

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİNİ ETKİLEYEN
FAKTÖRLER (TÜRKİYE HENTBOL 1.LİG ÖRNEĞİ)**

Yüksek Lisans Tezi

Mehmed Sinan ÇOBAN

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Güner EKENCİ

İSTANBUL, 2019

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI

ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİNİ ETKİLEYEN
FAKTÖRLER (TÜRKİYE HENTBOL 1.LİG
ÖRNEĞİ)

Yüksek Lisans Tezi

Mehmed Sinan ÇOBAN

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Güner EKENCİ

İSTANBUL, 2019

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Tezin Adı: Antrenör-Sporcu İlişkisini Etkileyen Faktörler (Türkiye Hentbol 1.Lig Örneği)

Öğrencinin Adı Soyadı: Mehmed Sinan Çoban

Tez Savunma Tarihi:

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fehim COŞAN

Enstitü Müdürü

İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

_____ Jüri Üyeleri _____

Tez Danışmanı

Prof.Dr. Güner EKENCİ

Üye

Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Kenan SİVRİKAYA

_____ İmzalar _____

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu projenin tamamen kendi çalışmam olduğunu, projenin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, projedeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve proje çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Mehmed Sinan ÇOBAN

İmza

TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI

“Antrenör-Sporcu İlişisini Etkileyen Faktörler (Türkiye Hentbol 1.Lig Örneği)” adlı Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Mehmed Sinan Çoban
İmza

Danışman
Prof. Dr. Güner EKENCİ
İmza

Enstitü Yetkilisi
İmza

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Türk sporunun kıdemli antrenörlerinden, Türkiye Hentbol Federasyonu kurucu başkanı, alanında yurt içi ve yurt dışı başarılarla imza atmış, sporcularıyla nice şampiyonluklar görüp geçirmiş ve onların gelişmelerine katkıda bulunmuş akademik camiada mesleğine gönül vermiş ve mesleğine gönül verenlere örnek insan Prof. Dr. Yaşar SEVİM'i rahmetle anıyor ve eğitimcilikte onun izinden gitmenin onurunu yaşıyoruz.

Yüksek lisans eğitimim boyunca çalışmalarımı planlayıp yürütülmesinde yol gösteren değerli danışmanım Sayın Prof. Dr. Güner EKENCİ'ye ve aileme teşekkürlerimi sunarım.

Mehmed Sinan ÇOBAN

ÖZET

ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER (TÜRKİYE HENTBOL 1.LİG ÖRNEĞİ)

Mehmed Sinan Çoban

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Güner EKENCİ

Temmuz 2019, 45 Sayfa

Bu çalışmada, antrenör sporcu ilişkisini etkileyen faktörler Türkiye hentbol 1. Lig örneği çerçevesinde incelenmiştir. Araştırmaya Türkiye'nin çeşitli şehirlerinden 207 erkek, 171 kadın olmak üzere toplam 128 kişi katılmıştır. Verilerin analizi SPSS 15.0 istatistik paket programında frekans, yüzde, tanımlayıcı istatistikler, tekyönlü varyans analizi, bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Demografik bilgiler ve veri toplama araçlarından elde edilen parametreler için yüzde (%), Frekans (f), aritmetik ortalama (X), standart sapma (SS.), maksimum (Maks.) ve minimum (Min.) değerler belirlenmiştir. Verilerin normallik dağılımı için Kolmogorov-Smirnov normallik testi kullanılırken, bağımsız gruplar arası farklılıklar da tek yönlü varyans analizi (One-Way-ANOVA – LSD, Bonferroni, Post Hoc Tests) ve bağımsız örneklem t-testi (Independent Samples T-Test) ile belirlenmiştir. Anlamlılık $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre antrenör sporcu ilişki düzeyi ortalamaları yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Bu ilişki ile cinsiyet, yaş, deneyim ve eğitim düzeyi gibi değişkenler arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir.

Anahtar kelimeler: Hentbol, Antrenör, Antrenör sporcu ilişkisi

ABSTRACT

FACTORS AFFECTING THE RELATIONSHIP COACH- ATHLETE (TURKEY HENTBOL 1 LEAGUE EXAMPLE)

Mehmed Sinan ÇOBAN

Coaching Education Department
Department of Sport Management

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Güner EKENCİ

July 2019, 45 Pages

In this study, factors affecting Turkey coach athlete relationship was examined in the framework of handball League 1 instance. The study of 207 men from various cities of Turkey, participated in a total of 128 people, including 171 women. Data were analyzed by frequency, percentage, descriptive statistics, unidirectional variance analysis, independent t test in SPSS 15.0 statistical package program. For the parameters obtained from demographic information and data collection tools, percentage (%), frequency (f), arithmetic mean (X), standard deviation (SS.), Maximum (Max) and minimum (Min.) Values were determined. While Kolmogorov-Smirnov normality test was used for the distribution of normality of the data, the differences between the independent groups were determined by one-way analysis of variance (One-Way-ANOVA - LSD, Bonferroni, Post Hoc Tests) and independent sample t-test (Independent Samples T-Test). . Significance was accepted as $p < 0.05$.

According to the results of the study, the level of trainer athletic relationship was found to be high. No relationship was found between this relationship and the variables such as gender, age, experience and education level.

Keywords: Handball, Coach, Coach athlete relationship

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK	
ONAY SAYFASI.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	iii
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI.....	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar	ix
ŞEKİLLER	x
1.GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1 HENTBOL OYUNU.....	3
2.1.1 Hentbol Oyunun Tanımı.....	3
2.1.2 Hentbol Oyunun Kuralları.....	4
2.1.3 Hentbol Oyuncularının Fiziksel Özellikleri.....	9
2.1.4 Hentbolda Atış Türleri.....	11
2.2 ANTRENÖRLÜK	12
2.2.1 Antrenörün Özellikleri ve Nitelikleri	13
2.2.2 Antrenör Tipleri	16
2.3 ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİ	17
2.3.2 Antrenörlerin Sporculara Karşı Davranış Şekilleri	18
2.3.3 Antrenörün Problem Sporcularla İlişkisi	19
2.4 ANTRENÖR SPORCU İLETİŞİMİ	21
2.4.1 Antrenör İle Sporcu Arasında İletişim Şekilleri	24
2.4.2 Antrenör İle Sporcu Arasında İletişim Metotları	24
2.4.3 Sporcuların Müsabakaya Hazırlanması	25
2.4.4 Müsabaka Sonrası ve Antrenörün Psikolojik Desteği	26
2.4.5 Antrenörde Bulunması Gereken İletişim Becerileri	27

3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	28
3.1 ARAŞTIRMA MODELİ	28
3.1.1 Evren ve Örneklem	28
3.1.2 Veri Toplama Aracı	29
3.1.3 Verilerin Analizi	29
4. BULGULAR	30
4.1 SPORCULARIN DEMOGRAFİK BİLGİLERİNE İLİŞKİN TANIMLAYICI ANALİZLER.....	30
4.2 FAKTÖRLERE GÖRE DEĞİŞKENLERDEKİ FARKLILIKLARIN ANALİZİ.....	31
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	35
KAYNAKÇA	39
EKLER.....	45
Ek A.1 Antrenör ve Sporcu İlişkisi Ölçeği	45
ÖZGEÇMİŞ.....	47

TABLULAR

Tablo 2.1. Antrenör Tipleri ve Özellikleri	17
Tablo 3.1. Katılımcı Bilgileri	29
Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Yaş Dağılımları	31
Tablo 4.2. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Cinsiyet Dağılımları	31
Tablo 4.3. Araştırmaya Katılanların Hentbol Deneyim Sürelerinin Dağılımları.....	31
Tablo 4.4. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Eğitim-Öğretim Düzeyi Dağılımları ...	32
Tablo 4.5. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlar	32
Tablo 4.6. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Cinsiyetlerine Göre Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeğinden ve Tüm Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması	33
Tablo 4.7. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Yaşlarına Göre Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeğinden ve Tüm Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması	33
Tablo 4.8. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Hentbol Deneyim Sürelerine Göre Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeğinden ve Tüm Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması	35
Tablo 4.9. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Hentbol Eğitim Düzeylerine Göre Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeğinden ve Tüm Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması	35

ŞEKİLLER

Şekil 2.1. Hentbol Oyun Sahası 8



1.GİRİŞ

İletişim süreci insanların birbirleri ile olan ilişkilerinin temelini oluşturmaktadır. İletişim iki tarafın duygu, düşünce ve bilgilerini paylaşarak birbirini anlaması süreci şeklinde tanımlanabilmektedir. Dolayısıyla iletişim iki yönlü bir süreçtir. İnsanlar açısından önemli bir yer tutan bu süreç, aynı zamanda spor ortamında da büyük bir role sahiptir.

1.1 PROBLEM DURUMU

Spor branşlarında hem takımın hem de bireysel olarak oyuncuların başarısını etkileyen önemli faktörlerden birisi de antrenör ve sporcu arasındaki ilişkidir. Bu anlamda sporcunun veya takımın başarısı sezon sonunda kazanılan kupa veya kırılan rekorlarla ölçülür, ancak bunlar başarının küçük ve görünen kısmı olduğu düşünülebilir. Antrenörün sporcular üzerinde etkili olabilmesi gerekmekte, aksi halde süreçte başarısızlıklar yaşanabilir. Bu anlamda antrenörlerin iletişim becerilerine sahip olması gerekmektedir. Dolayısıyla antrenör, takımın kazanması veya kaybetmesinden çok daha fazlasını sağlamalı aynı zamanda sporcuların çalışma ortamını, ruhsal, toplumsal ve kültürel durumlarını ve kariyerlerini etkilemektedir.

Bununla birlikte sporcularıyla olumlu ilişkilere odaklanan veya onlarla ciddi şekilde ilgilenen antrenörler, sporcunun sahada elde ettiği başarının ötesinde daha büyük başarılarla katkı sağlamaktadırlar. Bu ilişki iki taraflı bir ilişki olmasına rağmen sürecin sağlıklı bir şekilde işleminde temel görev antrenöre düşmektedir. Kuşkusuz etkili antrenörün üstüne düşen görev; benimsediği davranış özellikleriyle sporcularına çalışmalarıyla kendini kabul ettirmesi, değerlendirme serbestliğine sahip ve değerli ve güvenilir olduğunu hissettirmesidir.

Bu anlamda düşünüldüğünde antrenörün sporcuların lideri olduğu düşünülebilir. Antrenör sporcuların beslenme ve uyku düzeninden, takımdaki ilişkilere kadar sporcunun birçok davranış, tutum ve alışkanlıkları ile yakından ilgilenmek durumundadır. Sporcularını iyi

tanıyan ve anlayan antrenörler onlarla iletişimin ilk basamağını gerçekleştirmiş olacaktır. Sporcu ve antrenör arasında karşılıklı saygı, sevgi ve güven ortamı sporda başarının ön koşuludur.

Bu yararların yanı sıra sporcuların antrenörleri ile etkili bir iletişime ve ilişkiye sahip olmaları onların daha kolay bir şekilde motive olmalarını ve hayal kırıklıklarını daha çabuk atlatmalarını sağlamakta ve daha etkili yöntemler geliştirmelerine yararlı olmaktadır.

Sporcu antrenör ilişkisinin etkili ve verimli olabilmesi anlamında antrenörlerin birtakım özelliklere sahip olması gerekmektedir. Diğer taraftan hem sporcu hem antrenör bu süreçte sabırlı ve anlayışlı olmalı ve karşılıklı güveni sağlamalıdır. Ancak tüm bu bahsedilenlerin sonucunda sporcu antrenör ilişkisinde en önemli nokta bu ilişkileri yürütmede kilit kişi antrenörlerdir.

1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı, hentbolda antrenör ve sporcu ilişkilerini etkileyen faktörleri yaş, cinsiyet, deneyim süresi ve eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Bu anlamda hentbolcuların cinsiyetleri, yaşları, deneyim süreleri ve eğitim düzeyleri çerçevesinde sporcu- antrenör ilişkisi incelenecektir.

1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Sporcuların yetenekli ve istekli olmaları veya çok fazla çalışmaları başarı için yeterli değildir. Bu anlamda onları taktik ve teknik açıdan yetiştiren yönlendiren antrenörlere ihtiyaç duyulmaktadır. Dolayısıyla sporcunun performansında önemli etkenlerden birisi de antrenörün performansa olan etkisidir.

Her sporcu alanında en iyi olmak, en iyi koşullarda transfer olmak ve ünlü olmak istemektedir. Bu süreçte onları destekleyen en önemli faktör antrenörleri ile olan ilişkileridir. Bu sebeplerden dolayı bu çalışma sporcular ve antrenörlere yol göstermesi ayrıca literatüre katkısı açısından önem arz etmektedir.

1.4 SINIRLILIKLAR

Araştırma 1. Lig hentbolcular ile sınırlandırılmıştır.

1.5 HİPOTEZLER

Çalışmanın ana ve alt hipotezleri aşağıda verilmiştir.

