (Doğan, 2004). Antrenör-ruh hali ve oyuncu ilişkisi, sporcunun başarısını etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Yoğun mücadele stresi altında olan bir oyuncunun isteği ve dikkati sürekli değişim göstermekte olup, bu değişimler her zaman oyuncunun reaksiyonlarını farklılaştırmaktadır (Kaya, 2012).

Antrenörlerle sporcu etkileşiminin, hem performansı hem de skoru etkileyen önemli bir rolü olduğu açıktır. Sporcular, olayları doğrudan yaşayan taraf iken, antrenörler izleyici konumundadır. Bu durum, izleyici ve yaşayan arasındaki algı farklarını ortaya çıkaran bir ikilem yaratır. Bu bağlamda, sporcuların müsabaka sırasında yaşadıkları deneyimlerle, antrenörlerin gözlemleri arasında algısal farklılıklar meydana gelebilir. Bu farklılıklar, sporcu-antrenör ilişkisini ve buna bağlı olarak performansı etkileyebilir (Karagözoğlu, 2006).

Antrenör sporcu arasında empati kavramında önemlidir. Empati, antrenörün sporcularıyla etkileşime girmeden önce "Onların ihtiyaçlarını ve beklentilerini biliyorum." şeklinde bir yaklaşım benimseyerek sağlanamaz. Empatik iletişimde, sporcuların bireysel farklılıkları dikkate alınarak, herkese aynı şekilde davranmak yerine, her bir sporcunun özel ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalıdır. Bu, tüm sporcuların aynı davranış tarzıyla aynı şekilde tepki vermesinin beklenmemesi gerektiği anlamına gelir. Böylece antrenörün sporcularına yönelik geliştirdiği davranışlar, genel ve özel etkileşimlerle uyum içinde olmalıdır (Martens, 1998).

İletişimin etkinliğini artıran bir diğer önemli beceride, aktif dinleme ve empati kurma yeteneğidir. Antrenörlerin, sporcularının duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını anlamak için onları dikkatlice dinlemeleri, sporculara değer verdiklerini ve güven duyduklarını hissettirir. Aktif dinleme, sadece sözlü mesajları değil aynı zamanda beden dilini ve duygusal durumları

da kapsar. Sporcular, antrenörlerinin onlara gerçekten ilgi gösterdiğini hissettiklerinde, hem motivasyonları artar hem de sporla ilgili duygusal bağlılıkları güçlenir (Jowett, 2007).

Antrenörlerin, sporcuları ile etkili ve verimli bir iletişim kurma çabası sergilemesi beklenir. Antrenörlerin sergileyeceği davranışlar, iletişim açısından değerlendirildiğinde, sporcular arasındaki bağların güçlenmesine öncülük eder. Bunun yanı sıra, doğru iletişim stratejilerinin kullanılması, sporcu performans düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilecek unsurların azalmasına katkı sağlar (Güven, 1996).

İletişimin en kritik unsurlarından bir tanesi geri bildirimdir. Geri bildirim, sporcuların performanslarını değerlendiren ve gelişimlerini yönlendiren bir araçtır. Olumlu geri bildirimde bulunmak, sporcuların motivasyonunu artırabilirken, yapıcı geri bildirimler, gelişim fırsatlarını ortaya koyar. Antrenörlerin geri bildirim verirken, özellikle olumlu dil kullanmaları, güçlü yönleri vurgulamaları ve gelişim alanlarına yönelik çözüm önerileri sunmaları önemlidir (Hatzigeorgiadis ve diğerleri, 2014). Ayrıca, geri bildirim süreçlerinin birer öğrenme fırsatı olarak görülmesi, sporcuların gelişim sürecine daha fazla katılmalarını sağlar. Bir takımın lideri konumundaki antrenör, sporcuların beklentilerine yanıt verebilmek, kendilerini iletişim ortamında ifade edebilmek ve çevrelerini anlamak için güçlü iletişim becerilerine ihtiyaç duyar. Bu yetenekler, antrenörlerin etkili bir şekilde antrenörlük yapabilmesi, sporcuların ihtiyaçlarını anlaması ve onlarla etkin bir iletişim kurabilmesi açısından büyük önem taşır. Lider bir antrenörün sahip olması gereken iletişim becerileri arasında; etkili dinleme, kendini açık ve net bir şekilde ifade etme, empati kurma ve çatışmaları çözme becerileri yer almaktadır (Abakay, 2010).

Antrenör ve sporcu arasındaki ilişki, büyük ölçüde antrenörün iletişim becerilerine dayanmaktadır. İyi bir iletişim, antrenörün sporcuları ile arasında güçlü bir güven ilişkisi kurmasını, motivasyonel destek sağlamasını ve sporcuların duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmasını sağlar. Antrenörlerin, sporcuları ile etkili iletişim kurma becerileri, onların performansını doğrudan etkilemektedir. İyi bir iletişim becerisi, sporcuların hedef belirleme süreçlerine katılımlarını artırarak, özgüvenlerini pekiştirir ve sporcuların daha yüksek başarılar için motive olmasına katkı sağlar (Horn, 2008). Aynı zamanda iletişim becerileri antrenörlerin bireysel farkındalıklarını geliştirmelerine, takım ruhunu güçlendirmelerine ve takım içerisindeki olumsuz duygusal durumları yönetmelerine de yardımcı olur (Jowett ve Cockerill, 2003).

İletişim becerilerinin, sporcuların performansı üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmaktadır. Etkili iletişim becerisi, antrenörlerin sporcuları ile doğru hedefler belirlemelerini, antrenman süreçlerini verimli bir şekilde yönetmelerini ve sporcuların

performanslarını geliştirecek stratejiler geliştirmelerini sağlar (Gould ve Voelker, 2012). Özellikle duygusal zekâya sahip olan antrenörler, sporcularının motivasyonunu daha etkin bir şekilde yönetebilme yeteneğine sahiptirler. Antrenörlerin duygusal zekâları, sporcuların ihtiyaçlarına göre esnek ve uygun bir iletişim tarzı geliştirmelerini sağlar ve bu da takım performansını olumlu yönde etkiler (Mayer ve diğerleri, 2008).

2.6. İletişim Tarzları ve Antrenör-Sporcu İlişkisi

İletişim tarzı, bireylerin diğer kişilerle iletişim kurarken izledikleri yollar veya karşılardaki kişilere mesaj gönderirken ve alınan mesajlara yorum yaparken benimsedikleri tercihleri ifade eder (Norton, 1978). Bir başka deyişle, kişilerin iletişim süreçlerindeki mesaj alışverişi sırasında, farkında olmadan eğitim, kültür, deneyim gibi faktörlerin etkisiyle tercih ettikleri yollar iletişim stili olarak tanımlanabilir. Bireylerin iletişim tarzları, onları oluşturan çeşitli faktörlerin bir bileşimi olarak doğal bir şekilde gelişebilir (Sönmez, 2022).

İletişim, bireylerin veya örgütlerin, buldukları toplumsal sistemle ve bu sistemdeki diğer bireyler ve örgütlerle uyumunu sağlayan, aynı zamanda etkileşimde bulunmalarını mümkün kılan bir süreçtir. Başka bir deyişle, iletişim, insan-insan, insan-örgüt, örgüt-örgüt ve örgüt-toplum ilişkilerini düzenleyen bir araçtır. Bireylerin çevrelerindeki diğer bireyleri, örgütleri ve çevreyi tanıyabilmesi, olayları ve düşünceleri algılayabilmesi için iletişim süreci hayati öneme sahiptir (Türkmen, 2000). İletişim tarzları, antrenör-sporcu arasındaki ilişkilerin kalitesini büyük ölçüde etkileyen önemli olan bir faktördür. Antrenörlerin kullanmış olduğu iletişim tarzları, hem takım içerisindeki dinamikleri hem de sporcuların performanslarını doğrudan etkiler. İletişim, sporcuların duygusal ve psikolojik durumlarını anlamak ve onları motive etmek için kritik ve önemli bir araçtır. Antrenörlerin etkili iletişim becerileri kurması, sporcuların başarılarını artırmada, takım ruhunu pekiştirmede ve sporcuların kişisel gelişimlerini desteklemede önemli bir rol oynar (Jowett ve Cockerill, 2003).

İletişim tarzları, bireylerin aralarında bilgi alışverişinde bulunurken kullanmış oldukları yöntem ve yaklaşımları ifade etmektedir. Bu tarzlar, sözlü ve sözsüz iletişimi kapsamakta ve genellikle direktif, destekleyici, açık veya kapalı gibi farklı şekillerde kategorize edilebilmektedir. Antrenörlerin iletişim tarzları, sporcuların nasıl algıladığını, motive olup olmadıklarını ve antrenman süreçlerine nasıl katıldıklarını etkilemektedir. Doğru bir iletişim tarzı, sporcuların kendilerini değerli ve anlaşılabilir hissetmelerine yardımcı olabilir. Aynı zamanda, antrenörlerin iletişim tarzı sporcuların öğrenme stillerine ve kişisel ihtiyaçlarına

uygun olduğunda daha etkili sonuçlar doğurur (Horn, 2008). İletişim, bireyin kime, neyi, ne zaman, nasıl söyleyeceğini ve davranacağını bilmesi anlamına gelir. Bu durum, eğitim örgütlerinde okul yöneticileri için de büyük önem taşımaktadır. Bazı insanlar, konuşmaları, bakışları ve duruşlarıyla silik ve ezik bir tutum sergilerken; bazıları ise karşısındakini ezen ve rahatsız edici olumsuz davranışlar sergiler. Diğerleri ise etkili ve dinamik bir iletişim tarzı gösterir. Öyle insanlar vardır ki buldukları ortamlarda değerli ve onurlu bir varlık sergileyerek, bakışları, duruşları, konuşmaları, tavırları ve hareketleriyle insanlar onların önemli ve değerli olduğunu hissederler. Bu nedenle, iletişim tarzı insan ilişkilerinde etkinin temel gücünü oluşturur (Aytürk, 1990).

