

Bireysel ve takım sporlarında antrenör-sporcu ilişkisinin yarışma kaygısına etkisinin incelenmesi

Yunus ŞAHİNLER¹, Sermin AĞRALI ERMİŞ², Mustafa Can KOÇ¹,
Mahmut ULUKAN¹, Batuhan ORDU²

¹İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, İstanbul, Türkiye

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi Aydın, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article

DOI: 10.70736/ijoes.580

Gönderi Tarihi/ Received:

Kabul Tarihi/ Accepted:

Online Yayın Tarihi/ Published:

28.12.2024

15.02.2025

15.03.2025

Öz

Bu çalışma, bireysel ve takım sporlarında antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların yarışma kaygısı üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, Aydın ilinde aktif olarak bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen, 18 yaş ve üzeri toplam 395 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, antrenör-sporcu ilişkisini değerlendirmek amacıyla Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği, yarışma kaygısı düzeylerini belirlemek için ise Revize Edilmiş Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 kullanılmıştır. Verilerin analizinde çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek normal dağılım varsayımı test edilmiş, istatistiksel analizler kapsamında bağımsız örneklem t testi ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bulgularda, kadın sporcuların antrenörleriyle daha yakın, güven temelli ve uyumlu ilişkiler kurdukları, buna karşın erkek sporcuların yarışma kaygısı düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların yaşları ve spor deneyimleri arttıkça, antrenörleriyle olan ilişkilerinin güçlendiği ve buna paralel olarak yarışma kaygılarının azaldığı belirlenmiştir. Korelasyon analizleri, antrenör-sporcu ilişkisinin güçlü olmasının yarışma kaygısını azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bireysel ve takım sporları kıyaslandığında, bireysel sporlarla uğraşan sporcuların yarışma kaygısı düzeylerinin takım sporlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, antrenörlerin sporcularıyla güvene dayalı, destekleyici ve uyumlu ilişkiler geliştirmelerinin, sporcuların yarışma kaygılarını azaltmada önemli olduğu ortaya konulmuştur. Spor psikolojisi ve antrenörlük uygulamaları bağlamında bu çalışma, antrenörlerin sporcular üzerindeki psikolojik etkilerini anlamak ve daha etkili antrenörlük stratejileri geliştirmek açısından önemli bulgular sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Antrenör-sporcu ilişkisi, bireysel sporlar, takım sporları, yarışma kaygısı

Examining the effect of the coach-athlete relationship on competition anxiety in individual and team sports

Abstract

This study aims to examine the impact of the coach-athlete relationship on athletes' competition anxiety in both individual and team sports. The research was conducted with the participation of 395 athletes aged 18 and above who are actively involved in individual and team sports in Aydın province. In the study, the Coach-Athlete Relationship Scale was used to assess the coach-athlete relationship, and the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 was used to determine the level of competition anxiety. In the data analysis, the normality assumption was tested by examining the skewness and kurtosis values, and statistical analyses, including independent samples t-test and Pearson correlation analysis, were applied. The results revealed that female athletes established closer, trust-based, and harmonious relationships with their coaches, whereas male athletes exhibited significantly higher levels of competition anxiety. It was also found that as the athletes' age and sports experience increased, the strength of their relationships with their coaches improved, and competition anxiety decreased in parallel. Correlation analyses indicated that a strong coach-athlete relationship has a mitigating effect on competition anxiety. When comparing individual and team sports, athletes engaged in individual sports showed higher levels of competition anxiety than those involved in team sports. As a result, it was concluded that developing trust-based, supportive, and harmonious relationships between coaches and athletes is crucial in reducing athletes' competition anxiety. In the context of sports psychology and coaching practices, this study presents significant findings that contribute to understanding the psychological impact of coaches on athletes and developing more effective coaching strategies.

Keywords: Coach-athlete relationship, competition anxiety, individual sports, team sports

Sorumlu Yazar/ Corresponded Author: Yunus ŞAHİNLER, E-posta/ e-mail: ysahinler@gelisim.edu.tr

GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel, psikolojik, duygusal ve sosyal yönlerden gelişimine önemli katkılar sağlamaktadır. Ancak bu gelişimin önündeki önemli psikolojik engellerden biri, spor psikolojisinde sıkça ele alınan yarışma kaygısıdır (Ong & Chua, 2021). Kaygı, sporcuların rekabetçi düzeyde performans sergilerken karşılaştıkları temel zorluklardan biri olup, spor performansını etkileyen en önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Sedarati, 2007).