H₁: Araştırmaya katılan hentbolcuların cinsiyetleri ile antrenör-sporcu ilişkisi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1a}: Hentbolcuların cinsiyetleri ile yakınlık ve güven duygusu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1b}: Hentbolcuların cinsiyetleri ile uyumlu çalışma arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1c}: Hentbolcuların cinsiyetleri ile karşılıklı anlayış arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Hentbolcuların yaşları ile antrenör-sporcu ilişkisi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{2a}: Hentbolcuların yaşları ile yakınlık ve güven duygusu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{2b}: Hentbolcuların yaşları ile uyumlu çalışma arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{2c}: Hentbolcuların yaşları ile karşılıklı anlayış arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Hentbolcuların hentbol deneyim süreleri ile antrenör-sporcu ilişkisi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{3a}: Hentbolcuların deneyim süreleri ile yakınlık ve güven duygusu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{3b}: Hentbolcuların deneyim süreleri ile uyumlu çalışma arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{3c}: Hentbolcuların deneyim süreleri ile karşılıklı anlayış arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Hentbolcuların hentbol eğitim düzeyleri ile antrenör-sporcu ilişkisi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{4a}: Hentbolcuların hentbol eğitim düzeyleri ile yakınlık ve güven duygusu arasında anlamlı bir ilişki vardır

H_{4b}: Hentbolcuların hentbol eğitim düzeyleri ile uyumlu çalışma arasında anlamlı bir ilişki vardır

H_{4c}: Hentbolcuların hentbol eğitim düzeyleri ile karşılıklı anlayış arasında anlamlı bir ilişki vardır



2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde sporcu ve antrenör ilişkisi çerçevesinde hentbol sporunun tanımlanmasına yer verilmiştir.

2.1 HENTBOL OYUNU

Spor türlerinden biriside hentboldur. Hentbol ile ilgili literatürde yapılan tanımlar aşağıda verilmiştir.

2.1.1 Hentbol Oyunun Tanımı

Hentbol oyunu aerobik ve anaerobik gücün birlikte kullanıldığı; kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, koordinasyon gibi motorik özelliklerin beraberce gerekli olduğu bir spor branşıdır. Bu motorik özelliklerin bir hentbol oyuncusundaki dağılımı ise şu şekilde olmalıdır; yüzde yirmibeşi sürati, yüzde onbeşi dayanıklılığı, yüzde onu kuvveti, yüzde yirmisi sıçramayı, yüzde onbeşi esnekliği, yüzde onbeşi koordinasyonu ifade etmektedir (Eler ve Bereket 2001).

Hentbol oyunu kollektif düşünme ve hareket etme becerisini, doğru ve kesin karar verme yeteneğini, ince karar verme, cesaret ve yüksek irade gerektiren bir spordur. Özellikle günümüzde hentbol oyunu en az pas ile en hızlı şekilde oynanan bir oyun haline gelmiştir.

Bunun yanında hentbol oyunu küresel olarak en fazla oyuncusu ve taraftarı olan spor dallarından birisi haline gelmiştir. Özellikle Avrupa ülkelerinde hentbol oyunun beden eğitimi ve fiziksel aktivite etkinliklerinin ayrılmaz bir parçası olduğu söylenebilir.

Takım hentbolu yukarıda da ifade edildiği gibi günümüzde de pek çok devlette yaygın bir şekilde oynan bir oyundur. Bu oyun hız ve kuvvet gerektiren ve kendi içerisinde kuralları olan bir oyundur. Ayrıca futbol oyununa benzer pek çok hareketi barındıran bir oyundur (Cardinale vd. 2001).

Özetle hentbol oyununda fiziksel özellikler ile birlikte motorsal performans düzeyinin de büyük bir önemi vardır. Rakibin hareketlerine ve ataklarına erken müdahale etme, hızlı pas yapma ve kale atışlarının başarılı bir biçimde savunulabilmesi için oyuncularının iyi bir

reaksiyon ve kořu sűratine sahip olmaları gerekmektedir. Sűrat performansı sadece hűcum da deęil, aynı zamanda savunma performansında da bűyűk bir öneme sahiptir. Hentbolda oyun sűresinin uzun olması oyuncuların aerobik ve anaerobik dayanıklılık dűzeylerinin iyi olmasını ve geliřtirilmesini zorunlu kılmaktadır. Aynı zamanda hentbol oyuncularının iyi bir esneklik becerisine de sahip olmaları gerekir.

Özellikle oyuncuların omuz, gövde ve kalça esneklik dűzeyleri topun kazanılması, rakip oyuncular ile műcadele edilebilmesi ve kale atıřı için gerekli özelliklerdir (Karadenizli ve Karacabey 2002).

Hentbol oyunun temelinde, tűm dięer sportif oyunlar gibi insanları birbirine yaklařtırıp, dostluk iliřkilerini saęlamlařtırmak amacı yatmaktadır. Bunun için öncelikle eęiticilere, yöneticilere, antrenörlere, sporculara ciddi görevler dűřmektedir.

Hentbol oyunun gerektirdięi antrenmanlar dűzenli olarak yapıldıęı zaman ihtiyaç duyulan kuvvet, sűrat, dayanıklılık, hareketlilik, çeviklik gibi motorsal özellikler geliřir. Bununla birlikte sporcuların birbiriyle hareket etmelerini destekleyerek dayanıřma gűdűlerinin geliřmesi saęlanır. Kiřilerin cesaret duygusunu baęımsız hareket etmesini kendisine ve arkadařlarına gűven duygusunu getiren hentbol oyunu hem motorsal hem zihinsel hem de psikolojik özelliklerinin geliřimini saęlayan önemli etkinlikler sergilemektedir (am 2015).

2.1.2 Hentbol Oyunun Kuralları

Dięer taraftan hentbol oyuncuları ve oyun sahası ile oyun kuralları řu řekildedir: oyun 16 sporcu ile oynan bir takım oyunudur. Her bir takım altısı saha ve biri kaleci olmak űzere yedi kiřiden oluřmaktadır. Oyun sűresi iki devre olarak otuz dakikadır. Oyunda altmıř saniye olarak ű mola verilmektedir. Saha yirmi metre geniřlięinde ve kırk metre uzunluęundadır. Kalenin yűkseklilięi iki metre, geniřlięi ise ű metredir. Kale sahası kalenin nűnde yarım daire řeklinindedir ve kaleye mesafesi altı metredir. Bu alana kaleciler dıřında kasıtlı olarak veya avantaj saęlamak amacıyla hiçbir oyuncu giremez. Bu alanın ihlal edilmesi durumunda serbest atıř kararı uygulanır. Oyun sűresince hakeme haber verilmeden sınırsız sayıda oyuncu deęiřimi yapılabilir. Oyun kurallarla belirlenmiř durumlar dıřında durdurulmaz. Oyuncular kendi kalelerini koruyarak karřı takımın kalesine el ile gol atmak kořulu ile

oyunmaktadır. En fazla gol atan takım oyunu kazanmaktadır (Uluslararası Hentbol Oyun Kuralları 2016):

Bu kuralların dışında hentbol oyunun kurallarını maddeler halinde de sıralamak mümkündür (Uluslararası Hentbol Oyun Kuralları 2016):

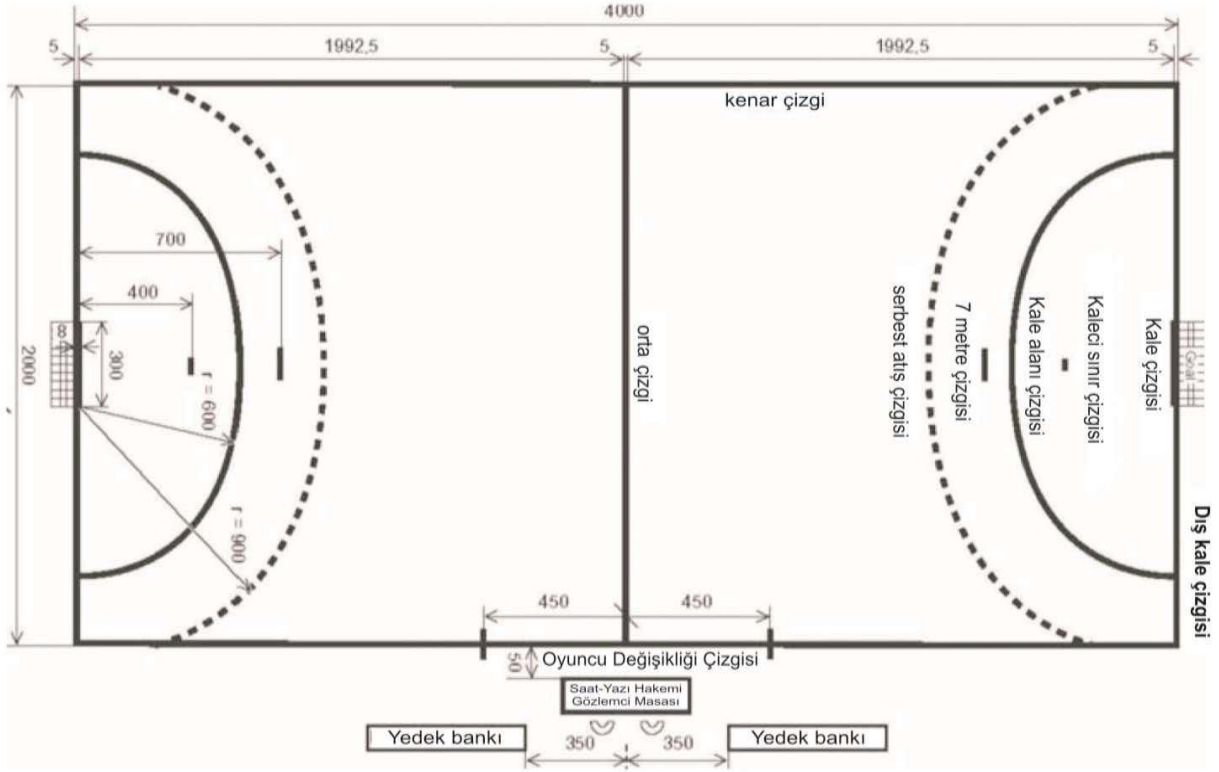
- Oyunun süresi yaş grubuna göre değişmektedir. Yetişkinler için iki devre otuz dakika, on iki on altı yaş grubu için iki devre yirmi beş dakika, sekiz on iki yaş grubu için iki devre yirmi dakika şeklindedir.
- Berabere kalan oyunda oyun süresinde beş dakika ara verildikten sonra uzatmaya gidilmektedir. Bu uzatma süresi bir dakika ara ile beş dakika olmak üzere iki kere uygulanmaktadır. İlk beş dakikalık uzatmada oyun yine berabere bitmişse bir dakika ara verilir ve ikinci beş dakikalık uzatma verilmektedir. Oyunda hala beraberlik söz konusu ise kurallara göre kazanan takım belirlenmektedir.
- Oyunun başlaması hakemin düdüğünü çalması ile gerçekleşmektedir. Oyunun bitişi ise skorborddan verilen sinyal veya hakemin bitiş düdüğü sonucu olmaktadır. Öncelikle skorboarddan sinyal gelmesi gerekmektedir. Eğer sinyal gelmez ise saat hakeminin düdük çalması ve oyunun bitişini haber vermesi gerekmektedir.
- Oyunda verilen aralar mollalar ve cezalar şu şekildedir. Oyuncu iki dakika ceza almışsa ya da diskalifiye olmuşsa ve takım molaya girmişse saat hakemi ve gözlemcilerden sinyal gelmektedir. Bu durumda iki hakem görüşür ve mola verilmesine karar verir.
- Oyunda top, deri veya sentetik maddeden yapılmış ve küre şeklinde olmalı; dış yüzeyi parlak veya kaygan olmamalıdır.
- Aynı anda oyun alanında 7 kişiden fazla oyuncu olmaz. Diğer oyuncular yedektir. Kaleci saha oyuncusu olabilir, aynı zamanda saha oyuncusu da kaleci olabilir.
- Müsabaka süresince bir takım yedek bankında en fazla 4 idareci bulundurabilir. İdareciler müsabaka sırasında değiştirilemezler. İdarecilerden biri takım sorumlusu

olarak belirlenmelidir. Gerektiğinde sadece takım sorumlusu masa ve saha hakemleri ile konuşma hakkına sahiptir

- Yedek oyuncular hakeme haber verilmeden veya bu konu ile ilgili herhangi bir kurala dahil olmadan oyuna sınırsız sayıda girebilmektedir.
- Oyuncu değişimlerinde hata yapılabilir. Bu durumda hata yapan oyuncuya iki dakika ceza verilebilmektedir. Bazı durumlarda aynı anda birden fazla sporcu değişim yapma hatasını verirse hatayı ilk yapan oyuncuya süre cezası verilmektedir.
- Oyunda giriş esnasında fazla bir oyuncunun girmesi veya yedek durumda iken oyuna müdahalede bulunması sonucu iki dakika ceza verilmektedir. Bu durum yaşandığında oyuna fazladan giren oyuncunun dışında oyun alanında farklı bir oyuncunun da iki dakika süreyle oyundan alınması söz konusu olabilmektedir. Diğer taraftan ceza alan oyuncu cezası devam ederken aynı hatayı yaparsa ikinci kere cezalandırılır. Bu cezalar sonucunda oyun karşı takımın atışı ile başlar.
- Bir takımın saha oyuncularının formaları tek tip olmalı ve rakip takımın formalarından renk ve desen olarak ayırt edilmelidir. Oyuncular spor ayakkabı giymelidir.
- Bir oyuncunun kanaması ya da formasında veya vücudunda kan lekesi varsa; bu oyuncunun normal değişme bölgesini kullanarak oyun alanından hemen çıkarılması gerekir. Kanı durduruluncaya, yarası sarılıncaya ve forması temizleninceye kadar ilgili oyuncunun oynamasına izin verilmez.
- Sakatlık durumunda, hakemler el işaretlerini kullanarak, sakatlanan oyuncunun kendi takımından ve oyuna katılma hakkı bulunan iki kişinin sadece sakatlanan oyuncuya yardımcı olmaları amacı ile ve mola süresince, oyun alanına girmelerine izin verebilirler.
- Kale sahasına sadece kaleci girebilir. Kale sahası çizgisi dahil olmak üzere kale sahasına vücudunun herhangi bir kısmıyla dokunan saha oyuncusu bu alanı ihlal etmiş sayılır