Antrenör ve sporcu arasındaki ilişki, güçlü bir iletişime dayanmaktadır. Antrenörlerin, sporcularıyla kurmuş oldukları ilişkiyi şekillendiren temel etmenlerden biride iletişim tarzıdır. Etkili bir iletişim, güven inşa ederek motivasyonu artırır ve sporcuların performanslarını iyileştirir. Antrenörlerin, sporcularının ihtiyaçlarını ve kişiliklerini anlaması, onlarla daha güçlü bir bağ kurmalarına yardım eder. İletişim tarzı, bu bağın temelini oluştururken; destekleyici bir iletişim tarzı, sporcuların kendilerini güvende hissetmelerine ve daha iyi performans sergilemelerine yardımcı olabilir (Gould ve diğerleri, 2002). Diğer bir taraftan, baskıcı veya aşırı otoriter bir iletişim tarzı, sporcuların motivasyonlarını olumsuz yönde etkileyebilirken güven duygusunuda zedeler.

Antrenörlerin iletişim tarzları arasında otoriter ve demokratik yaklaşımlar sıkça birbiriyle karşılaştırılır. Otoriter bir antrenör, sporcularına emirler verir ve net beklentiler ortaya koyarak takımını yönlendirir. Bu yaklaşım, belirli durumlarda kısa vadeli başarılar getirebilir, fakat sporcuların duygusal ihtiyaçlarına hitap etme konusunda sınırlılıklar olabilir (Autry, 2010). Demokratik bir iletişim tarzı sergilemek ise, sporcuların fikirlerini ve duygularını önemseyerek onları karar alma süreçlerine katar. Bu tarz, sporcuların özgüvenlerini artırabilirken, takım içerisindeki işbirliğini güçlendirebilir ve uzun vadeli başarıyı da destekleyebilir (Jowett ve Cockerill, 2003).

Antrenörlerin sahip olmuş olduğu iletişim becerileri, sporcuların performanslarını doğrudan etkileyebilir ve etkili bir iletişim, sporcuların hedef belirlemelerine, kendilerini motive etmelerine ve performanslarını artırmalarına yardımcı olur. İyi bir iletişim tarzı kurmak, sporcuların duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını anlamak ve onlara uygun geri bildirim sağlama yeteneği gerektirir. Bu iletişim becerisi, sporcuların gelişimine katkı sağlar ve onların daha yüksek hedeflere ulaşmalarına yardımcı olur (Fletcher ve Arnold, 2011). Ayrıca, antrenörlerin sporcuları ile empatik bir dil kullanarak güçlü bir iletişim kurmaları, onların psikolojik iyilik hallerini artırırken spora olan bağlılıklarını güçlendirebilir (Horn, 2008).

Johnson, kişilerarası iletişim tarzlarını ve özelliklerini üç ana kategoride incelemektedir:

- Diğer insanları tanımak ve güvenmek: Bu kategori, kişinin kendinin farkında olması, duygularını açabilmesi, kendini kabul etmesi ve kendine olan güvenin yüksek olmasını içerir. Kişinin, başkalarına güven duyması ve güven inşa etmesi bu sürecin önemli bir parçasıdır.
- Diğer kişilerle ilişkide somut, kesin ve açık olma: Bu kategori, kişinin duygu ve düşüncelerini karşı tarafa net bir şekilde iletmesini ifade eder. İnsanlarla olan ilişkilerde, samimiyet ve sıcaklık gibi unsurlar önemli bir rol oynar. Bu tarz, bireylerin açık ve dürüst bir şekilde iletişim kurmasını vurgular.
- Diğer bireyleri etkilemek ve yardımda bulunmak: Bu kategori, bireylerin ilişkilerinde birbirlerine destek olmasını ve birbirlerini etkilemelerini içerir. Ayrıca, başkalarının problemlerine yardımcı olmak, destekleyici ve kabullenici ilişkiler kurmak, çelişkili yapılarla yüzleşebilmek ve başkalarının olumlu davranışlarını pekiştirmek gibi beceriler de bu kategori altında yer alır (Görür, 2001).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz edilmesine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Gereç

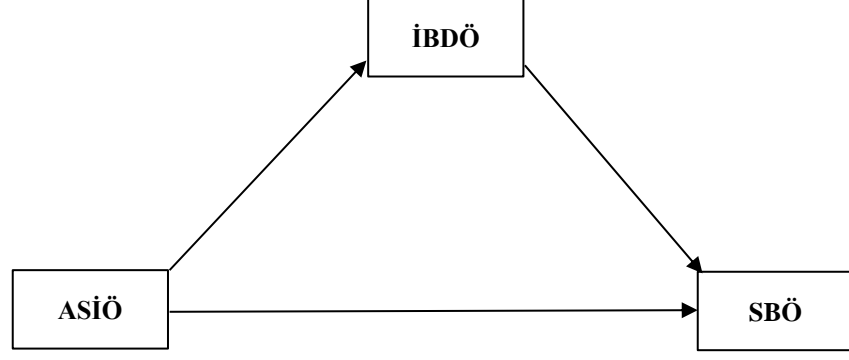
3.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, bağımsız, aracı ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkileri ve örüntüleri incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada öncelikle teorik çerçeveye dayalı açıklamalar yapılmış, ardından anket yöntemi ile veri toplanarak bu veriler aracılığıyla aracılık hipotezleri ve bulgular test edilmiştir. Araştırmada kullanılan istatistiksel analizler, değişkenler arasındaki ilişkileri detaylı bir şekilde incelemek ve ampirik sonuçlar üretmek için yapılandırılmıştır.

Bu araştırma, tümdengelimci bir yaklaşımı benimsemiş ve ana veri toplama yöntemi olarak anket tekniği kullanılmıştır. Anket yöntemi, araştırmacıya yapılar arasındaki ilişkileri, özellikle neden-sonuç ilişkilerini analiz etme ve açıklama olanağı sunar (Saunders ve diğerleri, 2007). Bu yöntemin tercih edilmesinin temel nedenleri arasında, kısa sürede bilgiye ulaşmayı sağlaması ve geniş örneklemlerde geçerli sonuçlar elde etmek için uygun bir yöntem olması yer almaktadır.

Araştırmada betimsel ve ilişkisel tarama modelleri bir arada kullanılmıştır. Betimsel model, veri setinin tanımlanmasını ve betimsel istatistiklerin (örneklem büyüklüğü, aritmetik ortalama ve standart sapma) hesaplanmasını içerir (Christensen ve diğerleri, 2015.). İlişkisel tarama modeli ise, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını ve derecesini belirlemek amacıyla uygulanmıştır (Karasar, 2015).

Araştırmada aracılık modeli olarak Model 4 kullanılmıştır. Bu modelde, Antrenör-Sporcu İlişkisi (ASİÖ) ile Spora Bağlılık (SBÖ) arasındaki ilişkide İletişim Becerilerinin (İBDÖ) aracı rolü test edilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan Antrenör-Sporcu İlişkisi (ASİÖ) ile bağımlı değişkeni olan Spora Bağlılık (SBÖ) arasındaki ilişkide, İletişim Becerileri (İBDÖ) aracı değişken olarak modellenmiştir. Çalışmanın teorik modeli aşağıdaki şekilde özetlenmiştir.



Şekil 1. Değişkenler Arasındaki Aracılık Etkisinin Test Edildiği Durumsal İşlem Modeli

3.2. Yöntem

3.2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmada örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde erişimi kolay ve ucuz olan vakalar seçilmektedir (Benoot ve diğerleri, 2016). En yaygın kullanılan örnekleme stratejisidir. Hem nitel hem nicel çalışmalarda kullanılmaktadır (Suri, 2011). Evren içerisinde örneklem seçimi yapılmadan ulaşılan kişiler çalışmaya dâhil edilmiştir. Bu araştırmada çalışılan sporcu grupları rastgele seçilmiş ve ölçekleri doldurmaya gönüllü olan sporcular örneklem grubunu oluşturmuştur. Örnekleme alınacak sporcu sayısı, örneklem büyüklükleri tablosuna göre belirlenmiştir.

Araştırma evreni: Araştırmanın evrenini, Türkiye genelindeki çeşitli branşlarda faaliyet gösteren lisanslı sporcular oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemi: Örneklem grubunu, gönüllülük esası ilkeleri doğrultusunda katılım gösteren 253 (%66,8) erkek ve 132 (%33,2) kadın toplam 385 sporcu oluşturmuştur.

3.2.2. Verilerin Toplanması

Araştırma öncesinde, etik standartlara uygunluk sağlamak için gerekli tüm prosedürler tamamlanmıştır. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmış (EK-5), etik kurul kararı ve kullanılan ölçeklerin sahiplerinden ölçek kullanım izinleri temin edilmiştir. Veriler, 2023-2024 yılları arasında toplanmıştır. Araştırma kapsamındaki ölçekler, çevrimiçi ve yüz yüze anket formu aracılığıyla sporculara iletilmiştir. Katılımcılara doğru veya

yanlış bir cevap olmadığı, verilen cevapların tamamen gizli tutulacağı ve sadece araştırma amacıyla kullanılacağı bilgisi sağlanmıştır. Katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş, katılımcılara çalışmaya katılmaları için herhangi bir maddi teşvik sunulmamıştır. Bilgilendirilmiş onam formunu kabul eden katılımcılar, demografik bilgileri ve çalışmada kullanılan ölçekleri doldurmuştur. Her bir katılımcının anketi tamamlamasının yaklaşık 10-15 dakika süreceği öngörülmüştür.

3.2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçları, 3 ölçek ve 1 kişisel bilgi formundan oluşan toplam 4 bölümden oluşmaktadır:

Veri Toplama Araçları

- 1- Kişisel Bilgiler Formu (EK-1)
- 2- Antrenör -Sporcu İlişkisi Ölçeği (EK-2)
- 3- İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (EK-3)
- 4- Spora Bağlılık Ölçeği (EK-4)

3.2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Birinci bölümde katılımcının demografik özelliklerini belirleyen 6 soru bulunmaktadır. Bu sorular; yaş, cinsiyet, spor yılı, antrenörünüzün mesleki deneyim yılı, antrenörün yılda toplam çalışma saati ve antrenörle çalışma yılını belirtmeye yöneliktir.

