



Article Info/Makale Bilgisi

✓Received/Geliş:11.01.2021 ✓Accepted/Kabul:29.01.2021

DOI:10.30794/pausbed.858678

Araştırma Makalesi/ Research Article

Tepeköylü Öztürk, Ö., Sümer, K. ve Soytürk, M. (2021). "Antrenör İletişim Becerileri ile Sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumları Arasındaki İlişkinin Sporcu Algılarına Göre İncelenmesi" *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı 46, Denizli, ss. 333-346.

## ANTRENÖR İLETİŞİM BECERİLERİ İLE SPORCULARIN SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN SPORCU ALGILARINA GÖRE İNCELENMESİ

Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK\*, Kerem SÜMER\*\*, Mümine SOYTÜRK \*\*\*

### Öz

Bu araştırmanın amacı, sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarıyla sporcular tarafından algılanan antrenör iletişim becerileri arasındaki ilişkileri incelemek ve antrenör iletişim becerilerinin yordayıcı etkisini değerlendirmektir. Ayrıca çalışmada sporcuların ve antrenörlerin cinsiyetleri, sporcuların lisans sınıfına ve spor türüne göre farklar; sporculuk ve antrenörlük deneyimi, bir haftada yapılan çalışmaların toplam saati ve antrenörleriyle çalıştıkları yıl değişkenleriyle ilişkiler değerlendirilmiştir. Araştırmanın örneklemini ülkemizin farklı bölgelerinde yaşayan, ulusal ve uluslararası düzeyde yarışmacı olan 17-44 yaş aralığındaki, 216 kadın ve 312 erkek toplamda 528 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada nicel teknikler kullanılmıştır. Değişkenler arası yordayıcı ilişkiyi müdahalesiz inceleyen korelasyonel ve karşılaştırmalı bir çalışmadır. Veriler MANOVA, Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi, t-test ve doğrusal regresyon istatistik test teknikleriyle analiz edilmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre antrenör iletişim beceriyle (AİB) sporcuların optimal performans duygu durumu (SOPDD) arasında yordayıcı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sporcu ve antrenör cinsiyeti algılanan antrenör iletişim becerilerinde fark yaratırken SOPDD için aynı bulgulara ulaşılmamıştır. Antrenörle çalışma süresi hem algılanan antrenör iletişim becerileriyle hem de sporcuların optimal performans duygu durumlarıyla negatif ilişkili bulunmuştur. Bulgular literatürle birlikte tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *İletişim becerileri, Antrenör-sporcu ilişkisi, Optimal performans duygu durumu, Optimal deneyimler.*

### INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN COACH COMMUNICATION SKILLS AND FLOW STATE OF ATHLETES ACCORDING TO ATHLETE PERCEPTIONS

#### Abstract

The aim of the study is to examine the relationships between athletes' flow state and coach communication skills perceived by athletes and to evaluate the predictive effect of coach communication skills. In addition, the differences dependent on gender of athletes and trainers, the class of license and type of sports and the relationships with the sports and coaching experience, the weekly training time of the athletes and the working time (years) with their trainers were evaluated. The sample of the study consists of 528 athletes, including 216 women and 312 men, between the ages of 17 and 44 who live in different regions of our country and are competitors at national and international level. In the research quantitative

\* Doç. Dr., Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, DENİZLİ.

e-posta: otepekoylu@pau.edu.tr (<https://orcid.org/0000-0002-3511-6279>)

\*\* Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-sosyal Alanlar ABD., DENİZLİ.

e-posta: keremsumner20@hotmail.com (<https://orcid.org/0000-0001-7975-8639>)

\*\*\* Doç. Dr., Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, DENİZLİ.

e-posta: soyturkmumine@gmail.com (<https://orcid.org/0000-0001-9560-5915>)

**M. Soytürk**

techniques were used. It is a correlational and comparative study that examines the predictive relationship between variables without intervention. The data were analyzed with MANOVA, Pearson Multiplication Moments Correlation Analysis, t-test and linear regression statistical test techniques. As a result, it was observed that there was a predictive correlation between the coach communication skill (CCS) and the flow state of the athletes (FSA). While the gender of the athlete and their coaches made a difference in the comprehended coach communication skills, the same findings were not reached for FSA. The working time (years) with the same coach was negatively related to both the perceived coach communication skills and the flow state of the athletes. The findings were discussed together with the literature.