- Top, açık veya kapalı elle, kol, baş, gövde, kalça ve dizler kullanılarak, itilebilir, tutulabilir, durdurulabilir, atılabilir veya topa vurulabilir. Top yerde bile olsa, en fazla üç saniye tutulabilir. Top elde iken en fazla üç adım atılabilir.
- Bir atışın gol olabilmesi için, atışı yapan oyuncu, takım arkadaşları veya takım idarecilerinin atış öncesi veya atış sırasında kural ihlali yapmamaları ve topun tümüyle kale çizgisini geçmiş olması gerekir. Kale hakemi iki kısa düdük ve 12 nolu hakem el işareti ile golü onaylar.
- Başlama atışı, müsabakanın başlangıcında kura atışını kazanarak topu seçen takım tarafından kullanılır. Diğer takım sahayı seçer. Kura atışını kazanan takım sahayı seçerse, başlama atışını diğer takım kullanır.
- Atış kullanılmadan önce atışı yapacak oyuncu atış için belirlenen yerde durmalıdır. Top atışı kullanacak oyuncunun elinde olmalıdır. Kaleci atışı hariç, atış kullanılırken, top elden çıkana kadar atışı kullanacak oyuncunun bir ayağı sabit ve zeminle temas halinde olmalıdır. Diğer ayak kaldırılabilir ve tekrar yere konulabilir. Atış kullanılana kadar atışı yapan oyuncu doğru pozisyonunu korumalıdır.
- Her müsabaka eşit yetkilere sahip iki hakem tarafından yönetilir. Yazı ve saat hakemleri bunlara yardımcı olurlar.

Yukarıda Tanımı Ve Kuralları Verilen Oyunun Oynandığı Saha Aşağıdaki Şekilde Verilmiştir (Uluslararası Hentbol Oyun Kuralları 2016):



Şekil 2.1. Hentbol Oyun Sahası

Yukarıda şekilde verilen görselde görüldüğü üzere oyun sahası ile ilgili belirlenmiş kurallar şu şekildedir (Uluslararası Hentbol Oyun Kuralları 2016):

Oyun alanı (Şekil:2.1); 40 m x 20 m ölçülerinde, iki kale sahası (Kural 1:4 ve 6) ve bir oyun alanını içeren dik dörtgen şeklindedir. Uzun kenarlara kenar çizgisi, kısa kenarların kale direkleri arasında kalan bölümüne kale çizgisi ve kalelerin her iki yanında kalan bölümüne ise dış kale çizgisi adı verilir. Oyun alanının çevresinde; kale çizgilerinden itibaren en az 2 m ve kenar çizgilerinden itibaren en az 1 m genişliğinde bir emniyet alanının olması gerekir. Müsabaka süresince oyun alanının özellikleri, bir takıma avantaj sağlayacak şekilde değiştirilemez.

Kaleler her bir kale çizgisinin tam ortasına yerleştirilir. Kaleler zemine veya arkalarındaki duvarlara sıkıca tutturulmalı; içten içe 3 m genişliğinde ve 2m yüksekliğinde olmalıdır. Kale direkleri bir üst direk birbirine bağlanır. Kale direklerinin arka kenarları, kale çizgisinin arka kenarıyla aynı hizada olmalıdır. Yan direk ve üst direk bir kenarı 8 cm olan kare

kesitinde olmalı; direklerin sahadan görünen üç yüzü de birbiriyle, zeminle ve arka duvarla zıt iki ayrı renkte şeritler halinde boyanmalıdır. Kalelerin, giren topun kalede kalmasını sağlayacak şekilde ağ ile donatılmış olması gerekir.

Oyun alanındaki bütün çizgiler sınırladıkları alana dahildirler. Kale direkleri arasındaki çizgi 8 cm, diğer tüm çizgiler ise 5 cm genişliğinde olmalıdır. Çizgilerle sınırlandırılan alanlar, sınırlandıran çizgiler yerine farklı renklerde boyanarak birbirilerinden ayrılabilirler.

Her kalenin önünde bir kale sahası bulunur. Kale sahası şu şekilde çizilir: Kale çizgisine paralel ve kale çizgisinin dış kenarı ile kale sahası çizgisinin dış kenarı arasındaki uzaklık 6 m olan 3 m uzunluğunda düz bir çizgi ile çizilir. Bu çizginin her iki ucunun, kale direklerinin iç arka kenar dip köşesinden ölçülerek çizilen 6 m yarı çapındaki iki çeyrek dairenin birleştirilmesi sonucu belirlenir.

Serbest atış çizgisi, (9 m çizgisi) kale sahası çizgisinin 3 m dışından çizilen kesik bir çizgidir. Çizgiler ve aralarındaki boşlukların her biri 15 cm'dir.

7 m çizgisi; kalenin tam karşısında, 1 m uzunluğunda bir çizgidir. Bu çizgi, kale çizgisine paralel ve 7m uzaklıktadır. (Bu mesafe, kale çizgisinin arka kenarından 7m çizgisinin ön kenarına kadardır.)

Kaleci sınır çizgisi (4m çizgisi); kale çizgisinin dış kenarı ile çizilecek çizginin dış kenarı arasındaki uzaklık 4 m olan, 15 cm uzunluğunda, kale çizgisine paralel ve kalenin tam karşısındadır.

Orta çizgi iki uzun kenarın orta noktalarını birleştiren çizgidir. Kenar çizgisinin bir parçası olan değisme çizgisi, her iki takım için orta çizgiden 4,5 m mesafede; orta çizgiye paralel, saha içine ve dışına doğru her iki yönde 15 cm uzunluğundadır.

2.1.3 Hentbol Oyuncularının Fiziksel Özellikleri

Hentbol oyuncularının karakteristik özelliklerinin değerlendirildiği araştırmalar sınırlı olmakla birlikte şu şekildedir.

Daha öncede ifade edildiği şekilde her spor dalında geçerli olan fiziksel özellikler hentbol oyuncularında da olmalıdır. Bu özellikler kuvvet, sürat, dayanıklılık, hız gibi özellikler

olarak sayılabilir. Bu özelliklere sahip oyuncuların performansları da yüksek olmaktadır. Bu açıdan oyuncuların oyunda en çok kullandıkları dikey ve yatay sıçrama hareketleridir. Oyuncuların özellikle bu alanda fiziksel olarak yeterli olması beklenmektedir (Yıldırım ve Özdemir 2010).

Bu sporcuların sahip olması gereken motorosal ve fiziksel özelliklerin farklı bir branş olan basket oyuncularını ile benzerlik gösterdiği ifade edilebilir.

Hentbol oyuncularının sahip olması gereken fiziksel özellikler şu şekilde özetlenebilir: boyunun uzun olması, kaslarının gelişmiş olması, oyun kurallarına uyumlu olması, deneyim sahibi olması, pas, şut, savunma, hücum ve yardımlaşma durumlarında en az hata ile oyunu oynayabilmesi gerekmektedir. Bu özellikler uluslararası düzeyde profesyonel sayılacak oyuncularında bulunması gereken karakteristik özellikleri arasında yer almaktadır.

Hentbol oyuncularının oyun içerisindeki görev yaptıkları mevkileri birbirinden farklı olsa da genel olarak benzer fiziksel özelliklere sahiptirler. Diğer bir ifade ile mevkisel farklılıklar hentbolcuların fiziksel özelliklerini anlamlı düzeyde farklılaştırmamaktadır (Chaouachi vd. 2009).

Hentbol oyuncularının fiziksel ve motorsal kapasitelerinde oynadıkları mevkilere göre farklılıklar gözlenirse de, hentbolcuların oynadıkları klasmanlara göre bazı fiziksel ve motorsal farklılıklara sahip oldukları bilinmektedir.

Yapılan bir araştırmada, amatör hentbol oyuncularını ile kıyaslandığı zaman profesyonel hentbol oyuncularının daha yüksek vücut ağırlığına, bunun yanında daha yüksek yağsız vücut kütlesine sahip oldukları belirlenmiştir (Ziv and Lidor 2009).

Farklı liglerde mücadele eden ve uluslararası hentbol müsabakalarına katılan oyuncular üzerinde yapılan araştırmalarda da oyuncuların sahip oldukları bazı fiziksel ve motorsal kapasite özelliklerinin oynadıkları lig ve kupa mücadelesi verdikleri uluslararası organizasyonlara katılım düzeylerine göre farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir (Nikolaidis and Ingebrigtsen 2013).

Ayrıca hentbol oyuncularının kol ve bacakları uzun, vücut şekilleri düzgün, hareketlilik yeteneği gelişmiş, el ve ayak büyüklüğünün vücut ile uyumlu olması oyunundaki performansı etkileyebilmektedir.

Bununla birlikte bu oyuncuların aerobik ve aneorobik dayanıklılık güçlerinin de yüksek düzeyde olması gerekmektedir. Bunun nedeni oyunun dar bir alanda oynanmasıdır. Dolayısıyla bu dar alanda hız dayanıklılık ve hareket kabiliyeti önem arz etmektedir. Tüm bu özelliklerin sağlanması ise yukarıda ifade edildiği gibi performansı arttırabilmektedir.

Genel anlamda değerlendirildiğinde bir hentbol oyuncusu oyun kurallarına hâkim oyun içerisinde en az hata ile maça devam edebilen, kondisyonel özelliklerle beraber teknik- taktik becerisi üst seviyede ve oyun zekâsına sahip bir kişi olması gerekmektedir. Sporcunun teknik-taktik becerilerin geliştirilerek ileri seviyeye çıkarılması; şut isabet performansında etkili olmaktadır.

Hentbol sporcularının müsabakanın tamamındaki üst düzey performansları için ileri düzeyde alaktasit ve laktasit kapasiteye gereksinimleri de vardır (Taşkiran 1997).

Oyuncuların bir diğer sahip olması gerek özellik ise iyi bir reaksiyon hızıdır. Bu durum temelde motorsal bir özelliktir.

Reaksiyon sürati oyuncunun karşılaşma süresi içerisinde hızlı hareket etmesini sağlamakta ve oyunun ve oyuncunun performansını arttırmaktadır. Hız bazı durumlarda daha çok ihtiyaç duyulan bir özelliktir. Oyuncunun savunma ve topla yapacağı hamle hareketi sürati ve süratte dayanıklılığı gerektirmektedir (Menevşe 2011).

Kısacası yukarıda sayılan tüm özellikler hentbol oyununda başarıyı direkt etkileyen sporcu özellikleridir.

2.1.4 Hentbolda Atış Türleri

Hentbol sporunda müsabaka boyunca oyuncuların kullandıkları farklı atış stilleri bulunmaktadır.

Hentbola özgü temel atış stillerini şu şekilde sıralamak mümkündür (Wagner vd. 2011; Ürer ve Kılınç 2014);

Temel Atış: Tüm atış çeşitlerinin temeli olup, durarak ve koşu içerisinde kısa ve uzun mesafelerden kale atışı olarak uygulanır.

Sıçrayarak Atış: Sıçrayarak atış hentbol oyununun en çok kullanılan ve en geçerli, atışı olup hücumda savunma oyuncusu üzerinden, orta ve kenar geri saha pozisyonlarından, savunma boşluğundan faydalanarak kısa ve alçak sıçrayarak uygulanır. Pası iyi uygulayabilmek için şu üç safhanın yapılması gerekir

Düşerek Atış: Hentbolda yakın atış bölgelerinden, daha çok pivot ve kanat oyuncuları tarafından kullanılan bir kale atışıdır. Genellikle öne ve yana düşerek uygulanır

Arkadan Atış: Arkadan atış; durarak, koşarak veya düşerek uygulanabilir. Kale sahası çizgisi bölgesinde uygulanan yakın bir atış türüdür. Garantili bir yöntem olmamasına rağmen, kaleci için sürpriz bir atıştır.

Yana Bükülü Atış: Savunma oyuncusu kaleyi kapattığı anda, hücum oyuncusunun kullanabileceği en etkili kale atışlarından biridir. Genellikle kanat pozisyonlarından uygulanır. Sağ elini kullanan oyuncu; savunma yapan rakibin sağından atar gibi yapar vücudunu sol dayanma ayağının üzerinde yana bükür. Top, kolun baş arkasından iyice bükülmesiyle atış kolunun aksi yönünden (sol yandan) elle atış yapılır düşme ile bağlanır.