3.2.3.2. Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği

Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği'nin (ASİÖ) amacı, sporcular ve antrenörler arasındaki ilişkilerin yakınlık, iletişim ve uyumluluk gibi yönlerden değerlendirilmesidir. Ölçek, Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilmiş olup, Türkiye'ye uyarlama çalışmaları Ekenci, Yücel ve Ekenci (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. ASİÖ, sporcuların antrenörleriyle olan ilişkilerini değerlendiren üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin bütününden elde edilen puan üzerinden analiz yapılmıştır. Ölçek toplamda 19 maddeden oluşmaktadır ve 7'li

Likert tipi bir yapıdadır (1: Kesinlikle Katılmıyorum - 7: Tamamen Katılıyorum). Faktör analizi sonuçlarına göre ölçek, toplam varyansın %81,6'sını açıklamakta ve maddelerin faktör yükleri 0.51 ile 0.85 arasında değişmektedir. Her bir alt boyut için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.93-0.97 arasındadır. Bu araştırma da hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0.97'dir.

3.2.3.3. İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği

İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ), bireylerin iletişim becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. İBDÖ, Fidan Korkut tarafından 1996 yılında geliştirilmiştir. İBDÖ, 5'li Likert tipi bir yapıdadır (0: Hiçbir Zaman - 4: Her Zaman) ve toplamda 25 maddeden oluşmaktadır. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin tek boyutlu bir yapıda olduğu belirlenmiştir. İBDÖ, bireylerin iletişim becerilerinin algılanan düzeyini belirlemek için kullanılabilir. Ölçekten alınabilecek toplam puan aralığı 0 ile 100 arasında değişmektedir. Puanların yüksek olması bireyin iletişim becerilerini başarılı bir şekilde algıladığını göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) 0.80'dir. Bu araştırma da hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0.96'dır.

3.2.3.4. Spora Bağlılık Ölçeği

Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ), bireylerin spor faaliyetlerine olan bağlılık düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, sporcuların zindelik, adanmışlık ve içselleştirme düzeylerini ölçer. SBÖ, Guillen ve Martinez-Alvarado (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Schaufeli ve Bakker (2004) tarafından tasarlanan Utrecht İş Bağlılığı Ölçeği'nin (UWES) İspanyol versiyonunun sporcular için uyarlanmasıyla oluşturulmuştur. Türk kültürüne uyarlama çalışması ise Sırgancı, Araç Ilgar ve Cihan (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Spora Bağlılık Ölçeği, toplam 15 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi bir yapıya sahiptir (1: Kesinlikle Katılmıyorum - 5: Kesinlikle Katılıyorum). Ölçek, üç alt boyuttan oluşmaktadır: Zinde Olma, Adanma ve İçselleştirme. Zinde Olma boyutu, bireylerin fiziksel ve zihinsel enerjisini yansıtırken; Adanma boyutu, spor etkinliklerine bağlılık ve anlam yükleme düzeyini ifade eder. İçselleştirme boyutu ise spor etkinliklerine yoğunlaşmayı ve kendini kaptırmayı değerlendirir. Her bir madde 1 ile 5 arasında puanlanır ve alt boyutlardan alınan puanlar toplanarak genel bir spora bağlılık puanı elde edilir. Yüksek puanlar, bireyin

spora yüksek düzeyde bağı olduğunu gösterir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizi, ölçeğin üç faktörlü modelinin uyum değerlerinin tek faktörlü modele göre daha iyi olduğunu ortaya koysa da, her iki modelin de yapıyı iyi düzeyde doğruladığını göstermiştir. Ölçeğin faktör yüklerinin 0.69 ile 0.85 arasında olduğu belirlenmiştir. Güvenirlik analizlerinde Cronbach Alpha değerleri Zinde Olma boyutu için 0.79, Adanma boyutu için 0.80, İçselleştirme boyutu için 0.82 ve genel ölçek için 0.91 olarak hesaplanmıştır.

3.2.4. Verilerin Toplanması ve İstatiksel Analizi

Bu araştırmada, verilerin işlenmesi ve analizinde SPSS 25.0 yazılımı ile HAYES Process v4.2 eklentisi kullanılmıştır. Verilerin dağılımını ve ilişkilerini incelemek için tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizleri ve aracı değişkenin rolünü test etmek için önyükleme (bootstrap) yöntemi uygulanmıştır. Araştırmaya toplam 385 katılımcı dahil edilmiş ve ölçeklere verilen yanıtlar detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Verilerin analizine başlamadan önce, frekans analizi yapılmış; ardından çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek verilerin normallik varsayımına uygunluğu değerlendirilmiştir. Ölçeklerin güvenilirlik analizleri tamamlanmış ve sonuçlar ölçek açıklamalarında sunulmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerleri ile normallik testlerinin sonuçları Tablo 1’de verilmiştir. Araştırma verileri, tanımlayıcı istatistikler (ortalama ve standart sapma) ile özetlenmiş ve değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, aracı değişkenin etkisini test etmek amacıyla HAYES Process önyükleme (bootstrap) yöntemi kullanılmıştır. Bu analiz yöntemi, modeldeki aracılık ilişkilerini değerlendirmek için %95 güven aralığı ile 5000 rastgele örnekleme dayalı sonuçlar üretmiştir. Araştırmada, demografik faktörler (örneğin yaş, cinsiyet ve spor geçmişi) kontrol edilmemiştir. Ön testler, bu faktörlerin sonuç değişkenleri üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını veya minimal düzeyde olduğunu göstermiştir. Katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri en düşük ve en yüksek puanlar dikkate alınmış ve analizler bu puanlar üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmada istatistiksel anlamlılık düzeyi $\alpha = 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 1. Araştırma Verilerine İlişkin Normallik (Basıklık-Çarpıklık) Testi Sonuçları

	ASİÖ	İBDÖ	SBÖ
N	385	385	385
Çarpıklık (Skewness)	-1.384	-1.154	-1.151
Basıklık (Kurtosis)	1.283	1.421	0.745

Not: ASİÖ=Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği, İBDÖ=İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği, SBÖ=Spora Bağlılık Ölçeği

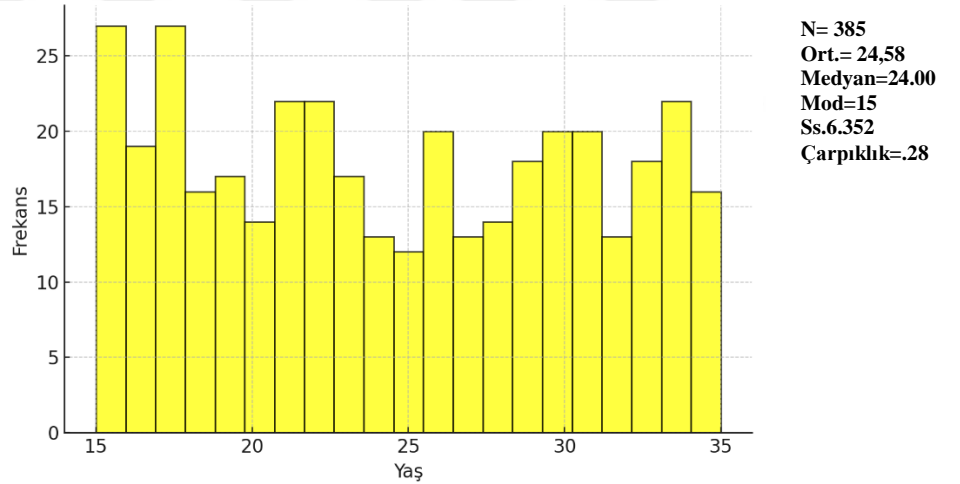
Tablo 1'e göre araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik analizi sonuçları (basıklık-arpıklık) değerlendirildiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013) -1,5 ile +1,5 arasındaki arpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerleri normallik göstergeleri olduğunu ifade etmişlerdir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendiği için araştırma bulgularında parametrik testler uygulanmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

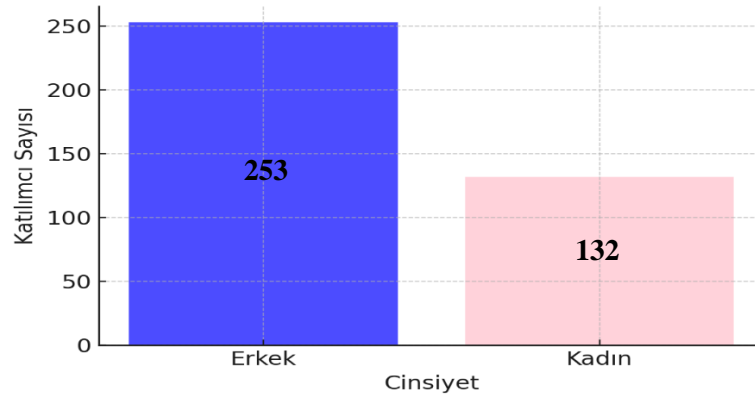
Bu bölüm katılımcılar için tanımlayıcı istatistikler, katılımcıların demografik özelliklerine (kontrollü değişkenler: yaş, cinsiyet, spor yılı, antrenörünüzün mesleki deneyim yılı, antrenörün yılda toplam çalışma saati ve antrenörle çalışma yılına ilişkin anlatsal ve grafiksel bir genel bakış sağlar. İstatiksel analizler ortalama, medyan, mod; standart sapma; çarpıklık; sürekli değişkenler için histogram; kategorik değişkenler için çubuk grafik yapılmıştır.

Şekil 2, araştırmaya katılanların yaşının histogram dağılımını göstermektedir. Katılımcıların yaşları 15 ile 35 arasında değişmekte olup, ortalama 24.58 (Ort. = 24.58) ve .28 çarpıklık bu dağılımın normale yaklaştığını göstermektedir.



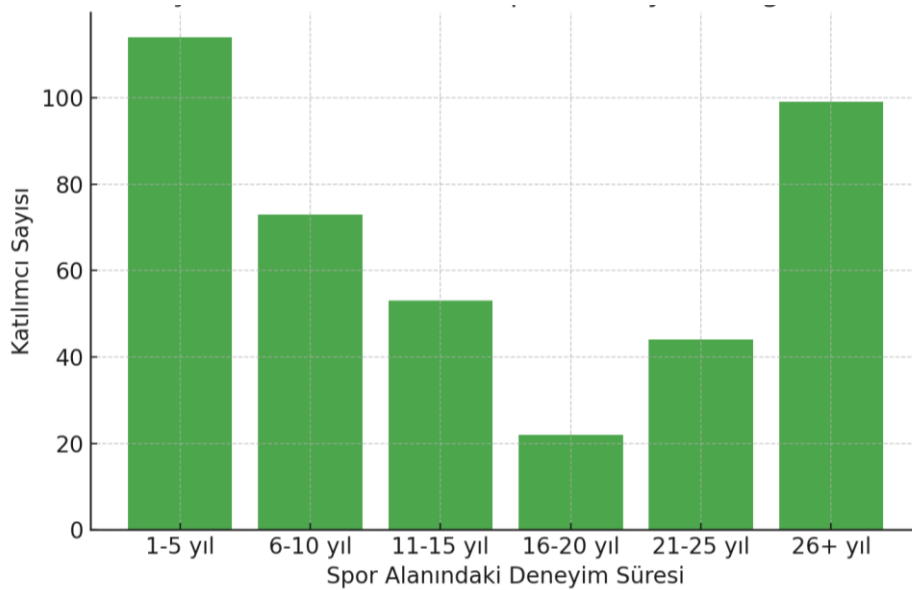
Şekil 2. Katılımcıların Yaş Dağılımı

Şekil 3’de 253’i erkek (%66,8) ve 132’u kadın (%33,2) olmak üzere toplam 385 katılımcı sayısı için bir çubuk grafik verilmiştir.