**Keywords:** *Communication skills, Coach-athlete communication, Flow state, Optimal experiences*

## 1. GİRİŞ

Sporunda hedeflenen performansa ulaşabilmek için antrenör ve sporcu ilişkisi ve bu ilişki sonucu oluşan parametreler ayrıntılı olarak ele alınmalıdır. Çünkü ilk sporculuk yıllarında başlayan sporcu-antrenör ilişkisi uzun yıllar devam etmekte ve bu etkileşim başarıya giden yoldaki her türlü değişkeni etkilemektedir. Sporcular sporculuk görevlerini yerine getirirken performanslarının iyi bir gözlem ile izlenmesi ve devamlılığının sağlanması antrenörler açısından da kaliteli bir donanım ve uygulama performansı gerektirmektedir. (Moen ve Kvalsund, 2013). Ayrıca sporcu-antrenör arasında meydana gelebilecek tüm duygusal davranışların ve oluşan değerlerin, örneğin karşılıklı saygı, güven, sorumluluk hissetme, kazanmak için istekli olma gibi olguların varlığı oldukça önemlidir (Jowett ve Ntoumanis, 2004). Bu olguların ortaklaşa meydana gelmesi etkili bir iletişim süreciyle sağlanmaktadır. Karşılıklı güvenin ve iyi bir ilişkinin temelinde iletişim yatmaktadır. Sporcu ve antrenör, karşılıklı konuşma, kendini açma ve anlaşmaya çalışma gibi açık iletişim kanalları aracılığıyla birbirlerinin deneyimlerini, düşüncelerini ve endişelerini paylaşmaktadır (Li, Dittmore ve Park, 2015).

Antrenör-sporcu ilişkisinden doğan iletişim, sporcuların psikolojik ve fiziksel niteliklerinin gelişimi bakımından önemlidir (Jowett ve Cockerill, 2003). Sportif beceride gelişim sağlamak ve bu gelişimin yarışma ortamında performansa dönüştürülmesi için antrenörlerin sporcularıyla olan iletişimlerinde zihinsel ve duygusal olarak bir uyum olmalıdır. Bu uyumun sağlanması antrenörlerin sporcularını ikna gücü, güdüleyebilmesi, etkili ve doğru geri bildirimde bulunması, problemleri durumlardaki iletişim tarzıyla yakından ilişkilidir (Lyle 2002 Akt: Konter, 2006). Moen ve Kvalsund (2013) da antrenörlerin açık ve anlaşılır sorular sorabilme ve dinleme becerilerinin performans değerlendirmede bir gereklilik olduğunu söylemişlerdir. Bu bağlamda yarışma ve antrenmanda sporcunun deneyimlediği duyguların antrenörce doğru anlamlandırılması paylaşılan ortak zamanda meydana gelen iletişimin niteliğine ve etkisine bağlıdır.

Sporcular antrenörleriyle beraber hem yarışma hem de antrenmanda oluşan süreçlerde çeşitli duygu durumları yaşayabilmektedirler (Cranmer ve Sollitto, 2015). Bu bağlamda duygusal ve fiziksel olarak baş etme becerisi iyi düzeyde olan sporcular bile bazı zamanlarda yaşadıkları deneyim sırasında ortaya çıkan negatif psikolojik durumların üstesinden gelmekte sıkıntı yaşayabilmektedirler. Yüksek heyecan, stres, anksiyete ve yetersiz güdülenme gibi olumsuz duygular oluştuğunda ise temel destek antrenörler tarafından sağlanmaktadır (Thelwell, Wagstaff, Rayner, Chapman ve Barker, 2017). Bu durumların kontrol altına alınarak optimal düzeye getirilmesi antrenörlerin deneyimleri, bilgileri, sporcuları tanıma düzeyleri ve çözümleyebilme becerileriyle paralellik göstermektedir. Sporcusunun psikolojik özelliklerini iyi bilen bir antrenör yaşanacak olumsuz deneyimlerden en az hasarla çıkabilmesini sağlayabilmektedir. Ayrıca antrenörün sporcusuna kullandığı iletişim dili, sporcunun halihazırdaki psikolojik durumunu ve süreçteki performansını etkileyebilmektedir (Cranmer ve Myers, 2015). Bununla ilişkili olarak antrenörleriyle kurdukları iletişimi pozitif olarak algılayan sporcuların motive olarak daha iyi bir performans gösterdikleri söylenmektedir (West 2016). Ayrıca genel olarak değerlendirildiğinde de teknik ve taktik yönergeler verebilmek, takımlarını yönetmek, yöneticilerle etkileşime girmek ve sporculara psikolojik destek sağlamak için antrenörlerin iletişim becerilerinin iyi düzeyde olması gerekmektedir (Culver ve Trudel, 2000). Bu nedenle etkili bir antrenörlüğün etkili iletişim becerilerine sahip olmayla paralellik gösterebileceği söylenebilir. Antrenörleriyle olan iletişiminden doyum sağlayan ve anlayışlı bir iletişim tarzı algılayan sporcuların daha fazla göreve bağlılık ve sosyal uyum gösterdikleri ve takım arkadaşlarıyla da iş birliği temelli iletişim kurmaya yöneldikleri görülmüştür (Cranmer ve Myers, 2015).