2.2 ANTRENÖRLÜK

Sporun tüm çeşitlerinde sporcuların eğitiminde en önemli kişiler antrenörlerdir. Bu anlamda sporun gelişmesinde oldukça önemli bir role sahiptirler. Antrenörlerin oyuncuların her yönü ile gelişimini desteklemek amacıyla onlara yardımcı olan ve bu anlamda mesleki eğitim alan kişiler olduğu söylenebilir.

Genel ya da ilgili spor dalına özgü bir biçimde, spor etkinliklerini ve antrenmanlarını yaptırarak; sporcuyu teknik, taktik, kondisyon, psikolojik, sosyolojik ve zihinsel açıdan amacına uygun şekilde basamaklı olarak üst düzey verimliliğe ulaştıran eğitici kişidir (Sevim 2003).

Diğer yandan antrenörlerin mesleki bilgi ve deneyimin yanı sıra liderlik özelliklerine de sahip olması beklenir. Antrenörlerin liderlik anlamında yapması gerekenler şu şekilde ifade edilebilir. Takımın ilişki yönetimini kontrol etmek ve gerçekleştirmek, çalışmaları ile ilgili planlama yapmak, her bir sporcunun takıma uyumu ve kendi aralarında ki ilişkilerini düzenlemek şeklindedir (Doğan 2005).

Sporcuların branşı ile ilgili alacağı haz, benlik saygısını geliştirebilmektedir. Ayrıca onların performansını belirlemede oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu ilişkinin ve iletişimin karşılaşma gerektiren spor branşlarında sporcuların performanslarında ve başarısında belirleyici olduğu ifade edilmektedir. Spor branşlarının hemen hemen hepsinde hem sporcu hem de antrenör karşılıklı olarak iletişim anlamında birbirine uyumlu olmalıdır. Sporcular kendi açılarından bu bağlılığı antrenörlerin yeterliliği, bilgisi ve tecrübesinden faydalanmak olarak görmektedir. Diğer taraftan antrenör ise bu uyum ve bağlılığı kendisinde var olan yeteneğin ve becerinin sporcusuna aktarılması ve karşılığında başarı ve performansın gelişmesi şeklinde değerlendirmektedir.

Bu nedenlerden dolayı oyuncuları ve antrenörlerin arasında gerçekleşen ilişki düzeyi profesyonel olmalı, bu ilişkiye tıpkı bir ortaklık gibi bakılmalı ve bu ilişki geliştirilerek bu durum karşılaşmalarda yüksek performans ve başarıya kadar taşınmalıdır (Antonini Philippe and Seiler 2006).

Dolayısıyla profesyonel anlamda yakalanan bu ilişki ve iletişim süreci oyuncuların mesleki hazzını, motivasyonunu, başarısını arttırmakta aynı zamanda onların kendilerini geliştirmeleri açısından alt yapı oluşturabilmektedir.

2.2.1 Antrenörün Özellikleri ve Nitelikleri

Antrenörün tek görevi sporcusuna ait olduğu spor branşının teknik, taktik ve kondisyonel yeterliliğini kazandırmak değil aynı zamanda spor bilimcileri, spor hekimleri ve spor psikologlarından aldığı bilgileri yorumlayarak sporculara aktarmaktır. Dolayısıyla antrenör bir yandan araştırmacıdan aldığı bilgileri uygulanabilir hale getirip sporcuya iletirken, diğer yandan performansı yükseltmek için yapılması gereken araştırmaları yapıp sporcuları üzerinde uygular.

Antrenörde bulunması gereken özellikler kişilik ve mesleki bilgi ve nitelikler olarak ifade edilebilir.

Kişilik özellikleri açısından değerlendirildiğinde bulunması gereken özellikler şu şekilde ifade edilmiştir (Spiller 1975):

- Dürüst ve örnek olmak,
- Olgun, zekâ, inatçı ve ısrarlı olmak,
- Sabırlı olmak ve kendini kontrol edebilmek,
- Organizasyon yeteneğine sahip olmak,
- Mizah duygusuna sahip olmak,
- Dikkatli ve çalışkan olmak
- İyi bir genel kültür bilgisine sahip olmak
- Spor bilgisine sahip olmak.

Sporcuların başarısında önemli etkilere sahip antrenörlerde bulunması gereken özellikler şu şekilde ifade edilmiştir (Sevim vd. 2001):

- Antrenörler buldukları spor branşı ile ilgili gerekli bilgi düzeyine sahip olmalıdır. Bunun yanı sıra mesleği ile bağlantılı olan hakemlik ve diğer alanlarda özellikle sporcuların yönlendirilmesi ve hazırlanması gibi psikolojik faktörler ile ilgili de bilgiye sahip olmalıdır.
- Antrenörlerin genel kültür düzeyleri de yüksek seviyede olmalıdır. Bu özellik antrenörlerin karakteristik özelliği niteliğinde olup onun sporcu ve çevresindeki diğer kişiler ile olan ilişkisinin kalitesini arttıran bir özelliktir.
- Antrenör hem kişisel hem de karakter özellikleri açısından mesleğine uygun olmalıdır. Bilindiği gibi spor branşları ve genel anlamda kültür düzeyi eğitimle kazanılan özelliklerdendir.

Antrenörlerde sayılan bu özelliklerle onların kendilerini sürekli bir şekilde geliştirmesi ile yakından ilgilidir.

Diğer taraftan İngiltere Antrenör Stratejisi Birliği antrenörün rollerini şu şekilde ifade etmiştir; bilgilendirici, değerlendirici, danışman, örnek, arkadaş, teşvik edip yönlendirici

araştırmacı, eğitmen, gözlemci, organizatör, destekleyip motive edici. Antrenörler bu rollerini gerçekleştirmede bazı niteliklere sahip olmalıdır. Bu nitelikler ise şu şekilde sıralanabilmektedir (United Kingdom Coaching Strategy Association 2002):

- Etkin iletişim kurabilmeli,
- Sürekli gelişime önem vermeli ve farklı antrenör stillerini anlamalı,
- Genç sporcuların yeteneklerini far edebilmeli,
- Sporcuların sakatlanma riskini azaltma yollarını bilmeli,
- Sporcuların her birine özel antrenman programları hazırlayabilmeli,
- Sporcuların gelişimini desteklemeli,
- Antrenman ve sporcu performansında ölçme ve değerlendirme yapabilmeli,
- Sporcuların beslenmeleri ile ilgili bilgi sahibi olmalı,
- Sporculara enerji sistemleri ile ilgili yönlendirme yapmalı,
- Sporculara gerekli olan her türlü egzersizleri hakkında bilgi vermeli,
- Sağlıkla ilgili sporculara tavsiyede bulunmalı,
- Sporcuların yarışma ve antrenman performansını değerlendirebilmeli,
- Mesleğini sevmeli, kendine güveni olmalı,
- Sağlam bir kişiliği olmalı,
- Kuvvetli ve yeterli bir motivasyonu olmalı,
- Yaşayış ve davranışlarıyla örnek olmalı,
- Tereddütlerini, kendi hata ve kusurlarını belli etmemeli,
- Bunalımdan uzak olmalı,
- Otoriter olmalı (sert değil tatlı bir otorite sağlamalı),
- Kişilik itibariyle dışa dönük olmalı,
- İyi bir psikolog olup, insan kişiliğinden anlayan, tepkilerini bilen bir insan olmalı,
- Empati yeteneği olmalı.
- Fiziksel yetenekleri tam olmalıdır.

2.2.2 Antrenör Tipleri

Genel olarak antrenörleri aşağıda ki gibi sınıflandırmak mümkündür (Çalışkan 2001):

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

Aşağıdaki tabloda bu antrenör tipleri ve özellikleri, yararları ve zararları özetlenmiştir (Sevim 2003).

Tablo 2.1. Antrenör Tipleri ve Özellikleri

Kişiliği	Özellikleri	Yararları	Zararları
Aşırı disiplinli ve otoriter antrenör	Kuvvetli disiplin söz konusudur.	Takımı iyi organize eder.	Başarısızlıkta takım sporunda çözülme olur
	Bazı durumlarda merhametsiz davranır	Takımda disiplin vardır	Duygusal sporcular ayrılır
	Planlama ve organizasyon iyidir	Takım saldırgan ve cezalandırıcıdır	Duygulu sporcular ayrılırlar
	Dar görüşü ve peşin hükümlüdür	Başarıyı sürdürür	Yaratıcılığı engeller
	Motivasyon için korkuyu kullanılır		
Faal antrenör	Sevgi ve saygı vardır	Kaynaşma söz konusudur	Antrenör ileriye göremez
	Olumlu yöntemler kullanır	Sporcu beklenenden fazlasını verir	Aşırı yakınlık söz konusudur
	Plan yapmada uyumludur	Sporcular rahat davranır	Taraftar güvensiz davranır
	Deneysellik söz konusudur	Sporcular sorunlarını kendileri çözer	
Gergin ve hareketli antrenör	Telaşlıdır	Alarma durumu söz konusudur	Sezon ortası bitkinlik görülebilir
	Alıngandır	Sporcu kendini beğendirmeye çalışır	Tembellik söz konusudur.
	Antrenör her şeyi kendi yapar	Sporculardan daha fazla çalışır	Gerginlik sporcuyla olumsuz etkiler
	Zaman harcar		
	Huzursuzluk vardır		
Gevşek antrenör	Programı yoktur	Sporculara baskı azdır	Antrenör yetersizdir
	Söz dinlemez	Sorunları kolay bir şekilde ele alır	Antrenör ilgisizdir
	Kontrol zayıftır	Sporcu özgür davranır	Kondisyon düşüktür
İş yapar görünüşlü antrenör	İnce hesaplar yapar	Yeni teknikler dener	Sporcudaki tutukluk vardır
	Sorunları mantıklı bir şekilde ele alır	Organizasyon yapar	Takım ruhu yoktur
	Rakibini iyi tanır	Sporcunun güveni iyidir	Dağınık çalışan sporcular görülebilir
	Azimlidir		Heyecan yoktur

2.3 ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİ

Sporcuların psikososyal ve fiziksel gelişimleri açısından sporda antrenör ve sporcu ilişkisi oldukça önemlidir. Bu sürecin olumlu bir şekilde yürütülmesi, sporcu motivasyonunu, sporcu doyumunu artırmakla birlikte sporculara becerilerini geliştirmek için de uygun ortam sağlamaktadır (Altıntaş vd. 2012).

Sporcuların yüksek performans sergileyebilmeleri için antrenörleri ile ilişkilerinin iyi olması gerekmektedir. Bu anlamda antrenör, sporcuların yeteneklerini en üst seviyeye çıkarmada önemli görevler üstlenen kişilerdir. Bu sporcuların fiziksel ve ruhsal yeteneklerini geliştirmekle kalmayıp, onları günlük hayata uyumları açısından da antrenörlere büyük sorumluluklar düşmektedir.

2.3.1 Antrenörlerin Sporculara Karşı Davranış Şekilleri

Sporda yüksek performans ve başarı, geleceğe yönelik hedefleri planlayan ve bu hedeflere ulaşabilmek için kendisine özgü yöntemler kullanan antrenörlerin işlerini en iyi şekilde yapmaları ile yakından ilişkilidir.

Antrenör, sporcuları ile sürekli beraber olan ve onları en iyi tanıyan, ayrıca gereksinimlerini en doğru şekilde karşılayan kişilerdir. Sporcuların beklentileri sadece kendilerini iyi çalıştıran bir antrenör değil aynı zamanda antrenörlerin iyi bir kişilik özelliğine sahip olmalarını isterler. Bu anlamda sürekli iletişimde olduğu antrenörünün sadece spor performansında değil her türlü kişisel problemlerinde de yanında bulunmasını talep edebilmektedirler (Yücel 2010).

Bu açıdan düşünüldüğünde antrenörlük bir yetenek işidir. İyi yetiştirilmiş bir antrenör bilgisini ve mesleki özelliğini karşı tarafa aktarmadığı sürece başarılı bir antrenör olmayacaktır. Kendini yenilemeli, yenilikleri yakından takip etmeli, sporcularıyla sürekli iletişim içinde olmalıdır. Antrenör ekibini liderliğini yapan, onlar için rol model olan ve takımının temel taşı olan ayrıca sporcular üzerinde belirli bir güce sahip olan kişiler şeklinde de tanımlanabilmektedir (Yücel 2010).

Antrenörler deneyim ve bilgi birikimlerini sporcularına aktarır, aynı zamanda, takımdaki diğer sporcularla ve rakiplerle iletişim tarzları konusunda yönlendirici görevini üstlenirler. Diğer taraftan takımın başarısı açısından sporcuların takımda birlik ve beraberlik içerisinde çalışmasına özen göstermektedirler (Güllü ve Şahin 2016).

Aynı zamanda antrenörler sporcuların hayatında ve meslek yaşamında en önemli figürlerden birisidir. Bu anlamda sporcularına örnek olabilmek adına fiziksel görünümüne bile dikkat

etmeleri gerekmektedir. Onların fit ve sağlıklı bir görünüme sahip olmaları sporcuları motive edecektir.

Antrenörler bunun dışında; davranışları, sözleri, verdiği mesajları ile sporcularını etkileyici ve tetikleyici dinamizmi yaratan kişidir (Arıpınar ve Donuk 2011).