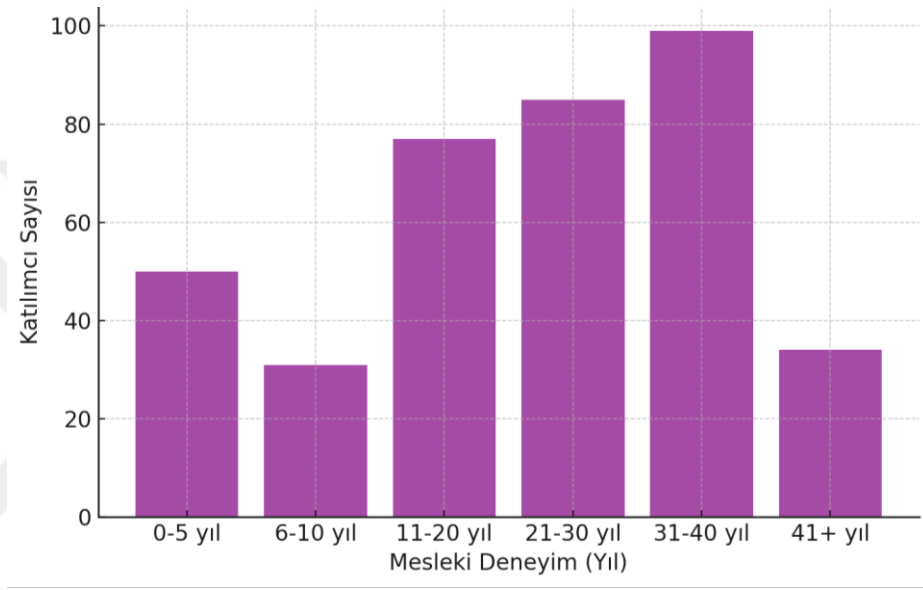
Şekil 3. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

Şekil 4, katılımcıların spor alanındaki deneyim sürelerini göstermektedir. Katılımcıların büyük bir kısmı, 1 ile 5 yıl arasında deneyime sahip olduğunu belirtmiştir (110 kişi). Bu grup, spor alanındaki deneyim süresine göre en yüksek katılımcı sayısını oluşturmaktadır. 6 ile 10 yıl arasında deneyime sahip olan katılımcı sayısı 70 olup, bu grup ikinci sırada yer almaktadır. 11 ile 15 yıl arasında deneyim bildiren katılımcıların sayısı 50’dir. Daha az sayıda katılımcı, 16 ile 20 yıl arasında deneyime sahip olduğunu belirtmiş olup, bu grup 19 kişi ile en düşük katılımcı oranını temsil etmektedir. Buna karşılık, 21 ile 25 yıl arasında deneyime sahip katılımcı sayısı 41, 26 yıl ve üzeri deneyime sahip katılımcı sayısı ise 95’tir. Bu veriler, katılımcıların spor deneyim sürelerinin büyük ölçüde 1-5 yıl ve 26 yıl üzeri gruplarında yoğunlaştığını, diğer grupların ise daha dengeli bir dağılım sergilediğini göstermektedir.



Şekil 4. Katılımcıların Spor Deneyimi Dağılımı

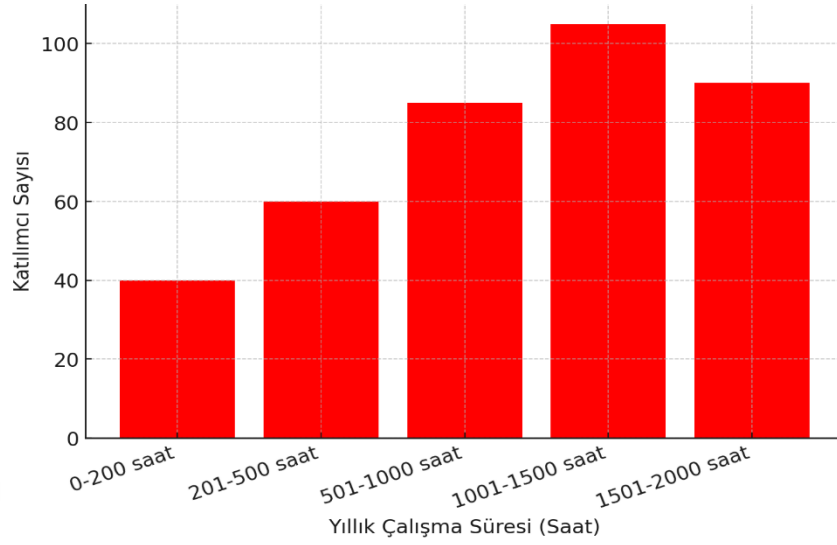
Şekil 5, antrenörlerin mesleki deneyim yılına göre dağılımını göstermektedir. En büyük grubu 31-40 yıl deneyime sahip antrenörler oluşturmaktadır ve bu kategori yaklaşık 100 kişiyi kapsamaktadır. Onu yaklaşık 85 kişiyle 21-30 yıl deneyime sahip antrenörler takip ederken, 11-20 yıl aralığındaki antrenör sayısı da oldukça yüksektir ve yaklaşık 75 kişidir. Daha az deneyime sahip antrenörlere bakıldığında, 0-5 yıl deneyimi olanlar belirli bir kitle oluştururken, 6-10 yıl ve 41+ yıl deneyime sahip antrenörlerin en düşük sayıya sahip olduğu görülmektedir. Genel olarak, bu dağılım antrenörlerin büyük çoğunluğunun 11 yıl ve üzeri deneyime sahip olduğunu, dolayısıyla tecrübeli antrenörlerin alanda daha baskın olduğunu göstermektedir



Şekil 5. Antrenörlerin Mesleki Deneyim Yılı Dağılımı

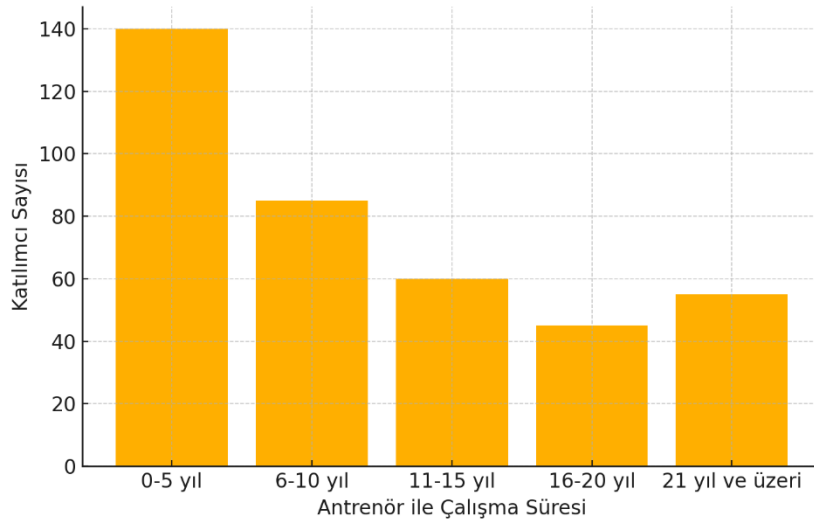
Şekil 6, antrenörlerin yıllık çalışma süresi dağılımını göstermektedir. Toplam 385 katılımcı bulunmaktadır. En büyük grup, 1001-1500 saat aralığında çalışan antrenörlerden oluşmakta olup, bu grupta 102 kişi yer almaktadır. 1501-2000 saat çalışan antrenörler ikinci büyük grup olarak 90 kişi ile temsil edilmektedir. 501-1000 saat aralığında çalışan antrenörler 88 kişiyle önemli bir kesimi oluşturmaktadır. Daha az çalışma süresine sahip antrenörlere bakıldığında, 201-500 saat aralığında çalışan antrenörlerin sayısı 61 kişi olup, en düşük kategori olan 0-200 saat çalışma süresine sahip antrenörlerin sayısı ise 44 olarak belirlenmiştir. Bu

dağılım göz önüne alındığında, antrenörlerin büyük bir kısmının yıllık çalışma süresinin 1000 saatin üzerinde olduğu, özellikle 1001-1500 saat aralığında yoğunlaştığı görülmektedir.



Şekil 6. Antrenörlerin Yıllık Çalışma Süresi Dağılımı

Şekil 7, katılımcıların bir antrenör ile çalışma sürelerini göstermektedir. Toplam 385 katılımcının en büyük kısmını 140 kişi ile 0-5 yıl arasında antrenörle çalışanlar oluşturmaktadır. İkinci sırada 85 kişi ile 6-10 yıl aralığında çalışanlar yer alırken, 11-15 yıl arası antrenör deneyimi olan katılımcı sayısı 60'tır. Daha uzun süreli deneyime sahip olan gruplara bakıldığında, 16-20 yıl arasında antrenörle çalışanların sayısı 45, 21 yıl ve üzeri deneyime sahip olanların sayısı ise 55'tir. Bu veriler, katılımcıların çoğunluğunun antrenörleriyle görece kısa süreli bir deneyime sahip olduğunu, ancak uzun süreli antrenörlük ilişkilerinin de belirli bir oranda devam ettiğini göstermektedir.