**M. Soytürk**

Sporcularla ilgili olarak ise yaşadıkları farklı duygular ve duygu değişimleri onların performanslarını iyi ya da kötü yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle duygu durumu-eylem ilişkisini açıklamaya yönelik bir kavram olan optimal performans duygu durumuyla ilgili çalışmalar ilk olarak serbest zaman ve iş konularıyla birlikte ele alınırken (Csikszentmihalyi, 1977; Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989) sonrasında farklı alanlarda çalışılmaya başlanmış ve son zamanlarda ise sporcuların performanslarını etkileyen bir parametre olarak araştırmalara konu olmuştur. Belirli bir süre içinde oluşan optimal performans duygu durumu bilişsel, duygusal ve motivasyonel öğeleri olan ve bu öğelerin bütünlük olarak işlediği psikolojik bir durumdur (Inghilleri, Riva ve Riva, 2014). Bu olgunun ilk olarak Csikszentmihalyi (1975) tarafından kavramsallaştırıldığı ve bireyin kendisi için yaptığı ödüllendirici aktiviteleri olarak karşılık bulan ototelik (amacı kendisi olan) deneyimler düşüncesinden ortaya çıktığı görülmektedir (Csikszentmihalyi, 1977). Bu düşünceye göre ototelik deneyimler kişi içsel olarak motive olduğunda meydana gelmektedir (Fossmo, 2006). Yapılan eylem aynı olsa da yaşanan deneyimin dış faktörler için değil de kişinin kendisi için ödüllendirici, motive edici olması bu düşüncenin özünü oluşturur. Optimal performans duygu durumunun temelinde de ototelik deneyimler yatmaktadır. Bu duygu durumu eylem sırasındaki sürekliliği ve akışı ifade ettiği için (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989) yabancı literatür incelendiğinde kelime karşılığında akış (flow) olarak kullanıldığı görülmektedir (Fossmo, 2006; Csikszentmihalyi, 2014; Inghilleri vd., 2014; Mao, Roberts, Pagliaro, Csikszentmihalyi ve Bonaiuto, 2016; Chen Mark ve Koehn, 2019). Kavramsal olarak ise bir aktiviteye tamamen katılımda yaşanan en iyi deneyimleri ifade etmektedir (Csikszentmihalyi, 2014). Optimal performans duygu durumu görev zorluğu-beceri dengesi sağlandığında gerçekleşebilmektedir. Eğer görevin zorluk derecesi yüksek buna karşılık beceri düşük ise kaygı oluşmakta, görev zorluğu düşük ve beceri yüksekse sıkılma ya da rahatlık durumu deneyimlenmektedir (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989, Fossmo, 2006). Eylem sırasında hem zorluk hem de beceri yüksek olduğunda birey hem yaşadığı deneyimden zevk almakta hem de yeni beceriler öğrenme olasılığı, yükselen öz-saygı ve yaşadığı karmaşa sayesinde kapasitesini arttırmaktadır. Aksi durumda yani beceri ve zorluk düşük olduğunda ise ilgisizlik ortaya çıkmaktadır (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989). Optimal performans duygu durumu sporcuların da performanslarını etkileyen önemli bir faktör olarak (Altıntaş, Kelecek ve Aşçı, 2013) spor psikolojisi alanında oldukça dikkat çeken bir konu alanı olmuştur. Duygu durumu-performans ilişkisine şüpheyle bakan araştırmalar olsa da (Landhäußer ve Keller, 2012; Stoll, 2019) çalışmalar genel olarak performans ve optimal duygu durumu arasındaki ilişkiye yönelik daha güçlü argümanı olan çalışmalar bulunmaktadır (Jackson, 1992; Jackson ve Roberts, 1992; Jackson, Ford, Kimiecik ve Marsh, 1998; Catelvy ve Duda, 1997; Stavrou, Jackson, Zervas ve Karterollotis, 2007). Fossmo (2006)'ya göre optimal duygu durumundaki bir sporcu göreve tamamen odaklanmakta ve iyi bir konsantrasyon düzeyine gelmektedir. Böylece kalabalık ve gürültü gibi dikkat dağınıklığı yaratacak durumlardan olumsuz olarak etkilenmemektedir. Spor bilimleri alanında yapılan çalışmalarda duygu durumunun performansla ilişkisinin yanı sıra farklı değişkenlerle de ilişkisi araştırmalara konu olmuştur. Bu araştırmaların sporcuların özellikleriyle ilgili olan performans (Jackson, 1992; Jackson ve Roberts, 1992; Jackson vd., 1998, Stavrou vd., 2007), kaygı (Jackson vd., 1998), kişilik (Gözmen ve Aşçı, 2016, Stamatelopoulou, Pezirkianidis, Karakasidou, Lakioti ve Stalikas, 2018) ve özellikle de motivasyon (Jackson ve Roberts, 1992; Jackson vd., 1998; Kowal ve Fortier, 2000; Landhäußer ve Keller, 2012; Altıntaş vd., 2013; Stamatelopoulou vd., 2018) üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu çalışmada ise farklı olarak antrenör-sporcu ilişkisi içinde sporcu performansını etkileyen ve sporcular tarafından algılanan antrenör iletişim becerileriyle birlikte çalışılmıştır. Çünkü optimal performans duygu durumuyla ilgili parametrelerin, örneğin; sporcu antrenman ya da yarışmada bir performansı gerçekleştirirken göreve iyi bir şekilde konsantre olması, görevle ilgili kendini bilişsel olarak yeterli hissetmesi ve kontrol sağlaması, içsel olarak motive olması gibi duygu durumlarının (Hernandez ve Voser, 2019) antrenörleri tarafından doğru ve etkin olarak anlamlandırılması da iletişim aracılığıyla gerçekleşebilir. Ayrıca bu iletişim sürecinde antrenörden gelen mesajların sporcular tarafından nasıl algılandığı da çok önemlidir (Tepeköylü Öztürk ve Soytürk, 2019). Literatürde sporda antrenör-sporcu ilişkisi içindeki süreçlerin başarı için hedeflenen performansla erişimde önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle konuyla ilgili yapılacak çalışmaların çoğaltılması ve ayrıntılara daha fazla yer verilmesinin etkili ve verimli antrenörlükle ilgili parametrelerin ortaya konmasına katkı sağlayacağı da ifade edilmiştir (Selağzı ve Çepikkurt, 2014)