Bu durumda antrenörün olaylar karşısında davranış şekli, ifade tarzı, olayları çözümlenmede kullandığı yöntemler sporcuları da aynı yönde olumlu veya olumsuz şekilde etkileyebilecektir. Bundan dolayı antrenör bir rol model olduğunu unutmamalıdır.

Antrenör-sporcu ilişkisi sürecinde, sporcu ile antrenörün karşılıklı olarak birbirlerinin duygu, düşünce ve davranışlarından etkilenmelerini şeklinde ifade edilebilmektedir (Avcı vd. 2018).

Bu ilişkinin ve iletişimin kalitesi sporcuların daha başarılı ve verimli olmalarına katkıda bulunmakta, sporcuların en üst düzeyde performans sergilemesine yardımcı olmakta, aynı zamanda psikososyal ve fiziksel gelişimlerini destekleyebilmektedir.

Bu ilişki; bağlayıcılık, tamamlayıcılık ve yakınlık alt boyutları ile açıklanabilir. Antrenör sporcu ilişkisinin duygusal yönünü yakınlık, karşılıklı beğeni, güven, saygı ve takdir derecesi için; her iki tarafın karşılıksız bu ilişkiyi devam ettirme niyeti ve arzusunu bağlayıcılık; Antrenör ve sporcu arasındaki iş birliğini ise tamamlayıcılık ifade etmektedir. Her iki tarafında başarılı olma ve kazanma isteği, birbirlerine dostça ve arkadaş canlısı yaklaşımları, sorumluluk alabilmeleri gibi davranışsal özellikler bu şekilde tanımlanmaktadır.

2.3.2 Antrenörün Problemleri Sporcularla İlişkisi

Sporda takım içerisinde bazı sporcuların basit bazılarının ise ciddi problemleri olabilir. Bu problemlerin tespit edilip bu doğrultuda önlem alınması ise kolay bir süreç değildir. Problem koşullara bağlı olarak örneğin yarışma stresi, sporcular arasında gelişen gerginlikler gibi meydana gelebileceği gibi bazıları ise önceden bilenemeyen ve sporcuların kişilikleri ile ilgili olabilir. Bu gibi durumlarda antrenörler bu problemlere tahlil etmeli ve anlık çözümler üretebilmelidirler.

Bu problemler Şu Şekilde incelenebilir (Yücel 2010).

Öncelikle sporcuların antrenörün kurallarının dikkate almaması söylenileni yapmaması, karşı çıkması gibi problemler olabilir. Bu davranışların nedenleri antrenör ile anlaşamaması ve otorite tanımaması olabilir. Bu durumda antrenörün zorlaması durumu daha ciddi boyutlara ulaştırabilir. Sporcuların daha hiddetlenmesine veya kendilerine olan güveni kaybetmesine neden olabilir.

Böyle durumlarda antrenörlerin yapması gerekenler Şu Şekilde ifade edilebilir: sporcuları bireysel olarak tanımaya çalışmak ve güven duymasını sağlamak, sporcunun tüm tepkilerini izlemek ve bu doğrultuda çözüm üretmektir.

Bir diğer problem ise sporcuların kendilerini düşünmesi, çıkarıcı davranması ve bencil olması şeklindedir. Bu durumda antrenörün yapması gereken, sözel uyarı eğer bu çözüm olmaz ise ciddi cezalar uygulanmalıdır.

Farklı bir problem ise sporcuların gereğinden fazla heyecanlı olması ve karşılaşma anında stres yaşaması şeklindedir. Bu durumda antrenör iyi bir danışan olmalı ve sporcularına bu problemi aşması için yol göstermelidir. Kazanması veya kaybetmesi halinde onun her zaman yanında olduğunu ifade etmelidir. Böylece sporcunun kendine olan güveni sağlanmış olur.

Spor psikologları, kendine güveni bireyin istenilen davranışı başarılı bir Şekilde tamamlayacağına olan inancı olarak ifade etmektedirler. Sportif kendine güven bireyin istedik bir davranışı gerçekleştirebileceğine olan inancıdır.

Sportif kendine güven kavramı literatürde sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven olarak iki boyutta izah edilmektedir. Sporda kendine güven, bireylerin, sportif alanda başarılı olmak için genellikle kendi becerilerine duydukları inancı olarak ifade ederken; durumluk sportif kendine güveni ise kişilerin, sportif alanda başarılı olmak için bazı zamanlarda kendi yeteneklerine duydukları inancı ifade eder (Çetinkaya 2015).

Sportif ortamda özgüvenin gelişebilmesi için kişinin kendisinin ya da çevresinin (antrenör, yönetici, medya, taraftar, aile) belirlemiş olduğu hedeflere ulaşması gerekmektedir. Birey kısa süreli hedeflere ulaştıkça sportif ortamdaki özgüveni hızla artar (Işık 2018).

Sporda öz güven, her seviyede spor yapanlar için kritik bir başarı faktörü olarak ifade edilebilir. Bu durum sportif özgüvenin, kendine güveni yüksek olan sporcuların stres altındayken bile sakin ve rahat olmalarını, daha pozitif düşüncelere odaklanabilmelerinde yardımcı olan önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır.

Sporcular benlik kavramları doğrultusunda davrandıklarında, kendilerini güvenli ve yeterli hissederler, fakat tersi durumda; kendilerini değerlendirmelerinden, kendilerine verdikleri rolden farklı olduğunda ve istediklerinin dışında davranmaya zorlandıklarında kendilerine olan güvenleri zedelenir (Çetinkaya 2015).

Bu sebeplerden dolayı antrenöre ciddi görevler düşmektedir. Temel olarak spor ortamı antrenman ve müsabakalarda antrenör-sporcu ilişkilerinden oluşmaktadır

2.4 ANTRENÖR SPORCU İLETİŞİMİ

İletişim, insanların kolektif olarak toplumsal gerçekliği yaratıp düzenledikleri süreç; bilginin, fikirlerin, duyguların, becerilerin, simgeler kullanılarak iletilmesi; katılanların bilgi yaratıp, karşılıklı anlamaya ulaşmak amacıyla bu bilgiyi birbirleriyle paylaşma süreci; bilgi ve düşüncelerin herkes tarafından aynı biçimde ve aynı değerle anlaşılır olması veya anlaşılır duruma getirilmesi, paylaşılması ve karşılıklı etkinin sağlanması olarak tanımlanabilir (Doğan 2005).

Her alanda olduğu gibi spor alanında da iletişim becerisi profesyonel anlamda gerekli olan çok önemli bir faktördür. Spor branşlarında kullanılacak iletişim modelinde iletişimin tüm aşamaları (sözlü, yazılı, görsel) gerçekleşmektedir.

Diğer taraftan Bender'in "*iletişimin neredeyse her işin hayati bir parçası durumuna geldiği*" saptamasının oyuncular tarafından oldukça önemli olduğunu gösteren kanıttır (Bender 2000).

İletişimin etkin bir şekilde gerçekleşmesinde sahip olunması gereken iletişim becerisi, genellikle karşı tarafı anlama ve onların duygularını ve düşüncelerini algılayarak hissetme duyarlılığı kazanma olarak ifade edilebilir. Diğer taraftan bireylerde davranış değişikliği kazandırma aşamasında da en iyi faktörlerden birisi iletişim becerisidir. Bu açıdan iletişim becerisi: "*iletişim sürecinde başkalarını anlamada onların duygu ve düşüncelerini onlarla özdeşleşerek görme duyarlılığı kazanmaktır*" (Demiray 2003).

İletişim becerisinde en iyiyi yakalamaya çalışan antrenörlerin özellikle verilmek istenen mesajları doğru iletme ve kendilerine gelen mesajları doğru anlayabilme kabiliyetlerini geliştirmeleri gerekmektedir. Diğer taraftan antrenörün sadece anlaşılır olma anlamında çaba göstermesi yeterli değildir. Aynı zamanda karşı tarafı anlamlandırma konusunda da yeterli olmalıdır.

Dolayısıyla iyi bir iletişimde geliştirilmesi gereken özellikler şu şekilde ifade edilebilir: (Gibson vd. 1997):

- “Mesaj iletme sürecini izleme,
- Bilgi akışını düzenleme,
- Geri bildirim etkin kurma,
- Empati kurma,
- Tekrar etme,
- Karşılıklı güven duygusunu arttırma,
- Etkili zamanlama,
- Dili sadeleştirme,
- Etkili dinleme
- Etik iletişimi geliştirebilme”.

Bu açıdan bakıldığında, spor takımlarında da katılımcıların (sporcu, antrenör, ebeveyn, yönetici vs.) etkili bir iletişim sürecine sahip olmaları beklenebilir. Spor takımlarında da iletişimin başarıyı yakalamada ve istenen performansı ortaya koymada önemli olduğu söylenebilir.

Daha önceki konularda antrenör-sporcu iletişiminin sonuç ve performans için belirleyici rol oynadığı üzerinde durulmuştu.

“Oyuncuların mesleki anlamda gelişimlerini ve kariyerini etkileyen en önemli kişilerden birisi antrenörlerdir. Genel anlamda oyuncuların başarı ve başarısızlıkları ve ayrıca takımın genel durumu ile ilgili olarak antrenörler sorumlu tutmaktadır. Bu açıdan sporculara teknik ve taktiklerin kazandırılmasında antrenörlerin etkisi oldukça büyüktür. Bu özelliklerinin yanı sıra antrenörler aynı zamanda psikoloji bilimine de hâkim olmalıdır” (Karagözoğlu 2006).

Dolayısıyla antrenörlerin mesleki bilginin yanı sıra iletişim becerilerine sahip olması gerekmektedir.

Sosyal bir ortam olan spor ortamında iletişim, sözlü veya sözsüz olarak gerçekleşebilmekte ve tarafların birbirlerini anlamasına ve ortak davranışlar sergilemesine olanak sağlayan bir süreçtir. Bu açıdan düşünüldüğünde oyuncuların ve antrenörlerin iletişim becerilerini geliştirmeleri gerekmektedir.

Çağımızda toplumların ve bireylerin aralarında ki her türlü ilişkinin gelişmesinde en önemli faktör doğru iletişim kurabilmektir. Bu anlamda etkili bir şekilde gerçekleştirilen iletişim, mikro düzeyde bireysel ve mesleki gelişimde başarılı olmak adına oldukça önemli bir yere sahiptir.

Konter (2004) bir takımın lideri ve yöneticisi olan antrenörlerin sekiz önemli iletişim becerisine sahip olması gerektiğini vurgulamıştır. Bu özellikler şu şekilde ifade edilmektedir:

- *“İletişim esnasında saygılı davranmak ve karşı tarafa değerli olduğunu hissettirmek*
- *Olumlu yaklaşmak,*
- *Mesajların bilgilendirme amacı taşımalarını sağlamak,*
- *Tutarlı olmak,*
- *Karşı tarafı etkin bir şekilde dinlemek*
- *Sözlü iletişimin yanı sıra vücut dilini de kullanmak,*
- *İletişim anında güçlendirme ve pekiştirmeyi sağlamak,*
- *Teknik ve taktik konusunda bilgili ve deneyimli olmak.*

Antrenör ve sporcu iletişimi iki insan arasında gerçekleşen kişiler arası iletişim türüne girmektedir. Bu bağlamda kişiler arası iletişim, fiziki olarak hazır bulunduğu zaman partnerlerin her birinin davranışları üzerinde karşılıklı etkileşimi kapsamaktadır. Kişiler arasında en sık kullanılan iletişim aracı konuşma olduğu gibi, gülmek, jestler, mimikler, bedensel ifadeler, sessizlik gibi kavramlarda iletişim kurmaya yarayan diğer araçlardır.

Yılmaz vd., (2010) antrenörler ile sporcular arasındaki iletişiminde uygulanması gereken taktikleri aşağıdaki gibi sıralamıştır.

- *Olumlu gelişmeleri dikkate alın ancak olumsuz gelişmeleri değerlendirirken objektif davranın,*
- *Doğru yapılanların önemini vurgulayın, yanlışlıklar için kibar bir şekilde iletişime geçin,*
- *Performansı artırmak adına övgü yöntemini tercih edin,*
- *Oyuncunun hatalarını düzeltmesini isterken nazik davranın,*
- *Her bir oyuncu ile her çalışmada ayrı ayrı ilgilenin, göz ardı ettiğiniz oyuncu olmasın,*

- Kullanılan dil, kısa, öz ve anlaşılır olsun,
- İletişimde beden dilini kullanın
- Oyunculara adları ile seslenin,
- Oyuncuların fikirlerini alın,
- Oyuncuların öğrenme sürecinde sabırlı davranın.

2.4.1 Antrenör İle Sporcu Arasında İletişim Şekilleri

Antrenör ile sporcu arasında ki iletişim türleri şu şekilde ifade edilebilir (Yücel 2010):

Bilgi Verme

Bu aşamada sporcuya bilgi verme çeşitli şekillerde gerçekleşmektedir.

Bunlar:

- Doğrudan emir vermek ve net ifadeler kullanmak
- Konferans şeklinde bilgilendirme, geçmiş yıllarda takım hakkında bilgilendirme ve kuralları hatırlatma gibi bilgileri içerir.
- Gösteri yolu ile bilgilendirme; müsabakada uygulanması gereken hareketleri bizzat kendisini uygulamalı bir şekilde göstermesi.
- Analiz; başarı başarısızlık durumlarının incelenmesi bunun görsel iletişim araçları ile desteklenerek sporcuların bilgilendirilmesi.