Şekil 7. Katılımcıların Antrenörle Çalışma Süresi Dağılımı

4.2. Araştırmanın Ölçeklerine Ait Bulgular

4.2.1. Tanımlayıcı İstatistik ve Pearson Korelasyon Analizi

Bu bölümde, araştırmada kullanılan değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri ile iki değişken arasındaki doğrusal ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmaktadır. Tanımlayıcı istatistikler, her bir değişkenin aritmetik ortalamasını ve standart sapma değerlerini ortaya koyarak, veri setinin genel dağılımını tanımlamaktadır. Pearson korelasyon analizi ise, bağımsız, bağımlı ve aracı değişkenler arasındaki ilişkilerin gücünü ve yönünü değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Korelasyon katsayıları, değişkenler arasındaki ilişkinin pozitif ya da negatif yönlü olduğunu ve bu ilişkinin anlamlılık düzeyini belirtmektedir. Analiz sonuçları, çalışmanın teorik çerçevesi ile uyumlu bir şekilde, değişkenler arasındaki etkileşimleri anlamak için temel bir değerlendirme sunmaktadır. Tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon analizine ilişkin detaylar Tablo 2’de sunulmaktadır.

Tablo 2. Tüm Değişkenler Arasındaki Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyonlar

	<i>x</i>	<i>Ss.</i>	1	2	3
1. ASİÖ	107,600	28,556	1		
2. İBDÖ	78,844	18,377	,636**	1	
3. SBÖ	61,827	12,558	,588**	,735**	1

*Not: *p<0.05, **p<0.01; ASİÖ=Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği, İBDÖ=İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği, SBÖ=Spora Bağlılık Ölçeği*

Tablo 2, Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği (ASİÖ), İletişim Becerileri Ölçeği (İBDÖ) ve Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ) arasındaki tanımlayıcı istatistikleri ve değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayılarını göstermektedir. Bulgular, ASİÖ ile İBDÖ arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır ($r = 0.636$, $p < 0.01$), bu da antrenör-sporcu ilişkilerinin iletişim becerileri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, ASİÖ ile SBÖ arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur ($r = 0.588$, $p < 0.01$), bu ilişki antrenör-sporcu ilişkisinin spora bağlılık düzeyi üzerinde de etkili olduğunu işaret etmektedir. Ayrıca, İBDÖ ile SBÖ arasındaki ilişki en yüksek korelasyon katsayısına sahip olup ($r = 0.735$, $p < 0.01$), iletişim becerilerinin spora bağlılık düzeyine katkısının güçlü olduğunu göstermektedir.

4.2.2. Hipotez Testleri

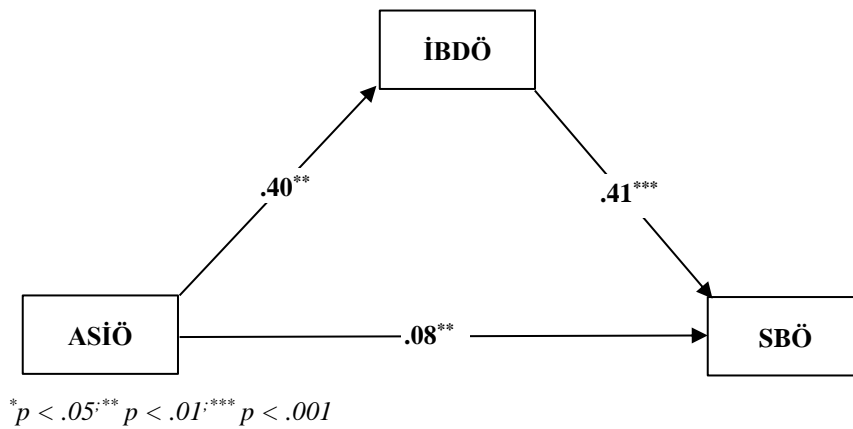
Bu çalışmada, H4 ve H5 hipotezleri Antrenör-Sporcu İlişkisi’nin (ASİÖ) iletişim becerileri (İBDÖ) ve spora bağlılık (SBÖ) üzerindeki doğrudan etkilerini incelemektedir. H6

hipotezi ise, iletişim becerilerinin (İBDÖ), Antrenör-Sporcu İlişkisi (ASİÖ) ile spora bağlılık (SBÖ) arasındaki ilişkide aracılık rolü üstleneceğini öne sürmüştür. Araştırmada aracılık etkisini belirlemek amacıyla Hayes PROCESS makrosu (Hayes, 2013) kullanılmış ve önyargı düzeltmeli güven aralıklarını (CI) elde etmek için önyükleme (bootstrap) yöntemi uygulanmıştır.

Yapılan çalışmalar, Yapısal Eşitlik Modellemesi'nin (YEM), aracılık etkisini test etmek için uygun bir yöntem olduğunu göstermektedir (Cheung ve Lau, 2007). Ancak bu çalışma, modelde iletişim becerilerinin aracı rolünü analiz etmek için önyükleme yöntemini tercih etmiştir. Önyükleme yöntemi, özellikle deneysel araştırmalarda ve küçük örneklem boyutlarında aracılık etkisi testlerinde, birinci tür hata oranını etkili bir şekilde azaltabilen bir tekniktir. Bu çalışmada, rastgele seçilen 5000 örneklem ve %95 güven aralığına dayalı olarak önyükleme yöntemi kullanılmıştır. Hesaplamalarda maksimum olabilirlik yöntemi tercih edilmiştir; bu yöntem, tahmin edicilerin türetilmesi için popüler bir tekniktir.

Şekil 8 ve Tablo 3, "Antrenör-Sporcu İlişkisi → İletişim Becerileri → Spora Bağlılık" yolundaki aracılık etkisini göstermektedir. Dolaylı etkinin %95 güven aralığı [0.1093, 0.2408] sıfırı içermemekte ve dolaylı etkinin katsayısı 0.1697 olarak bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu sonuç, iletişim becerilerinin, Antrenör-Sporcu İlişkisi ile Spora Bağlılık arasındaki ilişkide anlamlı bir aracılık rolü oynadığını ortaya koymaktadır.

Bulgular, iletişim becerilerinin Antrenör-Sporcu İlişkisi'nin spora bağlılık üzerindeki etkisini güçlendiren önemli bir aracı değişken olduğunu göstermekte ve H6 hipotezinin ampirik verilerle desteklendiğini ortaya koymaktadır.



Şekil 8. Antrenör ve Sporcu İlişki ve Spora Bağlılık Arasındaki İlişkide İletişim Becerilerinin Aracılık Etkisi

Tablo 3. Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği'nin (ASİÖ) İletişim Becerileri (İBDÖ) Üzerindeki Etkileri

Değişken	<i>b</i>	<i>Sh</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>GA</i> <i>alt sınır</i>	<i>GA</i> <i>üst sınır</i>	<i>R</i> ²
ASİÖ	0.4095	0.0372	11.0069	<0.001	0.3361	0.4830	0.405

Not: **p* < .05; ***p* < .01; ****p* < .001, *b* = Standardize edilmemiş regresyon katsayısı, *sh* = Standart hata, ****p* < .001, %95 *GA* = %95 Güven Aralığı, *n*=405 *k*=5000 Önyükleme (Bootstrap) örnelemi.

Tablo 3, Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği'nin (ASİÖ), İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) üzerindeki etkilerini göstermektedir. ASİÖ, İBDÖ üzerinde anlamlı bir pozitif etki yaratmaktadır (*B* = 0.4095, *p* < 0.001). Bu sonuç, ASİÖ puanındaki bir birimlik artışın, İBDÖ puanını ortalama 0.4095 birim artırdığını ifade etmektedir. Modelin açıklayıcılık oranı (*R*² = 0.405), ASİÖ'nün İBDÖ üzerindeki varyansın %40.5'ini açıkladığını göstermektedir. Ayrıca, güven aralıkları (*GA* alt sınır = 0.3361, *GA* üst sınır = 0.4830) bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı ve güvenilir olduğunu desteklemektedir. Bu bulgular, Antrenör-Sporcu İlişkisi'nin, sporcuların iletişim becerileri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği'nin (ASİÖ) Spora Bağlılık (SBÖ) Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri

Değişken	<i>b</i>	<i>sh</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>GA</i> <i>alt sınır</i>	<i>GA</i> <i>üst sınır</i>	<i>R</i> ²
ASİÖ (Doğrudan Etki)	0.0889	0.0283	3.1459	0.0019	0.0331	0.1447	
İBDÖ (Aracı Değişken)	0.4145	0.0439	9.4355	<0.001	0.3278	0.5012	0.564

Not: **p* < .05; ***p* < .01; ****p* < .001, *b* = Standardize edilmemiş regresyon katsayısı, *sh* = Standart hata, ****p* < .001, %95 *GA* = %95 Güven Aralığı, *n*=405 *k*=5000 Önyükleme (Bootstrap) örnelemi.

Tablo 4, Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği'nin (ASİÖ), Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ) üzerindeki doğrudan etkisini ve İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etkisini göstermektedir. ASİÖ'nün SBÖ üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur (*B* = 0.0889, *p* = 0.0019). Bu sonuç, ASİÖ puanındaki bir birimlik artışın SBÖ puanını doğrudan ortalama 0.0889 birim artıracığını ifade etmektedir. Ayrıca, İBDÖ'nün SBÖ üzerindeki etkisi oldukça güçlü ve anlamlıdır (*B* = 0.4145, *p* < 0.001). Bu bulgu, İBDÖ'nün aracı bir değişken olarak SBÖ üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Modelin açıklayıcılık oranı (*R*² = 0.564), ASİÖ ve İBDÖ'nün birlikte SBÖ üzerindeki varyansın %56.4'ünü açıkladığını göstermektedir. Güven aralıkları (*GA* alt sınır = 0.0331, *GA* üst sınır = 0.1447; *GA* alt sınır =

0.3278, GA üst sınır = 0.5012) her iki etkinin de istatistiksel olarak anlamlı ve güvenilir olduğunu desteklemektedir. Bu sonuçlar, ASIÖ'nün SBÖ üzerindeki etkisinin büyük ölçüde İBDÖ aracılığıyla gerçekleştiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 5. Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği'nin (ASIÖ) Spora Bağlılık (SBÖ) Üzerindeki Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkileri

Etkiler	b	sh	GA alt sınır	GA üst sınır	Standartlaştırılmış Etki
Toplam Etki (ASIÖ → SBÖ)	0.2587	0.0267	0.2061	0.3113	0.5882
Doğrudan Etki (ASIÖ → SBÖ)	0.0889	0.1283	0.0331	0.1447	0.2022
Dolaylı Etki (ASIÖ → İBDÖ → SBÖ)	0.1697	0.0328	0.1093	0.2408	0.3860

Not: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$, b = Standardize edilmemiş regresyon katsayısı, sh = Standart hata, *** $p < .001$, %95 GA = %95 Güven Aralığı, $n=405$ $k=5000$ Önyükleme (Bootstrap) örnekleme.