Kaygı, bilişsel ve somatik unsurların bir araya geldiği karmaşık bir süreçtir (Zhang ve ark., 2018). Literatürde, kaygının yalnızca yarışma öncesinde değil, yarışma sırasında ve sonrasında da ortaya çıkabileceği, bu durumun sporcular üzerinde çeşitli olumsuz etkiler yaratabileceği vurgulanmaktadır (Masaki ve ark., 2017; Jones ve ark., 2019). Özellikle sporcular, hedeflerine ulaşamama, görevlerini tamamlayamama veya karşılaştıkları engellerle baş edememe gibi durumlarda yoğun kaygı hissedebilmektedir. Bu bağlamda, kaygı genel olarak bireyin baskı altında bir görevi yerine getiremeyeceğine dair hissettiği yetersizlik ve olumsuz duygular olarak tanımlanmaktadır (Akbar ve ark., 2011). Sporda kaygı, sporcuların baskı altında performans sergilemek zorunda oldukları durumlarla ilişkilendirilmekte ve bu durum genellikle performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Yüksek kaygının sporcuların yarışma sırasında sergilediği performansı düşürdüğüne dair pek çok çalışma bulunmaktadır (Duncan ve ark., 2016; Cheng & Hardy, 2016; Khan ve ark., 2017; Ford ve ark., 2017; Cagle ve ark., 2017).

Antrenörler, sporcuların spor deneyimlerini şekillendiren ve başarılarını doğrudan etkileyen en önemli aktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. Sporcuların zihinsel, fiziksel, teknik ve taktiksel becerilerini geliştirmek antrenörlerin temel sorumlulukları arasında yer almaktadır (Jowett & Carpenter, 2015). Özellikle, duygusal farkındalığa sahip antrenörler hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını tanıyıp düzenleyebilme yetenekleri sayesinde sporcular üzerinde güçlü bir etki yaratabilmektedir. Bu tür antrenörlerin performansı, sporcuların ilişkiler geliştirme becerilerini, psikolojik iyilik halini ve genel performanslarını doğrudan etkileyebilmektedir (Hill & Davis, 2014).

Spor ortamında, antrenör ve sporcu arasındaki etkileşim, sosyal bir yapı olarak ortaya çıkmakta ve bu etkileşim, spor performansında önemli bir rol oynamaktadır. Antrenörlerin karar alma süreçleri, sporculardan aldıkları geri bildirimlerle şekillenmekte ve bu süreçte alınan kararlar sporcuların deneyimlerini doğrudan etkilemektedir (Gönen & Güçlü, 2019).

Araştırmalar, antrenörlük etkinliği ile sporcuların performansı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin antrenör-sporcu etkileşimlerinin kalitesine bağlı olarak değişiklik gösterebileceğini ortaya koymaktadır (Davis ve ark., 2018; McGee & DeFreese, 2018). Bununla birlikte, antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların kaygısını ve performansını etkileyebileceği de belirtilmektedir. Antrenörlerin tutum ve davranışlarının, sporcuların kaygı düzeylerini etkileyebileceği faktörlerden biri olabileceği vurgulanmaktadır (Lentz ve ark., 2018; Cho ve ark., 2019; Stephen ve ark., 2022). Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, bireysel ve takım sporlarında antrenör-sporcu ilişkisinin yarışma kaygısı üzerindeki etkilerini incelemek ve bu ilişkinin farklı spor türlerinde nasıl şekillendiğini ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Araştırma grubu (evren-örneklem)

Araştırmanın evrenini, Aydın ilinde bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan 18 yaş ve üzeri sporcular oluşturmaktadır. Araştırmaya toplamda 395 sporcu katılmış olup, anketi eksik veya yanlış yanıtlayan 3 kişi araştırma dışı bırakılmıştır. Böylece, araştırmanın örneklemini 392 sporcudan oluşmuştur. Örneklem, tesadüfi amaçsal örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Bu yöntem, araştırmacıya belirlenen örneklem büyüklüğüne uygun olarak evrenin herhangi bir parçasından rastgele bireyler seçme imkânı tanır. Bu şekilde, seçilen bireylerin evreni temsil etme olasılığı artırılmaktadır (Arlı & Nazik, 2001).