Bilgi Alma

Antrenörün her durum hakkında sporculardan tek tek görüşlerini alması ve aldığı bilgiler doğrultusunda bu bilgileri değerlendirmesi söz konusudur.

Tartışma

Antrenörün herhangi bir konu hakkında sporcular ile iletişime geçmesi, onların birbirleri ile fikir alışverişinde bulunmalarını sağlamsı söz konusudur.

2.4.2 Antrenör İle Sporcu Arasında İletişim Metotları

İletişim metotlarını iki şekilde incelemek mümkündür. Bunlar problemlili sporculara ve tüm sporculara uygulanan metotlardır (Yücel 2010):

Problemlili sporculara uygulanan metotlar:

- *Otoriter davranmak*
- *Sporcuyu destekleyen yaklaşım*
- *Sporcuya samimi davranma yaklaşımı*
- *Sporcu ile iletişimi kesme yaklaşımı*

Tüm sporculara uygulanan metotlar ise şu şekildedir:

- *Esprili bir yaklaşım ile aralarda sporcuları rahatlatmak*
- *Her durumda soğukkanlılığı korumak*
- *Dozunda heyecanlı davranmak ve sporcuları motive etmek*
- *Dozunda otoriter davranmak*
- *Onur kırıcı söylemlerden kaçınmak.*

2.4.3 Sporcuların Müsabakaya Hazırlanması

Antrenörler sporcuları karşılaşmaya hazırlarken karşılaşma öncesinde ve devre aralarında onlarla teknik ve taktik konularda sürekli iletişim halinde olmalı ve onlarla konuşmalıdır. Bu esnada kullanılan dil oldukça önemlidir. Bu durum sporcuları karşılaşmaya motive etmektedir. Ancak antrenörler her zaman bu konuşmalarda yeterli düzeyde iletişimi yakalayamayabilir. Bu anlamda yapılacak bu konuşmalarda onların dikkat etmesi gereken birtakım noktalara dikkat etmelidirler.

Karagözoğlu (2006) dikkat edilmesi gereken bu noktaları aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir.

- *Kurulacak iletişim genel olarak esin sağlayan ve şaşırtan ifadeler içermelidir. Bu durum şoka giren sporcuları şoktan çıkarmada etkili olmaktadır.*
- *Aynı konu ile ilgili yapılmış daha önceki konuşmanın tekrarı yerine farklı bir ifade tarzı kullanılarak aynı konu iletilmelidir.*
- *Kullanılan ses tonu ve vurgulamalara dikkat edilmelidir.*
- *Genel bir iletişim modelinden ziyade öznel olarak her bir sporcuya ismi ile hitap edilip fikri sorulmalıdır.*
- *Basma kalıp ifadeler ile motivasyon sağlanmamalıdır.*
- *İletişim esnasında göz temasına dikkat edilmelidir.*
- *Kulüp yöneticilerinin soyunma odasına gelmesi ve konuşma yapması sporcular üzerinde etkili değildir. Bu duruma dikkat edilmelidir.*
- *Psikolojik anlamda motive edici teknikler uygulanmalıdır.*

- *Karşılaşma öncesi ve sonrası yapılan konuşmalarda azar veya küçük düşürücü ifadelerden kaçınılmalıdır.*
- *Aşırı eleştiri yapılmamalıdır.*
- *Konuşma açık, net ve kısa olmalıdır.*
- *Konuşma esansında duygu ve düşünceler karşı tarafa iletilmelidir.*
- *Konuşma küfür ve benzeri ifadeler içermemelidir.*
- *Konuşma öncesinde hazırlık yapılmalıdır.*
- *Geçmişteki ve gelecekteki olaylardan ziyade içinde bulunulan ana özel konuşma yapılmalıdır.*
- *Bazı zamanlarda konuşmayı antrenör ile birlikte herhangi bir oyuncuda yapabilmektedir.*
- *Antrenmanların süresi doğru ayarlanmalıdır. Bu anlamda karşılaşma öncesi hazırlık antrenmanları en az 30 dakika önce yapılmalıdır.*

2.4.4 Müsabaka Sonrası ve Antrenörün Psikolojik Desteği

Antrenörlerin müsabaka öncesi sporcuları hazırlamasının yanı sıra müsabaka sonrasında da sporcuları ile doğru iletişime geçmesi gerekmektedir. Çünkü bir sonraki karşılaşmada sporcuların hazırlıklı olmasının alt yapısı bu esnada yapılan iletişime bağlıdır (Karagözoğlu (2006).

Birçok karşılaşmada sporcular kazandığında mutluluktan kaybettiğinde ise üzüntüden var olan şeyleri unuttur. Bu durumda görev antrenöre düşmektedir. Karşılaşma sonrasında kulüp yöneticileri sporcuları soyunma odasında ziyaret ederek kazandıklarında primleri kaybettiklerinde ise üzüntülerini onlara açıklamaktadırlar. Bazı durumlarda profesyonel olmayan antrenörler takımı karşılaşmayı kaybettiğinde uygunsuz davranarak sporcularına küsebilmektedir. Daha fazla ileri giderek onları kırabilecek şeyler söyleyebilmektedir. Ancak oyuncuların en çok desteğe ihtiyaçları olduğu süreç maçı kaybettikleri süreçtir (Ulukan 2012).

Dolayısıyla sporcular açısından herhangi bir karşılaşmayı kaybettiklerinde onlara bu şekilde tepkili davranan bir antrenörün bir sonraki karşılaşmada onlara söyleyeceği şeylerin veya vereceği taktiklerin bir anlamı kalmayacaktır. Yapacağı iletişimde herhangi bir etkisi olmayacaktır.

Diğer taraftan karşılaşmanın kaybedilmesi sonrasında antrenörün tepkisiz kalması da doğru değildir. Çünkü bu durumda takımı ve sporcuları önemsemediğini gösterir. Antrenör sporcularına kızgın olabilir ancak bu durumu sporcuya aktarırken kırıcı olmadan iletişime geçmelidir.

Bu aşamada sporculara yaklaşırken kızgınlığını ifade etmelidir, ancak saldırgan bir şekilde değil de var olan probleme çözüm üretecek bir yapıda iletişim kurmalıdır.

Örneğin, hata yapan sporcuya “*aptal gibi oynadın*” demek oldukça yanlış bir iletişim şeklidir. Bu durum sporcunun motivasyonunu ve isteğini yok edebilir.

Karagözoğlu (2006) böyle durumlarda genel olarak antrenörün yapması gerekenleri şu şekilde özetlemiştir:

- *Antrenörlerin oyuncular ile ilgili duygu ve düşüncelerini belirtmesi,*
- *Var olan olayın açıklanması,*
- *Bu olayın kendisini nasıl etkilediğini belirtmesi.*

2.4.5 Antrenörlerde Bulunması Gereken İletişim Becerileri

Antrenörler ve sporcular arasında iki ilişkiden yukarıda ki konularda bahsedilmiştir. Bu ilişkinin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi açısından antrenörün birtakım becerilere sahip olması gerekmektedir.

Bu iletişim becerileri şu şekilde ifade edilmektedir (Ulukan 2012):

- *Etkileyici konuşma ve ikna becerisi*
- *Empati kurma becerisi*
- *Dinleme becerisi*
- *Geribildirimde bulunma becerisi*
- *Bilgilendirici (eğitici-öğretici) iletişim becerisi*
- *Pozitif yaklaşımla iletişim kurma becerisi*
- *İletişimde zamanlama becerisi*
- *Beden dilini etkili kullanma becerisi*

Antrenörler yukarıda ifade edilen iletişim becerilerini sağladıkları sürece sporcularla aralarında gelişecek iletişimin kalitesi paralel olarak artacaktır. Daha öncede ifade edildiği

gibi bu iletişim kalitesi aynı zamanda sporcuların motivasyonunu, başarısını, performansı etkilemenin yanı sıra takımında genel olarak başarı düzeyini olumlu yönde geliştirecektir.



3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMA MODELİ

3.1.1 Evren Ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye hentbol 1. Lig sporcuların tamamını kapsamaktadır. Bu sporculara ilişkin ayrıntılı bilgi aşağıda ki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcı Bilgileri

	Erkek		Kadın	
	Spor Kulübü	Sayı	Spor Kulübü	Sayı
	Yozgat Bozok Spor Kulübü	18	Görece Belediyesi Spor Kulübü	17
	Güneysu Spor Kulübü	16	Mardin Bşb. Spor Kulübü	19
	Ankara Hentbol İhtisas Spor Kulübü	15	Anadolu Üniversitesi Gençlik Spor Kulübü	19
	İstanbul Üniversitesi Spor Birliği	14	Mardin 1947 Sağlık Spor Kulübü	13
	Seben Spor Kulübü	8	Sivas Belediye spor	17
	Şırnak GHSİM Spor Kulübü	19	Kastamonu Gençlik ve Spor Kulübü	13
	Amasya 1957 Suluova Spor Kulübü	20	Elâzığ Sosyal Yardımlaşma Spor Kulübü	10
	Tokat Gençlik Spor Kulübü	20	Çankaya Eğitim Gençlik Spor Kulübü	13
	Aydın PTT Spor Kulübü	21	Bandırma spor	17
	Mersin İdman yurdu Spor Kulübü	24	Antalya Gazi Gençlik Spor Kulübü	13
	Bahçelievler Belediye Spor Kulübü	19	Bolu Belediye spor	20
	Marmara Üniversitesi Spor Kulübü	13		
Toplam		207		171

Araştırmanın örneklemini ise toplam 378 (207 erkek 171 bayan) sporu arasından rastgele örnek yöntemi ile seçilmiş 128 kişiyi kapsamaktadır.

3.1.2 Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan anket 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla dört soru bulunmaktadır.

Diğer bölümde Jowett and Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen antrenör- sporcu ilişkisi lğinin Ekenci vd. (2017) tarafından Türkiye’de büyükler kategorisindeki sporcularda geçerliliği ve güvenilirliği test edilerek 19 maddeye indirgenen Antrenör-Sporcu İlişkisi lği (ASİ-lği) kullanılmıştır.

lğek, alt boyutları şu şekildedir: yakınlık, birbiriyle uyumluluk, birbirini tamamlama (Ek 1).

3.1.3 Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 15.0 istatistik paket programında analiz edilmiştir. Demografik ifadeler için yüzde (%), Frekans (f), aritmetik ortalama (X), standart sapma (SS.), maksimum (Maks.) ve minimum (Min.) değerler belirlenmiştir. Verilerin normallik dağılımı için Kolmogorov-Smirnov normallik testi kullanılırken, bağımsız guruplar arası farklılıklar da tek yönlü varyans analizi (One-Way-ANOVA – LSD, Bonferroni, Post Hoc Tests) ve bağımsız örneklem t-testi (Independent Samples T-Test) ile belirlenmiştir. Anlamlılık $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde sporcuların demografik özellikleri ve antrenör-sporcu ilişkisi ile ilgili hipotezlerin analizine yer verilecektir.

4.1 SPORCULARIN DEMOGRAFİK BİLGİLERİNE İLİŞKİN TANIMLAYICI ANALİZLER

Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Yaş Dağılımları

Yaş(yıl)	f	%
20 Yaş ve Altı	31	24,2
21-25 Yaş Arası	51	39,8
26-30 Yaş Arası	36	28,1
31 ve Yaş Üzeri	10	7,8
Toplam	128	100,0

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %39,8’i 21-25, %28,1’i 26-30, %24,2’si 20 yaş ve altı ve %7,8’i 31 ve üstü yaş aralığındadır.

Tablo 4.2. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Cinsiyet Dağılımları

Cinsiyet	f	%
Erkek	79	61,7
Kadın	49	38,3
Toplam	128	100,0

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %61,7’si erkek, %38,3’ü kadındır.

Tablo 4.3. Araştırmaya Katılanların Hentbol Deneyim Sürelerinin Dağılımları

Hentbol Deneyim Süresi(yıl)	f	%
1-3 Yıl	17	13,3
4-7 Yıl	30	23,4
8-10 Yıl	34	26,6
10 Yıl ve Üzeri	47	36,7
Toplam	128	100,0

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %36,7’si 10 yıl ve üzeri, %26,6’sı 8-10 yıl, %23,4’ü 4-7 yıl, %13,3’ü 1-3 yıl arasındadır.

Tablo 4.4. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Eğitim-Öğretim Düzeyi Dağılımları

Eğitim-Öğretim Düzeyi	f	%
Ortaokul	16	12,5
Lise	29	22,7
Üniversite	83	64,8
Toplam	128	100,0

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %64,8’i üniversite, %22,7’si lise ve %12,5’i ortaokul mezunudur.