Tablo 5, Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği'nin (ASIÖ) Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ) üzerindeki toplam, doğrudan ve dolaylı etkilerini özetlemektedir. ASIÖ'nün SBÖ üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ($b = 0.2587$, $p < 0.001$). Bu sonuç, ASIÖ puanındaki bir birimlik artışın SBÖ puanını toplamda 0.2587 birim artıracakını göstermektedir. Ayrıca, toplam etkinin standartlaştırılmış katsayısı 0.5882'dir. ASIÖ'nün SBÖ üzerindeki doğrudan etkisi daha düşük olmasına rağmen anlamlıdır ($b = 0.0889$, $p = 0.0019$), ve standartlaştırılmış katsayı 0.2022'dir. Bu durum, ASIÖ'nün SBÖ üzerindeki etkisinin büyük ölçüde dolaylı yolla gerçekleştiğini göstermektedir. ASIÖ'nün İletişim Becerileri Ölçeği (İBDÖ) aracılığıyla SBÖ üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır ($b = 0.1697$, GA alt sınır = 0.1093, GA üst sınır = 0.2408). Dolaylı etkinin standartlaştırılmış katsayısı ise 0.3860'dır. Bu bulgular, İBDÖ'nün aracı değişken olarak güçlü bir rol oynadığını ve ASIÖ'nün SBÖ üzerindeki etkisinin büyük bir kısmının bu dolaylı yol ile gerçekleştiğini ortaya koymaktadır.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Antrenör-Sporcu İlişkisi'nin (ASİÖ), İletişim Becerileri (İBDÖ) ve Spora Bağlılık (SBÖ) üzerindeki etkileri incelenmiş ve İBDÖ'nün ASİÖ ile SBÖ arasındaki ilişkideki aracı rolü değerlendirilmiştir. Bulgular, hem doğrudan hem de dolaylı etkiler açısından anlamlı ve güçlü sonuçlar ortaya koymuştur.

ASİÖ ile İBDÖ arasında güçlü ve pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.636$, $p < 0.01$). Bu bulgu, antrenörlerin sporcularla kurduğu ilişkinin, sporcuların iletişim becerileri üzerindeki olumlu etkisini vurgulamaktadır. Antrenörlerin etkili iletişim stratejileri geliştirmesi, sporcuların iletişim becerilerini güçlendirmede önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürde de etkili antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların kişisel ve sosyal becerilerini artırdığına dair bulgularla uyumlu bir sonuç elde edilmiştir (Jowett ve Cockerill, 2003). İletişim becerileri, sporcuların antrenörleriyle olan etkileşimlerinde ve takım arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, sporcuların iletişim becerilerinin geliştirilmesi, onların spora bağlılıklarını artırmak için kritik bir strateji olarak değerlendirilebilir. Çetin ve Güney'in çalışmasında, örgütsel güven algıları ile duygusal bağlılık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Çetin ve Güney, 2019). Bu durum, spor ortamında da geçerlidir; sporcuların antrenörleriyle kurduğu güvenli iletişim, onların spora olan bağlılıklarını artırabilir. İletişim becerileri, sporcuların antrenörleriyle olan ilişkilerinde güven inşa etmede önemli bir araçtır. Dolayısıyla, etkili iletişim, sporcuların duygusal bağlılıklarını güçlendirebilir ve bu da spora bağlılıklarını artırabilir. Sonuç olarak, iletişim becerileri ile spora bağlılık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, mevcut literatürle desteklenmektedir. Sporcuların iletişim becerilerinin geliştirilmesi, onların antrenörleri ve takım arkadaşlarıyla olan ilişkilerini güçlendirerek spora bağlılıklarını artırabilir. Bu nedenle, sporcuların iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik programların uygulanması, spora bağlılıklarını artırmak için önemli bir strateji olarak önerilmektedir.

ASİÖ ile SBÖ arasındaki pozitif ilişki ($r = 0.588$, $p < 0.01$) ve doğrudan etkinin anlamlı bulunması ($B = 0.0889$, $p = 0.0019$) antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcuların spora bağlılık düzeylerini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Bu sonuç, güçlü bir antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların spor faaliyetlerine olan bağlılıklarını artırmada önemli bir faktör olduğunu desteklemektedir. Bu bulgular, sporcuların motivasyonunun ve performansının antrenörle olan ilişkilerinden nasıl etkilendiğine dair önceki araştırmalarla tutarlılık

göstermektedir (Mageau ve Vallerand, 2003). Antrenörlerin sporcular üzerindeki etkisi, sporcuların motivasyonunu ve bağlılıklarını artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Örneğin, Altın, antrenör davranışlarının sporcu üzerindeki etkilerini incelemiş ve antrenörlerin sporcuların bağlılık düzeylerini önemli ölçüde etkilediğini belirtmiştir. Bu bağlamda, antrenörlerin liderlik özellikleri ve rol model olma durumları, sporcuların takım dinamikleri ve bireysel motivasyonları üzerinde belirleyici olmaktadır. Wendling ve diğerleri (2018), genç sporcuların elit sporda sürdürülebilir katılımını etkileyen unsurları araştırmış ve antrenörlerin sağladığı destek ve motivasyonun, sporcuların spora bağlılıklarını artırmada önemli bir unsur olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca, sporcuların antrenörleriyle olan ilişkilerinin, onların spor deneyimlerini ve bu deneyimlere bağlı olarak spora devam etme isteklerini doğrudan etkilediği bulunmuştur (Wendling ve diğerleri, 2018). Bu durum, sporcuların antrenörleriyle kurduğu sağlıklı ilişkilerin, onların spora olan bağlılıklarını pekiştirdiğini göstermektedir. Lukwu ve Luján, spor bağlılığı ile öz belirleyici motivasyon arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öz belirleyici motivasyonun, sporcuların spor pratiğine olan niyetlerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, antrenörlerin sporcuların motivasyonlarını artıracak bir ortam yaratmaları, sporcuların bağlılıklarını güçlendirmektedir. Podlog ve diğerleri (2015), genç sporcuların ihtiyaçlarının karşılanması, spor bağlılıklarını ve katılımlarını artırdığını göstermiştir. Bu bulgular, antrenörlerin sporcuların ihtiyaçlarını anlaması ve bu ihtiyaçları karşılaması durumunda, sporcuların spora olan bağlılıklarının artacağını desteklemektedir. Sonuç olarak, antrenör-sporcu ilişkisi ile spora bağlılık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, mevcut araştırmalarla net bir şekilde ortaya konmuştur. Antrenörlerin davranışları, liderlik özellikleri ve sporcuların ihtiyaçlarını karşılama becerileri, sporcuların spora olan bağlılıklarını artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, antrenörlerin sporcularla kurduğu ilişkilerin güçlendirilmesi, sporcuların uzun vadeli katılımlarını desteklemek için önemlidir. Sporcuların ilişki kalitesinin spora bağlılık üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlıdır. İlişki kalitesi, sporcuların antrenörleri ve takım arkadaşlarıyla olan etkileşimlerini kapsayan önemli bir unsurdur ve bu etkileşimler, sporcuların spora olan bağlılıklarını doğrudan etkilemektedir. Ayrıca, Demir ve Güvendi, sporcuların çevresindeki destekleyici ilişkilerin, sporcu kimliğini ve bağlılık düzeylerini geliştirdiğini vurgulamaktadır. Bu çalışma, sporcuların çevresindeki insanların ve takım arkadaşlarının desteğinin, onların motivasyonunu artırdığını ve bu durumun spora bağlılıklarını güçlendirdiğini göstermektedir. Çetin ve Güney'in çalışmasında, sporcuların antrenörleriyle olan ilişkilerinin, duygusal bağlılık düzeylerini etkilediği bulunmuştur. Bu durum, sporcuların antrenörleriyle kurduğu güvenli ve destekleyici ilişkilerin, spora bağlılıklarını artırabileceğini göstermektedir. İlişki kalitesinin yüksek olduğu

durumlarda, sporcuların spora olan bağılıklarının da artması beklenmektedir. Sonuç olarak, sporcuların ilişki kalitesinin spora bağılılık üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlıdır. Sporcuların sosyal destek sistemleri ve antrenörleriyle olan ilişkileri, onların spora olan bağılıklarını artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, sporcuların ilişki kalitelerini artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi, spora bağılıklarını güçlendirmek için kritik bir öneme sahiptir.

İletişim becerileri (İBDÖ) ile spora bağılılık (SBÖ) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, mevcut literatürde çeşitli çalışmalarla desteklenmektedir. İletişim becerileri, sporcuların antrenörleriyle olan etkileşimlerinde kritik bir rol oynamakta ve bu durum, sporcuların spora olan bağılıklarını doğrudan etkilemektedir. Öztürk ve Soytürk'ün çalışmasında, sporcuların antrenörlerinin iletişim becerilerini algılamalarının, sporcu bağılılığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu vurgulanmıştır (Öztürk ve Soytürk, 2019). Etkili iletişim, sporcuların motivasyonunu artırmakta ve antrenör-sporcu ilişkisini güçlendirmektedir. İletişim becerileri, bireylerin sosyal etkileşimlerini ve grup dinamiklerini etkileyen önemli bir faktördür. Spor ortamında, etkili iletişim, sporcuların motivasyonunu artırmakta ve takım içindeki uyumu sağlamaktadır. Örneğin, Koç'un çalışmasında, duygusal zeka düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiş ve iletişim becerilerinin, bireylerin sosyal etkileşimleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu durum, sporcuların antrenörleri ve takım arkadaşlarıyla olan iletişimlerinin, spora bağılıklarını artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca, Yıldırım ve Altınpulluk'un (2022) araştırması, öğrenme becerileri ile bağılılık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ancak bu çalışma, sporcuların bağılılık düzeyleri ile doğrudan ilgili olmayabilir, bu nedenle iletişim becerilerinin geliştirilmesinin, sporcuların spora olan bağılıklarını artırabileceğini destekleyen bir bağlamda kullanılmalıdır.