Veri toplama araçları

Antrenör-sporcu ilişkisi ölçeği

Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen ve 23 maddeden oluşan ölçek (The Coach–Athlete Relationship Questionnaire CART-Q), Ekenci ve diğerleri (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin son hali, “uyumlu çalışma”, “karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim” ve “yakınlık ve güven” şeklinde adlandırılan üç alt boyut ve toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlara ilişkin güvenilirlik katsayıları sırasıyla; 0,97, 0,94 ve 0,93 olarak elde edilmiştir. Mevcut çalışmada alt boyutlara ilişkin hesaplanan güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla; 0,73, 0,78 ve 0,72 olarak elde edilmiştir.

Revize edilmiş yarışma durumluk kaygı envanteri-2 (YDKE-2R)

Martens ve diğerleri (1980) tarafından geliştirilen Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri (YDKE), ilk olarak 1990 yılında yenilenerek YDKE-2 adını almış ve 2003 yılında tekrar revize edilerek YDKE-2R halini almıştır. YDKE-2R, sporcuların müsabaka öncesindeki bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve özgüven düzeylerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir araçtır. Kürkçü-Akgönül ve diğerleri (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek, 14 maddeden

oluşmakta ve üç alt boyut (bedensel kaygı, özgüven, bilişsel kaygı) içermektedir. Güvenirlik katsayıları ise bilişsel kaygı alt boyutu için 0,71, bedensel kaygı için 0,78 ve özgüven için 0,80 olarak elde edilmiştir. Mevcut çalışmada sporcuların yarışma kaygısı toplam puanı üzerinden analizler gerçekleştirildiği için ölçek toplam puanına ilişkin güvenirlik katsayısı 0,86 olarak elde edilmiştir.

Verilerin toplanması/işlem yolu

Araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 18 yaş ve üzeri sporculara Google formlar aracılığıyla anket uygulanmıştır. Anket sporcuların cinsiyet, yaş, branş ve spor yıllarını belirleyen kişisel bilgi formu, Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği ve Revize Edilmiş Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 sorularını içermektedir.

Verilerin analizi

Araştırmada verilerin analizi için SPSS 26 programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımı çarpıklık ve basıklık değerleriyle incelenmiştir. Yarışma kaygısı (çarpıklık, 0,492 – basıklık, -0,869) ve antrenör-sporcu ilişkisi (çarpıklık, 0,043 – basıklık, -0,792) toplam puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 +1,5 referans değerleri aralığında elde edilmiş olup normal dağılım göstermiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu doğrultuda cinsiyet ve branş değişkenlerine ilişkin karşılaştırmalar bağımsız örneklem t testi ile gerçekleştirilirken; sürekli değişken olarak elde edilen veriler (yaş, spor yılı, yarışma kaygısı ve antrenör-sporcu ilişkisi puanları) arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma grubuna ilişkin frekans ve yüzde dağılım

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Erkek	247	63,0
Kadın	145	37,0
Branş		
Bireysel sporlar	212	54,1
Takım sporları	180	45,9

Araştırmaya katılan sporcuların %63'ü erkek, %37'si ise kadındır. Sporcuların %54,1'i bireysel sporlarda, %45,9'u takım sporlarında aktif olarak spor yapmaktadır. Sporcuların yaş ortalaması $21,50 \pm 2,42$ yıl, ortalama spor yapma süreleri ise $2,97 \pm 1,40$ yıl olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ve yarışma kaygısı düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Değişkenler	Kadın		Erkek		t	p
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği						
Yakınlık ve güven	2,70	0,52	2,49	0,70	-3,27	0,00
K.A.O.H.D.İ	3,16	0,54	2,76	0,78	-5,96	0,00
Uyumlu çalışma	3,51	0,47	3,40	0,53	-2,13	0,03
Yarışma Kaygısı Ölçeği	2,48	0,52	2,80	0,78	4,96	0,00

* $p < 0,05$. \bar{x} = Ortalama; Ss = Standart Sapma; KAOHDİ = Karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim; kadın (n=145); erkek (n= 247)

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ve yarışma kaygısı düzeylerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Tablo 2’de verilen sonuçlara göre; yakınlık ve güven, karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim ve uyumlu çalışma alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Kadın sporcuların antrenörleri ile yakınlık ve güven, karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim ve uyumlu çalışma düzeylerinin, erkek sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sporcuların cinsiyetlerine göre yarışma kaygılarında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p \leq 0,05$). Erkek sporcuların yarışma kaygısı düzeyleri, kadın sporculara göre yüksek çıkmıştır.