Yukarıda yapılan açıklamalar ve literatür taramasına bağlı olarak spor performansına büyük oranda etkide bulunan optimal performans duygu durumunun genellikle sporcuya ait değişkenlerle birlikte ele alınması ve yine sporcu performansını etkileyen başka bir faktör olan antrenöre ait parametrelerle çok fazla çalışılmamış olması bu

**M. Soytürk**

araştırmaya yön vermiştir. Oysaki sporcunun performansını iyi düzeye getirmek amacıyla antrenör ve sporcunun deneyim ve bilgilerinin verimli bir şekilde etkileşimi yalnızca olumlu iletişim ortamlarında sağlanabilir (Selağzı ve Çepikkurt, 2014). Ancak şunu da vurgulamak gerekir ki antrenörlerin ve sporcuların etkili etkileşim stratejilerine ilişkin algıları önemli ölçüde farklıdır (D'Arripe-Longueville, Fournier ve Dubois, 1998). Dolayısıyla antrenör davranışları sporcu algısı bakımından da incelenmelidir. Bu bağlamda antrenörlerin ve sporcuların davranışlarına yön veren, antrenörlerin mesleki etkinlik ve verimlilik düzeyiyle yakından ilişkili olan iletişim becerilerinin sporcular tarafından nasıl algılandığının optimal duygu durumlarıyla incelenmesi sporla ilgili uygulama alanına önemli bir katkı sağlayacaktır. Ayrıca bu çalışmanın gerek antrenörler gerekse sporcular için yarışma ortamındaki deneyim, beceri ve performansla yönelik iletişim süreçlerinin niteliğiyle ilgili bir farkındalık yaratması beklenmektedir. Bu nedenle çalışmanın amacı sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarıyla sporcular tarafından algılanan antrenör iletişim becerileri arasındaki ilişkileri incelemek ve antrenör iletişim becerilerinin yordayıcı etkisini değerlendirmektir. Bununla birlikte çalışmada sporculuk deneyimi, antrenörlük deneyimi, haftalık antrenman süresi, yıl bazında antrenörle çalışma süresi değişkenlerine göre ilişkiler; cinsiyet, spor türü ve sporcuların lisans türüne göre farklılıklar da belirlenmeye çalışılacaktır.