Tepeköylü ve diğerlerinin araştırması, antrenör iletişim becerilerinin sporcuların optimal performans duygu durumları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu durum, sporcuların antrenörleriyle kurduğu iletişimin, onların spora olan bağılıklarını artırdığını ortaya koymaktadır. İletişim becerileri, sporcuların performansına ait birçok parametreyi etkileyerek, sporcu-antrenör ilişkisini başlatan, sürdüren ve sonlandıran önemli bir faktördür (Tepeköylü ve diğerleri, 2021). Bu bağlamda, sporcuların antrenörleriyle sağlıklı bir iletişim kurmaları, onların spora bağılıklarını artırmaktadır. Sporcuların psikolojik becerileri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki de önemlidir. Şahinler, sporcuların psikolojik becerilerinin, zorluklarla başa çıkma yetenekleri ve motivasyonları üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, sporcuların iletişim becerileri geliştikçe, spora olan bağılıklarının da arttığı

gözlemlenmektedir (Şahinler, 2021). İletişim becerilerinin yüksek olması, sporcuların kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırmakta ve bu durum, onların spora olan bağlılıklarını güçlendirmektedir.

Ayrıca, sporcuların spora bağlılıkları, antrenörlerin sosyal iletişim becerileri ile de ilişkilidir. Doğan ve Koçak, okul yöneticilerinin sosyal iletişim becerileri ile öğretmenlerin motivasyon düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bu bulgu, antrenörlerin iletişim becerilerinin sporcuların motivasyonunu ve dolayısıyla spora bağlılıklarını artırabileceğini göstermektedir (Doğan ve Koçak, 2014). Antrenörlerin etkili iletişim kurmaları, sporcuların motivasyonunu artırarak, onların spora olan bağlılıklarını güçlendirmektedir.

Sonuç olarak, iletişim becerileri ile spora bağlılık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Antrenörlerin etkili iletişim becerileri sergilemesi, sporcuların motivasyonunu artırmakta ve dolayısıyla spora olan bağlılıklarını güçlendirmektedir. İyi bir iletişim ortamı, sporcuların antrenörleriyle güvene dayalı bir ilişki kurmasını sağlayarak, ilişki kalitesini artırmakta ve sporcuların kendilerini daha değerli hissetmelerine katkıda bulunmaktadır. Bu süreç, sporcuların performanslarını olumlu yönde etkileyerek, genel spor başarısını artırmakta ve sürdürülebilir bir spor kariyerine zemin hazırlamaktadır. Kısacası, güçlü bir antrenör-sporcu ilişkisi ve etkili iletişim, spora bağlılığın en önemli belirleyicilerinden biri olarak öne çıkmaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırma, Antrenör-Sporcu İlişkisi (ASİÖ), İletişim Becerileri (İBDÖ) ve Spora Bağlılık (SBÖ) arasındaki ilişkileri ve İBDÖ'nün aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bulgular, her üç değişken arasında anlamlı ve güçlü ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca, ASİÖ'nün SBÖ üzerindeki etkisinin büyük bir kısmının İBDÖ aracılığıyla gerçekleştiği ortaya konmuştur.

Araştırmaya katılan 385 kişinin yaş aralığı 15-35 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 21.39'dur. Yaş dağılımı, çarpıklık değeri 0.34 ile normale yakın bir yapı sergilemiştir. Katılımcıların cinsiyet dağılımı ise erkeklerin çoğunlukta olduğunu göstermiştir (250 erkek, 135 kadın). Ayrıca, katılımcıların spor alanındaki deneyim süreleri incelendiğinde, en yüksek katılımcı yoğunluğu 1-5 yıl (%29.6) ve 26 yıl ve üzeri (%25.7) deneyim gruplarında gözlemlenmiştir.

Bulgular, ASİÖ ile İBDÖ arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = 0.636$, $p < 0.01$). Bu durum, antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcuların iletişim becerilerinin gelişiminde önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Benzer şekilde, ASİÖ ile SBÖ arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuş ($r = 0.588$, $p < 0.01$) ve ASİÖ'nün SBÖ üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı olarak tespit edilmiştir ($B = 0.0889$, $p = 0.0019$). İBDÖ ile SBÖ arasındaki ilişki ise en yüksek korelasyon katsayısına sahip olup ($r = 0.735$, $p < 0.01$), sporcuların iletişim becerilerinin spora bağlılık üzerindeki etkisinin güçlü olduğunu göstermiştir.

Araştırmada HAYES Process aracı kullanılarak yapılan analizler, İBDÖ'nün ASİÖ ile SBÖ arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Dolaylı etki katsayısı ($B = 0.1697$, $BootLLCI = 0.1093$, $BootULCI = 0.2408$) ve toplam etkilerin açıklayıcılığı ($R^2 = 0.564$), İBDÖ'nün bu ilişkideki kritik rolünü desteklemiştir. ASİÖ'nün SBÖ üzerindeki toplam etkisi 0.2587 olup, bunun büyük bir kısmının İBDÖ aracılığıyla gerçekleştiği görülmüştür.

Bu çalışma, spor ortamlarında etkili antrenör-sporcu ilişkilerinin ve iletişim becerilerinin, sporcuların spora bağlılık düzeylerini artırmada kritik bir öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Antrenörlerin iletişim becerilerini geliştiren eğitim programlarına katılmaları, sporcularla olan ilişkilerini güçlendirerek spora bağlılık düzeylerini artırabilir. Ayrıca,

sporcuların iletişim becerilerini destekleyen eğitim ve uygulamaların, spor ortamlarının verimliliğini artırmada önemli bir araç olduğu anlaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Araştırmaya yönelik öneriler;

- Bu çalışmada elde edilen bulgular, belirli bir örneklem grubuyla sınırlıdır. Gelecekteki araştırmalarda, farklı yaş grupları, cinsiyetler veya spor branşlarında örneklem genişletilerek genelizebilir artırılabilir.
- Antrenör-sporcu ilişkisi, iletişim becerileri ve spora bağlılık arasındaki ilişkilerin zaman içinde nasıl değiştiğini incelemek için uzunlamasına araştırmalar yapılabilir.
- Bu çalışmada iletişim becerileri aracı değişken olarak ele alınmıştır. Gelecek çalışmalarda motivasyon, öz-yeterlik veya liderlik algısı gibi diğer aracı değişkenler de modellenerek daha kapsamlı analizler yapılabilir.
- Antrenör-sporcu ilişkisinin dinamiklerini derinlemesine anlamak için nitel araştırma yöntemleri, özellikle mülakatlar ve odak grup görüşmeleri, kullanılabilir.
- Araştırma sonuçlarının farklı spor dallarında geçerli olup olmadığını test etmek için karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.
- Antrenör-sporcu ilişkisi ve iletişim becerilerinin farklı kültürel bağlamlarda nasıl şekillendiğini anlamak için kültürlerarası çalışmalar önerilmektedir.

Genel öneriler;

- Antrenörlerin iletişim becerilerini geliştirmek amacıyla yapılandırılmış eğitim programları düzenlenmelidir. Bu programlar, etkili iletişim tekniklerini, çatışma yönetimini ve sporcularla empati kurmayı içermelidir.
- Spor kulüpleri ve federasyonlar, antrenörlerin ve sporcuların iletişim becerilerini artırmak için düzenli olarak seminerler ve çalıştaylar düzenlemelidir.
- Sporcuların iletişim becerilerini geliştirmek için grup çalışmaları, liderlik etkinlikleri ve takım dinamiklerine yönelik uygulamalar teşvik edilmelidir.
- İlgili akademik alanlarda araştırma yapmak isteyen bilim insanlarına yönelik daha fazla destek sağlanmalı, özellikle genç araştırmacılar teşvik edilmelidir.

- Spor psikolojisi ve iletişim bilimleri alanında daha fazla multidisipliner çalışmaların yapılması teşvik edilmelidir.
- Spor alanında iletişim becerilerini geliştirmek için sosyal sorumluluk projeleri hayata geçirilmeli ve bu projeler toplum geneline yayılmalıdır.



KAYNAKLAR

- Abakay, U. (2010). *Futbolcu-antrenör iletişiminin farklı statülerdeki futbolcuların başarı motivasyonu ile ilişkisi*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aksoy, U. ve Ulukan, M. (2020). Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin iletişim becerilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(59), 2731-2738.
- Autry, J. A. (2010). *The servant leader: How to build a creative team, develop great morale, and improve bottom-line performance*. Crown Business.
- Aytürk, N. (1990). *Yönetim sanatı: Başarılı yönetim ve yöneticilik teknikleri* (4. baskı). Yargı Yayınevi.
- Başer, E. (1987). *Uygulamalı spor psikolojisi: Performans sporunda psikolojinin rolü*. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Bağırğan Yayınevi.
- Beaton, A. A., Estabrooks, P. A., Lee, M. (2017). Exploring the influence of motivation and engagement on sports participation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(2), 174-186.
- Behan, C. M. (2016). *A comprehensive understanding of the coach-athlete relationship: A post-secondary Canadian team sport perspective*. Doctoral dissertation, University of Victoria, Canada.
- Brackenridge, C. H. (2001). *Spoil sports: Understanding and preventing sexual exploitation in sport*. Routledge.
- Brinton, C. S., Hill, B. J., Ward, P. J. (2017). Authoritative coach: Building youth through sport. *Journal of Park and Recreation Administration*, 35(1), 51-65.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis of team sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 168-188.
- Carter, A. (2006). *Coaching youth sports: A practical guide to success*. Human Kinetics.