Tablo 3. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ve yarışma kaygısı düzeylerinin branşa göre karşılaştırılması

Değişkenler	Bireysel		Takım		t	p
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği						
Yakınlık ve güven	2,45	0,61	2,70	0,66	-3,91	0,00
K.A.O.H.D.İ	2,80	0,75	3,05	0,68	-3,42	0,00
Uyumlu çalışma	3,37	0,47	3,53	0,54	-3,07	0,00
Yarışma Kaygısı Ölçeği	2,81	0,73	2,54	0,64	3,89	0,00

* $p < 0,05$. \bar{x} = Ortalama; Ss = Standart Sapma; K.A.O.H.D.İ = Karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim; bireysel (n=212); takım (n= 180)

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ve yarışma kaygısı düzeylerinin branşa göre karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Tablo 3’te verilen sonuçlara göre; yakınlık ve güven, karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim ve uyumlu çalışma alt boyutlarında branşa göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Takım sporlarında aktif spor yapan sporcuların antrenörleri ile yakınlık ve güven, karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim ve uyumlu çalışma düzeylerinin, bireysel sporlarda aktif spor yapan sporculardan yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca sporcuların branşlarına göre yarışma kaygısı düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p \leq 0,05$). Bireysel sporlarda aktif spor yapan sporcuların yarışma kaygısı düzeyleri, takım sporlarından yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Tüm değişkenler arasındaki ilişki

	1	2	3	4	5	6
1. Yaş	-					
2. Spor Yılı	0,84**	-				
3. Yakınlık ve Güven	0,64**	0,74**	-			
4. K.A.O.H.D.İ.	0,69**	0,78**	0,64**	-		
5. Uyumlu Çalışma	0,71**	0,77**	0,60**	0,65**	-	
6. Yarışma Kaygısı	-0,75**	-0,82**	-0,63**	-0,80**	-0,75**	-

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$; $N = 392$; K.A.O.H.D.İ. = Karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi, yarışma kaygısı, yaş ve spor yılı arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Tablo 4'e göre; sporcuların yaşları ile yakınlık ve güven ($r=0,64$, $p \leq 0,01$), karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim ($r=0,69$, $p \leq 0,01$) ve uyumlu çalışma ($r=0,71$, $p \leq 0,01$) alt boyutları arasında pozitif yönde, yarışma kaygısı ($r=-0,75$, $p \leq 0,01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların spor yılları ile yakınlık ve güven ($r=0,74$, $p \leq 0,01$), karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim ($r=0,78$, $p \leq 0,01$) ve uyumlu çalışma ($r=0,77$, $p \leq 0,01$) alt boyutları arasında pozitif yönde, yarışma kaygısı ($r=-0,82$, $p \leq 0,01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre; sporcuların yaşları ile spor yapma süreleri arttığında antrenörleri ile yakınlık ve güven, karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim ve uyumlu çalışma düzeyleri artarken, yarışma kaygılarının azaldığı söylenilebilir.

Sporcuların antrenörleri ile yakınlık ve güven ($r=-0,63$, $p \leq 0,01$), karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim ($r=-0,80$, $p \leq 0,01$) ve uyumlu çalışma ($r=-0,75$, $p \leq 0,01$) düzeyleri ile yarışma kaygıları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre; sporcuların antrenörleri ile yakınlık ve güven, karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim ve uyumlu çalışma düzeyleri arttığında, yarışma kaygılarının azaldığı söylenilebilir.