4.2 FAKTÖRLERE GÖRE DEĞİŞKENLERDEKİ FARKLILIKLARIN ANALİZİ

Tablo 4.5. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlar

Parametre	n	Min.	Maks.	\bar{X}	SS.
Antrenör-Sporcu İlişkisi (Ölçek Toplam)	128	19,00	133,0	105,9	23,4
Yakınlık ve Güven Duygusu (Alt Boyut)	128	4,00	28,0	22,0	5,8
Uyumlu Çalışma (Alt Boyut)	128	8,00	56,0	46,1	9,6
Karşılıklı Anlayış (Alt Boyut)	128	7,00	49,0	37,7	9,4

Tablo 4.5’e göre araştırmaya katılan hentbolcuların antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinden elde ettikleri ortalama değerler antrenör-sporcu ilişkisi ölçeği ölçek toplamı için $105,9 \pm 23,4$ puan, yakınlık ve güven duygusu alt boyutu için $22,0 \pm 5,8$ puan, uyumlu çalışma alt boyutu için $46,1 \pm 9,6$ puan ve karşılıklı anlayış alt boyutu için $37,7 \pm 9,4$ puan olarak bulundu.

Tablo 4.6. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Cinsiyetlerine Göre Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeğinden ve Tüm Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması

Parametre	Grup	N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.
Antrenör-Sporcu İlişkisi (Ölçek Toplam)	Erkek	79	108,4	23,6	1,526	126
	Kadın	49	101,9	22,8		
Yakınlık ve Güven Duygusu (Alt Boyut)	Erkek	79	22,7	5,8	1,897	126
	Kadın	49	20,7	5,6		
Uyumlu Çalışma (Alt Boyut)	Erkek	79	46,9	9,8	1,211	126
	Kadın	49	44,8	9,2		
Karşılıklı Anlayış (Alt Boyut)	Erkek	79	38,6	9,5	1,367	126
	Kadın	49	36,3	9,3		

Tablo 4.6'ya göre; araştırmaya katılan hentbolcuların cinsiyetleri bakımından antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinden ve tüm alt boyutlarından elde ettikleri puanların anlamlı bir farklılık göstermediği belirlendi($p < 0.05$)

Tablo 4.7. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Yaşlarına Göre Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeğinden ve Tüm Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması

Parametre	Grup (Yaş)	n	\bar{X}	Ss.	F	Sd.
Antrenör-Sporcu İlişkisi (Ölçek Toplam)	20 Yaş ve Altı	31	103,0	32,7	1,666	3
	21-25 Yaş Arası	51	102,4	21,6		
	26-30 Yaş Arası	36	110,3	17,1		
	31 Yaş ve Üzeri	10	116,6	12,1		
Yakınlık ve Güven Duygusu (Alt Boyut)	20 Yaş ve Altı	31	21,1	7,9	1,899	3
	21-25 Yaş Arası	51	21,1	5,5		
	26-30 Yaş Arası	36	23,1	4,2		
	31 Yaş ve Üzeri	10	24,9	3,4		
Uyumlu Çalışma (Alt Boyut)	20 Yaş ve Altı	31	45,3	13,9	1,610	3
	21-25 Yaş Arası	51	44,5	8,5		
	26-30 Yaş Arası	36	47,9	6,9		
	31 Yaş ve Üzeri	10	50,3	4,8		
Karşılıklı Anlayış (Alt Boyut)	20 Yaş ve Altı	31	36,5	12,8	1,125	3
	21-25 Yaş Arası	51	36,7	8,7		
	26-30 Yaş Arası	36	39,1	7,8		
	31 Yaş ve Üzeri	10	41,4	4,5		

Tablo 4. 7'ye göre; araştırmaya katılan hentbolcuların yaşları bakımından antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinden ve tüm alt boyutlarından elde ettikleri puanların anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edildi($p<0.05$).

Tablo 4.8. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Hentbol Deneyim Sürelerine Göre Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeğinden ve Tüm Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması

Parametre	Grup (Deneyim)	n	\bar{X}	Ss.	F	Sd.
Antrenör-Sporcu İlişkisi (Ölçek Toplam)	1-3 Yıl arası	17	98,7	16,7	1,366	3
	4-7 Yıl Arası	30	102,3	29,0		
	8-10 Yıl Arası	34	106,5	24,3		
	10 Yıl ve Üzeri	47	110,4	20,3		
Yakınlık ve Güven Duygusu (Alt Boyut)	1-3 Yıl arası	17	19,7	4,9	1,489	3
	4-7 Yıl Arası	30	21,4	6,9		
	8-10 Yıl Arası	34	22,4	5,6		
	10 Yıl ve Üzeri	47	22,9	5,4		
Uyumlu Çalışma (Alt Boyut)	1-3 Yıl arası	17	43,9	7,5	1,176	3
	4-7 Yıl Arası	30	44,2	12,5		
	8-10 Yıl Arası	34	46,6	9,9		
	10 Yıl ve Üzeri	47	47,7	7,7		
Karşılıklı Anlayış (Alt Boyut)	1-3 Yıl arası	17	35,0	7,3	1,233	3
	4-7 Yıl Arası	30	36,7	10,6		
	8-10 Yıl Arası	34	37,4	10,3		
	10 Yıl ve Üzeri	47	39,6	8,6		

* $p<0.05$

Tablo 8'e göre; araştırmaya katılan hentbolcuların hentbol deneyim süreleri bakımından antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinden ve tüm alt boyutlarından elde ettikleri puanların anlamlı bir farklılık göstermediği saptandı($p<0.05$)

Tablo 4. 9. Araştırmaya Katılan Hentbolcuların Hentbol Eğitim Düzeylerine Göre Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeğinden ve Tüm Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması

Parametre	Grup (Eğitim)	n	\bar{X}	Ss.	F	Sd.
Antrenör-Sporcu İlişkisi (Ölçek Toplam)	Ortaokul	16	98,6	27,7	,874	2
	Lise	29	107,2	28,9		
	Üniversite	83	106,8	20,3		
Yakınlık ve Güven Duygusu (Alt Boyut)	Ortaokul	16	19,8	7,2	1,258	2
	Lise	29	22,1	6,7		
	Üniversite	83	22,3	5,2		
Uyumlu Çalışma (Alt Boyut)	Ortaokul	16	45,0	11,9	,142	2
	Lise	29	45,9	12,4		
	Üniversite	83	46,4	8,0		
Karşılıklı Anlayış (Alt Boyut)	Ortaokul	16	33,7	11,4	1,794	2
	Lise	29	39,1	10,7		
	Üniversite	83	38,0	8,4		

*p<0.05

Tablo 9'a göre; araştırmaya katılan hentbolcuların eğitim düzeyleri bakımından antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinden ve tüm alt boyutlarından elde ettikleri puanların anlamlı bir farklılık göstermediği bulundu.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Antrenör sporcu ilişkisinin incelendiği bu çalışmaya toplam 79 erkek, 49 kadın olmak üzere toplam 128 hentbolcu katılım sağlamıştır. Bu hentbolcuların yarısına yakını 21-25 yaş aralığında, deneyim süreleri çoğunluğunda 10 yıl ve üzeri ve katılımcıların büyük bir bölümünün eğitim durumu üniversite mezunudur.

Hentbolcuların antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinin geneline ilişkin madde ortalama puanının 105,9 olarak yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Antrenör-sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutlara ilişkin madde ortalama puanları incelendiğinde; yakınlık ve güven 22,0, uyumlu çalışma 46,1 ve karşılıklı anlayış 37,7 olarak hesaplanmış ve ilişkilerin olumlu seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde güncel çalışmalarda da bizim çalışmamıza benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir;

Keskin vd. (2018) çalışmalarında lise spor takımlarında antrenör-sporcu ilişkisini incelemiş ve antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutlarını yüksek seviyede bulmuşlardır. Aynı şekilde Güllü (2018) araştırmasını sporcu öğrenciler üzerinde yapmış ve antrenör-sporcu ilişkisinin yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Savcı ve Abakay (2017) çalışmalarında antrenör-sporcu ilişkisini yüksek düzeyde tespit etmiş ve bu durumun aralarındaki iletişim düzeyinden kaynaklandığı ifade etmişlerdir.

Tolukan ve Akyel (2019) çalışmalarında futbolcuların antrenörleriyle olan ilişki puanlarının ortalamaları ve Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği alt boyutlarındaki ortalamaların yüksek düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir.

Bu konu ile ilgili yapılan benzer araştırmalarda da antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların spor kariyerlerinde elde ettikleri başarı, gelişim, benlik saygısı, memnuniyet ve spordan aldıkları doyum için oldukça gerekli olduğunu göstermiştir (Vealey vd. 1998).

Adie and Jowett (2010) 194 İngiliz oyuncuyla gerçekleştirdiği araştırmada antrenör ve sporcu ilişkisinin görevlere ilişkin amaç belirlenmesi ve oyuncuların güdülenmesi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Riley and Smith (2011) ise Amerikalı 211 genç basketbolcuyla gerçekleştirdiği çalışmada güdülenme ile antrenör sporcu ilişkisinin bağlantılı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Isoard-Gauthier vd. (2016)'de 360 oyuncuyla gerçekleştirdikleri çalışmada antrenör sporcu ilişkisinin oyuncuların tükenmişlik düzeyleriyle bağlantılı olduğu sonucunu ifade etmişlerdir. Parry (2015) ise antrenörün ve oyuncu arasında kurulacak yakın ilişkinin oyuncuların mesleki hazzını arttıracak olduğunu ifade etmiştir.

Çalışmamızda araştırmaya katılan hentbolcuların cinsiyetleri bakımından antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinden ve tüm alt boyutlarından elde ettikleri puanların anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir.

Selağzı ve Çepikkurt (2014) çalışmalarında bizim çalışmamıza benzer şekilde antrenör sporcu ilişkisi ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır.

Çalışmamızdan farklı sonuçlar elde eden çalışmalar ise şu şekildedir.

Abakay ve Kuru (2013) araştırmalarında elde ettikleri bulgularda bayan futbol oyuncularının eğitim düzeyi, deneyim süresi ve aynı antrenörle çalışma süresi arttıkça iletişim düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir.

Abakay ve Kuru (2011) yazarların bir diğer çalışmasında, erkek futbol oyuncuların eğitim düzeyi ile antrenör sporcu ilişki düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Bu sonuca göre eğitim düzeyi arttıkça ilişki düzeyi de artmaktadır.

Yücel (2010) çalışmasında, antrenör sporcu ilişkisi ile cinsiyet arasında bizim çalışmamızdan farklı olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir.

Çalışmamızda araştırmaya katılan hentbolcuların yaşları bakımından antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinden ve tüm alt boyutlarından elde ettikleri puanların anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Selağzı ve Çepikkurt (2014) çalışmalarında antrenör sporcu ilişkisi ile yaş arasında bizim çalışmamıza benzer şekilde bir ilişki olmadığını tespit etmiştir.

Yücel (2010) çalışmasında, antrenör sporcu ilişkisi ile yaş arasında bizim çalışmamıza benzer şekilde bir farklılık olmadığını ifade etmiştir. Bu benzerliğin her iki çalışmanın da büyükler kategorisinden gerçekleştirildiğinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Nitekim Rottensteiner vd. (2015) ise bizim çalışmamızdan farklı olarak 15-16 yaş, oyuncularla gerçekleştirdiği çalışmada, antrenör sporcu arasında ki ilişki düzeyinin bu oyuncuların spora devam etmelerinde ve daha çok çalışmalarında etkili olduğunu belirtmiştir. Öyleyse daha küçük yaş gruplarında bu ilişkinin farklılık arz ettiği düşünülebilir.

Kolayış ve Çelik (2018)' in çalışmalarında voleybol, atletizm, futbol ve Amerikan futbolu ile uğraşan sporcular üzerinde yaptıkları araştırmalarına göre, yaş ile antrenör-sporu ilişkisi arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir.

Çalışmamızda araştırmaya katılan hentbolcuların hentbol deneyim süreleri bakımından antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinden ve tüm alt boyutlarından elde ettikleri puanların anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Abakay ve Kuru (2011) çalışmalarında bizim çalışmamızdan farklı olarak erkek futbol oyuncularının deneyim süreleri arttıkça, antrenörle olan iletişim düzeylerinin de arttığını tespit etmiş, bu sonucu deneyimli oyuncuların antrenörleri ile kurdukları iletişimin daha olumlu olacağına bağlamışlardır.

Yılmaz (2008) çalışmasında sporcu ilişki düzeyinin, aynı antrenörle çalışma süresini değerlendirmiştir. Buna göre 5 yıl ve üzeri süreli çalışanların ortalamasının 3 yıl ve altı süreli çalışanlara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Selağzı ve Çepikkurt (2014) çalışmalarında antrenör sporcu ilişkisi ile deneyim süresi arasında bizim çalışmamıza benzer şekilde bir ilişki olmadığını tespit etmiştir.

Çalışmamızda araştırmaya katılan hentbolcuların eğitim düzeyleri bakımından antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinden ve tüm alt boyutlarından elde ettikleri puanların anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Yücel (2010) çalışmasında bizim çalışmamız ile benzer şekilde güreşte antrenör ile sporcu ilişkisinde sporcunun eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır

Çalışmamızda antrenör sporcu ilişkisi ölçeği ve alt boyutları ortalamaları yüksek seviyede çıkmıştır. Daha öncede ifade edildiği gibi antrenör ve sporcu arasındaki ilişki sporcuların konsantrasyonunu, disiplin ve performansını etkilemektedir. İletişim süreçlerindeki ilişkilerin kurulduğu ortam, sporcuların motivasyonunu ve beceri gelişimlerini istenilen düzeye getirdiği düşünülebilir (Altıntaş vd. 2012).