- Chelladurai, P. (2007). Leadership in sport: A review of the literature. *International Journal of Sport Management*, 8(2), 106-121.
- Chelladurai, P., Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 34-45. doi:10.1123/jsp.2.1.34
- Cheung, G. W., Lau, R. S. (2007). Testing mediation and suppression effects of latent variables: Bootstrapping with structural equation models. *Organizational Research Methods*, 10(2), 296-325. doi:10.1177/1094428106292907
- Côté, J. (2006). The influence of the coach-athlete relationship on athletes' performance and psychological development. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 359-375.
- Côté, J., Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science Coaching*, 4(3), 307-323.
- Çalışkan, G. (2001). *Liderlik açısından antrenör davranışlarının sporcu performansı üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Çetin, E. (2022). Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği'nin (ASİDKMÖ) Türkçeye uyarlanması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 142-156.
- Çeyiz, S. (2007). *Adana ilinde futbol antrenörlüğü yapan bireylerin liderlik tarzlarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi ders kitabı* (97. baskı). Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Doğan, S. ve Koçak, O. (2014). Okul yöneticilerinin sosyal iletişim becerileri ile öğretmenlerin motivasyon düzeyleri arasındaki ilişki. *Educational Administration Theory and Practice Journal*, 20(2), 191-216. doi:10.14527/kuey.2014.009
- Dolaşır, S. (2006). *Antrenörlük etiği ve ilkeleri*. Gazi Kitapevi.
- Ekenci, M.T., Yücel, M.G. ve Ekenci, G. (2017). Antrenör-Sporcu İlişkisi ölçeğinin Türkiye için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(40),1-13.
- Feltz, D. L., Lirgg, C. D. (2001). Coaching and leadership in sport. In J. M. Silva D. E. Stevens (Eds.), *Psychology in sport*. Wiley.

- Fletcher, D., Arnold, R. (2011). Coaching psychology: A critical review of the literature and research. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (7th ed., pp. 103-126). McGraw-Hill.
- Fletcher, D., Hanton, S. (2003). The relationship between psychological skills and performance in elite golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(2), 1-10.
- Gervis, M., Rhind, D., Luzar, A. (2016). Perceptions of emotional abuse in the coach-athlete relationship in youth sport: The influence of competitive level and outcome. *International Journal of Sports Science Coaching*, 11(6), 772-779.
- Giambatista, R. C. (2004). A longitudinal study of leader life cycles in the NBA. *Leadership Quarterly*, 15(5), 611.
- Gilbert, W., Côté, J. (2013). Defining coaching effectiveness: A framework for the 21st century. *Human Kinetics*.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gould, D., Voelker, D. (2012). Coaching psychology: A critical review of the literature and research. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed., pp. 103-126). McGraw-Hill.
- Gould, D., Wright, E. M. (2012). The psychology of coaching. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 343–363). Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0018
- Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204. doi:10.1080/10413200290103482
- Gökçe, O. (2006). *İletişim bilimi: İnsan ilişkilerinin anatomisi*. Siyasal Kitabevi.
- Görür, D. (2001). *Lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A. (2015). Mental toughness in sport: Developing athletes' capacity to cope with pressure. *Journal of Sports Sciences*, 33(6), 516-522.
- Güllü, S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 190-204.

- Güven, Ö. (1996). 12-16 yaş grubu sporcuların müsabaka motivasyonu ve antrenör davranışları konusunda karşılaştıkları bazı sorunlar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 29-40.
- Hall, E., Gray, S., Sproule, J. (2015). The microstructure of coaching practice: Behaviors and activities of an elite rugby union head coach during preparation and competition. *Institute for Sport, Physical Education Health Sciences*, 4(10), 896-905.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 9(4), 363-378.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Horn, T.S. (2002) Coaching Effectiveness in the Sport Domain. In: Horn, T.S., Ed., *Advances in Sport Psychology*, Human Kinetics, Champaign, IL, 309–354.
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 239-267). Human Kinetics.
- Jackson, B., Dimmock, J. A., Gucciardi, D. F., Grove, J. R. (2011). Personality traits and relationship perceptions in coach–athlete dyads: Do opposites really attract? *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 222-230.
- Jowett, S. (2005). On repairing and enhancing the coach-athlete relationship. *The Psychology of Coaching*, 14-26.
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412-415.
- Jowett, S. (2007). Antrenör-sporcu ilişkisinde karşılıklı bağımlılık analizi ve 3+1 CS. In S. Jowett D. Lavalley (Eds.), *Gelen Sporda Sosyal Psikoloji* (pp. 15–27). İnsan Kinetiği: Champaign, IL.
- Jowett, S. (2007). The coach–athlete relationship: A review of the literature. *Journal of Sports Science Medicine*, 6(4), 66-78.
- Jowett, S., Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331. doi:10.1016/S1469-0292(02)00011-0
- Jowett, S., Poczwadowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In S. Jowett D. Lavalley (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 3–28). Human Kinetics.

- Karagözoğlu, C. (2006). *Sporda psikolojik destek*. Morpa Kültür Yayınları.
- Karakoç, Ö., Yüksek, S., Aydın, A. D., Karakoç, B., Yetiş, Ü. Ve Baydil, B. (2011). Milli takım düzeyindeki erkek judocuların kulüp antrenörlerinde gözlemledikleri etik dışı davranışlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 321-332.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Karayel, E. (2022). *Antrenör-sporcu ilişkisinin takım direnci üzerine etkisinde dönüşümcü liderliğin rolü*. Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Kassing, J. W., Infante, D. A. (1999). Aggressive communication in the coach-athlete relationship. *Communication Research Reports*, 16(2), 110-120.
- Kaya, İ. (2012). *Otel işletmelerinde çalışma yaşamının kalitesini etkileyen faktörlerin örgütsel bağlılık üzerindeki etkisi*. Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L. A., Peterson, D. R. (1983). *Close relationships*. New York: Freeman.
- Kiesler, D. J. (1983). The 1982 interpersonal circle: A taxonomy for complementarity in human transactions. *Psychological Review*, 90, 185-214.
- Konter, E. (1996). *Bir lider olarak antrenör*. Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Kuyper, L. I., de Lange, R. M., Bakker, A. B. (2019). The role of commitment in sports performance: The interplay of engagement and burnout. *Journal of Applied Psychology*, 104(3), 439-449.
- Liu, Y., Di, Z. (2007). A study of leadership behavior in sports organizations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 157-162.
- Lonsdale, C., Hodge, K., Rose, E. A. (2009). The structural and motivational effects of sport commitment in elite athletes. *Journal of Sport Sciences*, 27(13), 1421-1430.
- Luthans, F. (2010). *Organizational behaviour: An evidence-based approach*. McGraw-Hill.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904. doi:10.1080/0264041031000140374

- Martens, R. (1998). *Başarılı antrenörlük*. (T. Büyükonat, Ed.). Beyaz Yayınları.
- Martens, R. (2004). *Successful coaching* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503-517.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Norton, R. (1978). Foundation of a communicator style construct. *Human Communication Research*, 4, 99-112.
- Öztürk, Ö. ve Soytürk, M. (2019). Sporcu algılarına göre antrenör iletişim becerileri. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 576-583. doi:10.33206/mjss.492884
- Poczwadowski, A., Barott, J. E., Henschen, K. P. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. *International Journal of Sport and Psychology*, 33(1), 98-115.
- Poczwadowski, A., Barrot, J., Jowett, S. (2006). Diversifying approaches to research on athlete-coach relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 125-142.
- Poczwadowski, A., Sherman, C. P., Henschen, K. P. (1998). A sport psychology service delivery heuristics: Building on theory and practice. *The Sport Psychologist*, 12, 191-207.
- Podlog, L., Wadey, R., Stark, A., Hannon, J. (2015). The role of need satisfaction and motivation in sport injury rehabilitation return to sport outcomes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(2), 129-147. doi:10.1080/10413200.2014.952460
- Reinboth, M., Duda, J. L., Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297-313.
- Ryska, T. A., Thompson, M. A. (2007). Motivational traits and coaching behaviors in sport: Exploring indirect relationships. *Journal of Sport Behavior*, 30(4), 387-400.
- Ryska, T. A., Vestal, S. (2004). Effects of sport motivation on academic strategies and attitudes among high school student-athletes. *North American Journal of Psychology*, 6(1), 101-120.
- Saunders, M., Lewis, P., Thornhill, A. (2007). *Research methods for business students* (4th ed.). Pearson Education.

- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-15.
- Schutz, W. C. (1966). *The interpersonal underworld*. Science and Behavior Books.
- Selağzı, S. ve Çepikkurt, F. (2014). Antrenör ve sporcu iletişim beceri düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.
- Sevim, Y. (2003). *Antrenman bilgisi*. Nobel Yayıncılık.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P. (2007). Coaching and psychological development of athletes: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 318-336.
- Sönmez, A. (2022). *Bireylerin iletişim tarzları ile gösterilen duygusal emek ilişkisinde duygusal davranış kurallarının rolü: Otomotiv satış ve servis elemanları üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Sport | Meaning Definition for UK English | Lexico.com. (2016). *Lexico Dictionaries / English*. <https://www.lexico.com/definition/sport>
- Stirling, A. E., Kerr, G. A. (2009). Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*, 12(2), 227-239.
- Sunay, H. (1997). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün uyguladığı antrenör eğitim programlarının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 44-60.
- Sunay, H. (2013). Coaching practices of first and second league women-men volleyball coaches in Turkey. *Life Sciences Journal*, 10(7), 556-561.
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-18. doi:10.48133/igdirsb.1008467
- Tepeköylü, Ö., Sümer, K. ve Soytürk, M. (2021). Antrenör iletişim becerileri ile sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkinin sporcu algılarına göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (46), 333-346.
- Türkmen, İ. (2000). *Etkin iletişim modeli: Yöneticiler için*. MPM Yayınları.
- Ulukan, H., Ulukan, M. ve Esenkaya, A. (2021). Atletlerde sportmen davranış ve spora yönelik tutumun incelenmesi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 169-180.

- Ulukan, M., Ulukan, H. ve Esenkaya, A. (2021). Ortaöğretim öğrencilerinin sporda sosyal kimlik algı ve spora yönelik tutumlarında demografik değişkenlerin rolü. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 745-763.
- Usta, G. (2022). *İstanbul ilindeki yüzme antrenörlerinin kişilik özellikleri ve iletişim becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Üzüm, H. ve Aycan, A. (2019). Antrenör davranış algısında cinsiyetin etkisi. *BAİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 243-252.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Grouzet, F. M. (2007). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of behavior. *Perspectives on Psychological Science*, 2(1), 22-32.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wendling, E., Kellison, T. B., Sagas, M. (2018). A conceptual examination of college athletes' role conflict through the lens of conservation of resources theory. *Quest*, 70(1), 28-47. doi:10.1080/00336297.2017.1320297
- Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationship in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 555-572.
- Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve spor*. Berikan Yayınevi.
- Yıldırım, Y. ve Altıpulluk, H. (2022). Öğrenci bağlılığı araştırmalarındaki güncel eğilimlerin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 252-273. doi:10.51460/baebd.823021