Tablo 5. Bireysel ve takım sporlarında antrenör-sporcu ilişkisi ile yarışma kaygısı arasındaki ilişki

	Yarışma Kaygısı	
	Bireysel Sporlar	Takım Sporları
1. Yakınlık ve Güven	-0,62**	-0,63**
2. K.A.O.H.D.İ.	-0,81**	-0,77**
3. Uyumlu Çalışma	-0,78**	-0,73**
4. Yarışma Kaygısı	-0,86**	-0,84**

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$; K.A.O.H.D.İ. = Karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim; bireysel ($n=212$); takım ($n=180$)

Bireysel ve takım sporlarında antrenör-sporcu ilişkisi ile yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Tablo 5'e göre; bireysel ve takım sporlarında, sporcuların yarışma kaygısı düzeyleri ile yakınlık ve güven, karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim, uyumlu çalışma alt boyutları ve antrenör-sporcu ilişkisi

toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır. Korelasyon katsayıları incelendiğinde, bireysel sporlarda bu ilişkinin, takım sporlarına göre daha güçlü olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, bireysel ve takım sporlarında antrenör-sporcu ilişkisinin yarışma kaygısı üzerindeki etkisi incelenerek, sporcuların cinsiyet, branş, yaş ve spor yıllarına göre antrenör-sporcu ilişkisi ve yarışma kaygısı düzeyleri araştırılmıştır. Bulgular, cinsiyete göre antrenör-sporcu ilişkisi ve yarışma kaygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Kadın sporcuların antrenörleri ile daha yakın, güven dolu ve uyumlu bir ilişki kurdukları belirlenmiştir. Yücel (2010) tarafından güreş sporcuları üzerine yapılan çalışmada, kadın sporcuların antrenörleriyle daha güçlü bir ilişki kurdukları ve uyumlu çalışma ile yakınlık düzeylerinde erkeklerden daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Mevcut bulguları destekleyen bir diğer çalışmada ise antrenör-sporcu ilişkisinde kadın sporcuların karşılıklı iletişim düzeylerinin erkek sporculardan yüksek olduğu bulunmuştur (Ramazanoğlu, 2018). Bununla birlikte, bazı çalışmalar cinsiyete dayalı anlamlı farklılıklar bulamamıştır. Bayram ve arkadaşları (2023) milli badminton sporcularının, Varol ve Türkmen (2021) bocce sporcularının, Taşgın ve arkadaşları (2022) elit muay thai sporcularının Çoban (2019) ise hentbol sporcularının cinsiyetlerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeylerinde farklılık elde edememiştir. Mevcut çalışmada ayrıca erkek sporcuların yarışma kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Literatür incelendiğinde, bu bulgudan farklı olarak güncel çalışmalarda kadın sporcuların yarışma kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğuna yönelik bulgular ön plana çıkmaktadır (Aksoy, 2016; Kara, 2016; Doğan & Eygü, 2018; Uskan, 2020).

Çalışmada sporcuların branşlarına göre antrenör-sporcu ilişkisi ve yarışma kaygısı düzeyleri karşılaştırılmış ve anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Elde edilen bulgular, takım sporlarında sporcuların antrenörleriyle daha yüksek düzeyde yakınlık, güven, karşılıklı anlayış ve uyumlu çalışma sergilediklerini göstermektedir. Literatürde mevcut bulgulardan farklı olarak bireysel sporlarda, antrenör-sporcu ilişkisinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Güllü, 2018; Tepeköylü-Öztürk & Soy Türk, 2019). Ayrıca, mevcut çalışmada bireysel sporlarda yarışma kaygısının takım sporlarından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Benzer sonuçlar, Arianepooran ve Abolghasemi (2006), Sedarati (2007), ve Zamani ve Moradi (2009) tarafından yapılan çalışmalarda da elde edilmiştir.

Çalışmada sporcuların yaşları ve spor yıllarının antrenör-sporcu ilişkisi ile pozitif, yarışma kaygısı ile negatif ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zamani ve Moradi (2009), spor deneyimi yıllarının bilişsel kaygı bileşeninin en güçlü belirleyicisi olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde, önceki araştırmalar, spor deneyimi arttıkça kaygı düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır (Grossbard ve ark., 2009; Bawa, 2010; Weinberg & Gould, 2010). Bunun yanı sıra, sporcuların yaşlarının kaygı düzeyleri üzerinde de benzer bir etkisi olduğu ve yaş ilerledikçe kaygı düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir (Cartoni ve ark., 2005; Pears, 2007). Yapılan araştırmalar göz önüne alınarak, spor müsabakalarına katılarak çeşitli düzeylerde deneyim kazanan sporcuların, olumsuz ve gerçekçi olmayan düşüncelerden kaynaklanan psikolojik sorunlarla karşılaşma olasılıklarının daha düşük olduğu söylenilebilir. Bu durum, daha az deneyimli sporculara kıyasla, deneyimli sporcuların kaygı düzeylerinin daha düşük olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Çalışmada sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile yarışma kaygıları arasında negatif ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre; antrenör ve sporcular arasındaki yakınlık, güven, karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda kurulan iletişim ile uyumlu çalışma düzeyleri arttıkça, sporcuların yarışma kaygılarının azaldığı söylenilebilir. Literatür incelendiğinde, özellikle güncel araştırmaların antrenör-sporcu ilişkisi ile sporcularda yarışma kaygısı arasındaki negatif ilişkiyi desteklediği görülmektedir (Mottaghi ve ark., 2013; Gönen ve Güçlü, 2019; Kamis ve ark., 2021; Stephen ve ark., 2022). Bu durumda, antrenörü tarafından sürekli baskıya maruz kalan bir sporcunun kaygı düzeyinin önemli ölçüde yükselmesi beklenirken; antrenörlerin destekleyici bir yaklaşım belirlemeleri, sporcuların kaygılarını azaltarak performanslarını olumlu yönde etkileyebilir.