Bu anlamda her iki taraf arasındaki ilişkide özellikle antrenörlerin yüksek iletişim becerilerine sahip olması bu ilişkiyi yönetmesi ve doğru yönde ilerletmesi açısından önemlidir. Bu durum hem takım anlamında hem de bireysel anlamda sporcuların performansını pozitif yönde etkileyecektir.

Çalışmamızda antrenör sporcu ilişkisinin cinsiyet, yaş, deneyim süresi ve eğitim düzeyine göre herhangi bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu durumda ilişki düzeyinin bu faktörlerden etkilenmediği sonucuna ulaşılabilir.

Biz çalışmamızda antrenör sporcu ilişki düzeyini ve ilişkiyi etkileyen faktörler olarak demografik özellikleri dikkate aldık. Çalışmamızın antrenör sporcu ilişkisini inceleyen diğer çalışmalara yol gösterici nitelikte olduğu düşünülmektedir.

İlerleyen dönemde yapılacak çalışmaların daha geniş bir örneklem, farklı bir spor branşı ve farklı değişkenler çerçevesinde yapılması antrenör sporcu ilişkisi açısından önemli bilgiler sunacaktır. Ayrıca duygusal zeka etkisi ve antrenörlere ait demografik özelliklerin etkisinde de yapılacak çalışmalarda araştırma konusu olarak düşünülebilir.

KAYNAKÇA

- Alper, Y. (1998). Voleybolda Antrenör-Sporcu İlişkisi ve Voleybolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Altıntaş, A., Çetinkalp, Z. ve Aşçı, H. (2012). Antrenör-Sporcu İlişkisinin Değerlendirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 23(3), 119-128.
- Adie, J.W. and Jowett, S. (2010). Metaperceptions of The Coach–Athlete Relationship, Achievement Goals and Intrinsic Motivation Among Sport Participants. *Journal of Applied Social Psychology*. 40(11), 2750-2773.
- Abakay, U. ve Kuru, E. (2011). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Antrenörleri İle olan İletişim Düzeyi Farklılıklarının Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 13(1), 125-131
- Abakay, U. ve Kuru, E. (2013). Kadın Futbolcularda Antrenörle İletişim Düzeyi ve Başarı Motivasyonu İlişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*. 12(1), 20-33.
- Arıpınar, E. ve Donuk, B. (2011). *Fair play: spor yönetim ve organizasyonlarında etik yaklaşımlar*. İstanbul. Ötüken Neşriyat.
- Antonini Philippe, R. and Seiler, R. (2006). Closeness, Co-orientation and Complementarity in Coach–Athlete Relationships: What Male Swimmers Say About Their Male Coaches. *Psychology of Sport and Exercise*. 7, 159-171.
- Altıntaş, A., Çetinkalp Z. ve Aşçı, H. (2012). Antrenör- Sporcu İlişkisinin Değerlendirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 23(3), 119-128.
- Avcı, K.S., Çepikkurt, F. ve Kale, E.K. (2018). Examination of The Relationship Between Coach-Athlete Communication Levels and Perceived Motivational Climate for Volleyball Players. *Universal Journal of Educational Research*. 6 (2), 346-35.

- Bender, P.U. (2000). *İçten liderlik*. İ. Kalyoncu ve F. Can Akbaş. (Çev.), İstanbul. Hayat Yayınları.
- Cardinale, M. (2001). *Handball performance: physiological considerations and practical approach for training metabolica spect*s. Retrieved March, Materials From 3rd & 4th. Congress Sport Medicine&Handballfrom.
- Chaouachi, A., Brughelli, M., Levin, G., Boudhina, N.B.B., Cronin, J. and Chamari, K. (2009). Anthropometric, Physiological and Performance Characteristics of Elite Team-Handball Players. *Journal of Sports Sciences*. 27(2), 151-157.
- Çalışkan, G. (2001). Liderlik Açısından Antrenör Davranışlarının Sporcu Performansı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans*, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Çam, İ. (Ed.). (2015). *Hentbol temel teknikler kitabı*. 1. Baskı. Manisa: CBÜ Matbaası
- Çetinkaya, T. (2015). Takım Sporlarında Sporcu Kimliği Ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi. *Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Ankara, Nobel Kitabevi.
- Demiray, U. (2003). *Genel iletişim*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Ekenci, M.T., Yücel M.G. ve Ekenci, G. (2017). Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeğinin Türkiye İçin Geçerlilik ve Güvenirlilik Analizi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 5(40), 34-42
- Eler, S. ve Bereket, S. (2001). Elit Türk ve Yabancı Hentbolcuların Motorik ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(4), 44-52.
- Güzel, İ.İ. (2008). Amatör Sporcuların Antrenörlerinden Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güllü, S., Şahin, S. (2018). Milli Güreşçilerin Sportmenlik Yönelim Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Turkish Studies*. 13(18), 705-718

- Güllü, S. (2018). Sporcuların Antrenör-Sporcu İlişkisi İle Sportmenlik Yönelimleri Üzerine Bir Araştırma. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 16(4), 190-204.
- Gibson, J.L, Ivancevich, J.M. and Donnelly, J.H. (1997). *Organizations; Behavior Structure Processes*. 9th ed. Boston: Irwin McGraw-Hill.
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H. and Guillet-Descas, E. (2016). Associations Between The Perceived Quality of The Coach–Athlete Relationship and Athlete Burnout: An Examination of The Mediating Role of Achievement Goals. *Psychology of Sport and Exercise*. 22, 210-217.
- Işık, U. (2018). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Sportif Kendine Güven ve Sporcu Kimlikleri Arasındaki İlişki. *Spor Eğitim Dergisi*. 2(3), 26-35.
- Jowett, S.and Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART – Q): Development and İnitial Validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 14, 245-257.
- Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve takım psikolojisi*. Ankara: Palme Yayıncılık. Yayıncılık.
- Karadenizli, A.İ., Karacabey, K. (2002). Yıldız Kız ve Erkek Okul Hentbol Takımı Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Derecelerinin Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(2), 17-22.
- Kolayış, H., Çelik, N. (2018). Examining the Relationship Between Coach-Athlete Relationship and Sport Participation Motivation Among Athletes. *16th International Sport Sciences Congress, Antalya*.
- Koç, H. (2010). Kombine Antrenman Programının Erkek Hentbolcularda Aerobik ve Anaerobik Kapasiteye Etkisi. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*. 3(2), 48-56.
- Konter, E. (1996). *Bir lider olarak antrenör*. İstanbul: Alfa 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

- Karagözoğlu, C. (2006). *Sporda psikolojik destek*. İstanbul. Morpa Kültür Yayınları.
- Machida M., Otten, M., Magyar, T.M., Vealey R.S. and Ward ,R.M. (2017). Examining Multidimensional Sport-Confidence in Athletes and Non-Athlete Sport Performer. *Journal of Sports Sciences*. 35(5), 410-418.
- Menevşe, A. (2011). Elit Düzeydeki Hentbolcularda Müsabaka Öncesi ve Sonrası Reaksiyon Zamanları ile Müsabaka Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Nikolaidis, P.T.and Ingebrigtsen, J. (2013). Physical and Physiological Characteristics of Elite Male Handball Players From Teams with a Different Ranking. *Journal of Human Kinetics*. 38, 115-124.
- Öztabağ, L. (1974). *Antrenörlük psikolojisi*. Ankara: TFF Yayını.
- Parry, D. (2015). To Explore Coaches' Perceptions of The Impact of Closeness on The Coach-Athlete Relationship in a Team Sport, *Doctoral Dissertation*. Cardiff Metropolitan University.
- Rottensteiner, C., Konttinen, N. and Laakso, L. (2015). Sustained Participation in Youth Sports Related to Coach-Athlete Relationship and Coach-Created Motivational Climate. *International Sport Coaching Journal*. 2, 29-38
- Riley, A. and Smith, A. L. (2011). Perceived Coach-Athlete and Peer Relationships of Young Athletes and Self-Determined Motivation for Sport. *International Journal of Sport Psychology*. 42(1), 115.
- Selağzı, S. ve Çepikkurt, F. (2014). Antrenör ve Sporcu İletişim Düzeylerinin Belirlenmesi, *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 9(1), 11–18
- Savcı, D.Ü. ve Abakay, U. (2017). Examination of Trainer Communication Skills Perceived by Athletes According to Sport Fields. *European Journal of Education Studies*. 11(3), 581-591.
- Sevim, Y., Tuncel, F., Erol, E. ve Sunay, H. (2001). *Antrenör eğitimi ve ilkeleri*. Ankara: Gazi Kitapevi.

- Sevim, Y. (2003). *Antrenör eğitim ilkeleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Spiller, H.J. (1975). *Die ergenschaften des spitzentrainers und seine ausbildung leistungssport*. Frankfurt:Germany.
- Short S.E .and Short M.W. (2005). Essay Role of The Coach in The Coach-Athlete Relationship. *Medicine and Sport*. 366, 529-530.
- Taskiran, Y. (1997). *Hentbolde performans*. 1. Bası. Ankara: Bagırgan Yayınevi.
- Tunç, A.A., Devrilmez E. (2018). Lise Spor Takımlarında Antrenör Sporcu İlişkisinin İncelenmesi. *Sportive (Spor, Eğitim ve Rekreasyon Dergisi)*. 1(1), 1-11.
- Tolukan, E. and Akyel, Y. (2019). Futbolda Antrenör-Sporcu İlişkisi ve Sürekli Sportif Kendine Güven Üzerine Bir Araştırma. *SPORMETRE*. 17(1),103-112
- Uluslararası Hentbol Oyun Kuralları. (2016). www.thf.org.tr (Erişim tarihi: 20.07.2019)
- United Kingdom Coaching Strategy Association. (2002). Sport Coach, Coaching. *Retrieved* April 26.
- Ulukan, H. (2012). İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Karaman.
- Ürer, S.ve Kılınç, F. (2014). 15- 17 Yaş Grubu Erkek Hentbolculara Üst ve Alt Ekstremiteye Yönelik Uygulanan Pliometrik Antrenmanların Dikey Sıçrama Performansına ve Blok Üstü Şut Atışı İsabetlilik Oranına Etkisinin Araştırılması. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1(2), 16-38.
- Vealey, R.S., Armstrong, L., Comar, W. and Greenleaf, C. (1998.) Influence of Perceived Coaching Behaviors on Burnout and Competitive Anxiety in Female College Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 10, 297-318.
- Wagner, H., Pfusterschmied, J., Von Duvillard, S. P. and Müller, E. (2011). Performance and Kinematics of Various Throwing Techniques in Team-Handball. *Journal of Sports Science & Medicine*. 10, 73-80.

- Yücel, M.G. (2010). Antrenör-Sporcu İlişkisini Etkileyen Faktörler (Güreş Örneği). *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yamaner, F. (2019). *Antrenörün Tanımı ve Kişilik Özellikleri*, http://web.hitit.edu.tr/dersnotlari/farukyamaner_28.10.2015_4F1Q.pdf, (Erişim Tarihi: 22.04.2019)
- Yılmaz, İ. (2008). Sporcu Algıları Çerçevesinde Farklı Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Liderlik Davranış Analizleri ve İletişim Beceri Düzeyleri. *Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, İ. ve Özdemir V. (2010). Elit Düzey Erkek Hentbol Oyuncularının Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *J Sport Perform Res.* 1(1),6–13.
- Yılmaz, İ., Yoncalık, O. ve Çimen, Z. (2010). İletişim Becerisi İle Öğretimde Yeterlik Arasındaki İlişkinin Öğrenci Algılarına Göre Değerlendirilmesi (Beden Eğitimi Ve Spor Alanı). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 8 (4), 143-150
- Ziva, G. and Lidor, R. (2009). Physical Characteristics, Physiological Attributes, and On-Court Performances of Handball Players: A Review. *European Journal of Sport Science.* 9(6), 375-386.

EKLER

Ek A.1 Antrenör ve Sporcu İlişkisi Ölçeği

Değerli sporcular,

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

Soruları dikkatlice okuyarak size uygun seçeneği işaretlemenizi rica ederim.

İlginiz ve katkılarınız için teşekkürler.

1.Cinsiyetiniz

Bayan Erkek

2.Yaşınız

3.Öğrenim Durumunuz

İlkokul mezunu Ortaokul mezunu

Lise mezunu Üniversite mezunu

4.Kaç yıldır lisanslı Hentbolcusunuz

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

1.Kendinizi antrenörünüze yakın hissediyor musunuz? 1 2 3 4 5 6 7

2.Antrenörünüzden hoşnut musunuz? 1 2 3 4 5 6 7

3.Antrenörünüze güvenir misiniz? 1 2 3 4 5 6 7

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

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Mehmed Sinan ÇOBAN

Doğum Yeri: Malatya

Doğum Tarihi: 20/04/1989

Eğitim Durumu

Lise: Hüseyin Kölük Anadolu Ticaret Meslek Lisesi, 2006

Lisans: Elâzığ Fırat Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi, 2013

İş Denevimi

Çalıştığı Kurum: Millî Eğitim Bakanlığı

Görev: Beden Eğitimi Öğretmeni

Süresi: 2015 -

İletişim Bilgileri

E-Posta: m.sinancoban@hotmail.com