Çalışmada, bireysel ve takım sporları açısından antrenör-sporcu ilişkisi ile yarışma kaygısı arasındaki ilişki ayrı ayrı incelenmiş ve bireysel sporlarda antrenör-sporcu ilişkisinin yarışma kaygısını azaltmada takım sporlarına kıyasla daha güçlü bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu durumun, bireysel sporcuların performanslarının kendi yetenek ve çabalarına bağlı olmasından kaynaklanabileceği düşünülebilir. Bu bağlamda bireysel sporcular, kaygıyı yönetmek ve performanslarını optimize etmek için antrenörleriyle daha güçlü bir bağ kurma ihtiyacı hissedebilir. Ayrıca, bireysel sporlarda antrenörler, sporcuya doğrudan destek vererek kaygıyı azaltabilir. Takım sporlarında ise sporcular, yalnızca antrenörleriyle değil, aynı zamanda takım arkadaşlarıyla da destek bulabileceklerinden, antrenör-sporcu ilişkisinin kaygı üzerindeki etkisi, bireysel sporlara göre nispeten daha düşük olabilir.

Bu çalışmada sonuç olarak, kadın sporcuların antrenörleri ile daha yakın, güven dolu ve uyumlu bir ilişki kurdukları, erkek sporcuların ise yarışma kaygılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların yaşları ve spor deneyimleri arttığında antrenörleri ile ilişkilerinin güçlendiği ve yarışma kaygılarının azaldığı gözlemlenmiştir. Sporcuların antrenörleri ile güçlü ilişkilerinin yarışma kaygısını azalttığı ve bireysel sporlarda antrenör-sporcu ilişkisinin yarışma kaygısını azaltmada takım sporlarına kıyasla daha güçlü bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmanın sonuçlarına dayanarak, antrenörlerin sporcularıyla daha güçlü, güven dolu ve uyumlu ilişkiler kurmalarının, sporcuların yarışma kaygılarını azaltmada önemli bir rol oynayacağı söylenebilir. Bu nedenle, antrenörlerin, sporcularıyla iletişimi güçlendirecek, güven inşa edecek ve destekleyici bir ortam yaratacak yöntemler geliştirmeleri önerilmektedir. Ayrıca çeşitli branşlarda benzer araştırmaların yapılması, sporcuların antrenörleri ile ilişkileri ve yarışma kaygısı düzeyleri üzerine daha kapsamlı bir anlayış geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Öneriler

Antrenörlerin sporcularıyla daha güven temelli, destekleyici ve uyumlu ilişkiler kurabilmeleri için spor psikolojisi, duygusal zeka ve iletişim becerileri üzerine eğitimler almaları sağlanmalıdır. Özellikle bireysel spor yapan sporcuların kaygı yönetimine yönelik antrenörlerin psikolojik destekleyici rollerine daha fazla vurgu yapılmalıdır.

Çalışmada kadın sporcuların antrenörleriyle daha yakın ilişkiler kurduğu ve erkek sporcuların yarışma kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, literatürde kadın sporcuların daha yüksek kaygı seviyelerine sahip olabileceğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Bu durumun nedenlerine yönelik nitel araştırmalar yapılarak, kadın ve erkek sporcuların kaygı düzeylerini etkileyen faktörler derinlemesine analiz edilmelidir.

Çalışma bulgularına göre bireysel spor yapan sporcuların yarışma kaygısı daha yüksek bulunmuştur. Bu farkın nedenlerini daha iyi anlamak için bireysel ve takım sporlarındaki psikolojik süreçleri karşılaştıran deneysel çalışmalar yapılabilir. Ayrıca, takım içinde sosyal desteğin yarışma kaygısını nasıl etkilediğini belirlemek için takım dinamikleri üzerine araştırmalar yapılmalıdır.

Antrenörlerin baskıcı, otoriter ya da destekleyici yaklaşımlarının sporcuların kaygı düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmelidir. Antrenörlerin iletişim stillerinin sporcuların psikolojik sağlamlıkları ve özgüvenleri üzerindeki rolü detaylı olarak araştırılmalıdır.

KAYNAKLAR

- Akbar, N., Honarmand, K., & Feinstein, A. (2011). Self-assessment of cognition in multiple sclerosis: The role of personality and anxiety. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 24(3), 115-121.
- Aksoy, D. (2016). Karate sporcularının müsabaka kaygı düzeyleri ile müsabaka performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 8-12.
- Arianepooran, S., & Abolghasemi, A. (2006). The relationship of coping strategies, goal orientation and competitive athletic performance anxiety, individual and group student athlete. *Journal of Research on Sport Sciences*, 13(4), 141-55.
- Arlı, M., ve Nazik, H. (2001). *Bilimsel araştırmaya giriş*. Gazi Kitabevi.
- Bawa, H. S. (2010). Personality hardiness, burnout and sport competition anxiety among athletics and wrestling coaches. *British Journal of Sports Medicine*, 44(Suppl 1), 57-58.
- Bayram, M., Yankın, Ö., Hafizoğlu, A. F., Büyük, A., Aydın, N. S., & Göçmen, M. (2023). Elit badmintonunda sporcu-antrenör ilişkisi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 128-132.
- Cagle, J. A., Overcash, K. B., Rowe, D. P., & Needle, A. R. (2017). Trait anxiety as a risk factor for musculoskeletal injury in athletes: A critically appraised topic. *International Journal of Athletic Therapy and Training*, 22(3), 26-31.
- Cartoni, A. C., Minganti, C., & Zelli, A. (2005). Gender, age, and professional-level differences in the psychological correlates of fear of injury in Italian gymnasts. *Journal of Sport Behavior*, 28(1), 3.
- Cheng, W. N. K., & Hardy, L. (2016). Three-dimensional model of performance anxiety: Tests of the adaptive potential of the regulatory dimension of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 255-263.
- Cho, S., Choi, H., & Kim, Y. (2019). The Relationship between perceived coaching behaviors, competitive trait anxiety, and athlete burnout: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), 14-24.
- Çoban, M. S. (2019). *Antrenör-sporcu ilişkisini etkileyen faktörler (Türkiye Hentbol 1.lig örneği)*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 1985-1992.
- Doğan, E. K., & Eygü, H. (2018). Kış sporları yapan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 9-18.
- Duncan, M. J., Smith, M., Bryant, E., Eyre, E., Cook, K., Hankey, J., . . . et al. (2016). Effects of increasing and decreasing physiological arousal on anticipation timing performance during competition and practice. *European Journal of Sport Science*, 16(1), 27-35.
- Ekenci, M. T., Yücel, M. G., & Ekenci, G. (2017). Antrenör- sporcu ilişkisi ölçeğinin Türkiye için geçerlilik ve güvenilirlik analizi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(40), 1-13.
- Ford, J. L., Ildfonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205-212.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. (7th ed.). McGraw-Hill.
- Gönen, M., & Güçlü, M. (2019). The effect of coach-athlete relationship upon state-anxiety levels of the athletes. *International Journal of Sport Culture and Science*, 7(1), 63-74.

- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 153-166.
- Güllü, S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 190-204.
- Hill, A. P., & Davis, P. A. (2014). Perfectionism and emotion regulation in coaches: A test of the 2×2 model of dispositional perfectionism. *Motivation and Emotion*, 38(5), 715-726.
- Jones, E. S., Mullen, R., & Hardy, L. (2019). Measurement and validation of a three factor hierarchical model of competitive anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 34- 44.
- Jowett, S., & Carpenter, P. (2015), The concept of rules in the coach-athlete relationship. *Sports Coaching Review*, 4(1),1-23.
- Jowett, S., & Ntoumanis N. (2004). The Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Mmedicine & Science in Sports*, 14, 245-257.
- Kamis, H., Ahmad Radzi, J., & Mohd Kassim, A. F. (2021). Does coaching effectiveness and coach-athlete relationship moderate the anxiety among athletes?. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 10(2), 19-25.
- Kara, E. (2016). *Üst seviye atış sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeyi ile performansları arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Khan, M. K., Khan, A., Khan, S. U., & Khan, S. (2017). Effects of anxiety on athletic performance. *Research & Investigations in Sports Medicine* 1(1), 1-5.
- Kürkçü-Akgönül, E., Yavaş-Tez, Ö., & Aras, D. (2021). Revize edilmiş yarışma durumluk kaygı envanteri-2'nin Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 3(1), 62-80.
- Lentz, B., Kerins, M. L., & Smith, J. (2018). Stress, mental health, and the coach–athlete relationship: A literature review. *The Applied Research in Coaching and Athletics Annual*, 33, 214-238.
- Martens, R., Burton, D., Rivkin, F., & Simon, J. (1980). *Reliability and validity of the competitive state anxiety inventory* (CSAI). C. H. Nadeau, W. C. Halliwell, K. M. Newell, ve G. C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1979* içinde (s. 91–99). Human Kinetics.
- Masaki, H., Maruo, Y., Meyer, A., & Hajcak, G. (2017). Neural correlates of choking under pressure: Athletes high in sports anxiety monitor errors more when performance is being evaluated. *Developmental Neuropsychology*, 42(2), 104-112.
- McGee, V., & DeFreese, J. D. (2018). The coach-athlete relationship and athlete psychological outcomes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13, 12-174.
- Mottaghi, M., Atarodi, A., & Rohani, Z. (2013). The relationship between coaches' and athletes' competitive anxiety, and their performance. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 7(2), 68-76.
- Ong, N. C. H., & Chua, J. H. E. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101836.
- Pears, D. (2007). Cognitive component of competitive state anxiety in semi professional soccer: A case study. *Turkish Journal of Sports Medicine* 42(1), 15-19.
- Ramazanoglu, F. (2018). Investigation of relationship between coach and athlete in terms of different variables. *Universal Journal of Educational Research*, 6(7), 1431-1436.

- Sedarati, M. (2007). Anxiety of female students competing in the championship. *Journal of Women Studies*, 2(5), 120-7.
- Stephen, S. A., Habeeb, C. M., & Arthur, C. A. (2022). Congruence of efficacy beliefs on the coach-athlete relationship and athlete anxiety: Athlete self-efficacy and coach estimation of athlete self-efficacy. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102062.
- Taşğın, Ö., Çabıtcı, M., & Konar, N. (2022). Elit seviye muay thai sporunda antrenör-sporcu ilişkisinin incelenmesi. *Sportive*, 5(2), 48-54.
- Tepeköylü-Öztürk, Ö. & Soytürk, M. (2019). Sporcu algılarına göre antrenör iletişim becerileri. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 576-583
- Uskan, S. B. (2020). *Halk oyunları sporcularının fiziksel benlik algısı ve kaygı düzeylerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bartın Üniversitesi.
- Varol, S., & Türkmen, M. (2021). Bocce lig sporcularının antrenör ilişki düzeyi ile sporda prososyal ve antisosyal davranış düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 7(1), 19-34.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Yücel, M. G. (2010). *Antrenör-sporcu ilişkisini etkileyen faktörler (Güreş örneği)*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Zamani, A. R., & Moradi, A. (2009). The comparison of the trait anxiety, state anxiety, and confidence in three sport teams and three individual sports. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 11(40), 63-72.
- Zhang, S., Woodman, T., & Roberts, R. (2018). *Anxiety and fear in sport and performance*. Oxford University Press.

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Yunus ŞAHİNLER
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Sermin AĞRALI ERMİŞ
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Mustafa Can KOÇ
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Mahmut ULUKAN
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Batuhan ORDU
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee		
Bu araştırma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Etik Kurulununun 27/11/2024 tarihli ve E-21315140-050.04-647327 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the decision of Aydın Adnan Menderes University Ethics Committee dated 27/11/2024 and numbered E- E-21315140-050.04-647327.</i>		



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.