## 2.YÖNTEM

### 2.1.Araştırmanın Modeli ve Örneklem

Araştırmada nicel teknikler kullanılmıştır. Değişkenler arası yordayıcı ilişkiyi müdahalesiz inceleyen korelasyonel ve karşılaştırmalı bir çalışmadır. Araştırmanın katılımcılarını ülkemizin farklı bölgelerinde bulunan ve ulusal ve uluslararası düzeyde yarışma deneyimi olan çalışmaya katılmaya gönüllük göstermiş sporcular oluşturmaktadır. 17-44 yaş aralığındaki sporcuların 216'sı kadın ( $\bar{X}$  yaş= 18.9± 3.59), 312'si erkek ( $\bar{X}$  yaş= 23.5± 5.49,) sporcudan oluşmuştur. Sporcuların yaş ortalaması  $\bar{X}$  yaş= 21.6± 5.32 olup toplamda 528 sporcu bulunmaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların branşları, cinsiyetleri, antrenörlerinin cinsiyetleri, yaptıkları spora ve lisans sınıfına göre dağılımları tablo 2.1' de verilmiştir.

**Tablo 2.1 Sporcuların branşları, cinsiyetleri, antrenörlerinin cinsiyetleri, spor türü ve lisans sınıflarına göre dağılımları.**

Branş	Sporcu Cinsiyet		Toplam	Antrenör Cinsiyet		Toplam
	Kadın	Erkek		Kadın	Erkek	
Atıcılık	4	9	13	-	5	5
Atletizm	1	7	8	-	4	4
Dövüş Sporları	28	66	94	2	19	21
Fitness	3	7	10	1	2	3
Tenis	49	40	89	10	53	63
Yüzme	13	17	30	2	18	20
<b>Toplam Bireysel</b>	<b>98</b>	<b>146</b>	<b>244</b>	<b>15</b>	<b>101</b>	<b>116</b>
Basketbol	-	94	94	-	6	6
Futbol	18	72	90	-	5	5
Voleybol	100	-	100	2	6	8
<b>Toplam Takım</b>	<b>118</b>	<b>166</b>	<b>284</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	<b>19</b>
Kulüp	154	216	370	-	-	-
Ferdi	52	80	132	-	-	-
Okul	10	16	26	-	-	-
<b>Toplam</b>	<b>216</b>	<b>312</b>	<b>528</b>	<b>17</b>	<b>118</b>	<b>135</b>

## 2.2 Kullanılan Ölçme Araçları

Çalışmada aşağıda özellikleri açıklanan iki ölçek ve bir de form kullanılmıştır. Ölçekler “Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Ölçeği” (SAAIÖ), “Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği-2” (SPDDÖ-2) ve “Kişisel Bilgi Formu” (KBF) şeklindedir.

**Kişisel Bilgi Formu (KBF):** KBF aracılığı ile çalışmada sporcuların yaşı, cinsiyeti, spor branşı, sporculuk deneyimi, lisans türü, çalıştırıcılarıyla hafta ve yıl bazında çalışma süreleri, antrenörlerinin cinsiyetleri ve antrenörlük deneyimi bilgilerinin elde edilmesi için kullanılmış bir soru formudur.

**Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Ölçeği (SAAIÖ):** Akbay ve Kuru (2009) tarafından geliştirilmiş olan ölçek 28 madde içermektedir. Bu ölçek sporcuların çalıştırıcılarıyla olan iletişim tecrübelerini belirlemek için geliştirilmiştir. Değerlendirme 5’li aralık yapısına göre yapılmaktadır. Ölçeğin tamamında tersine puanlanan maddeler bulunmamaktadır ve tek boyutlu yapıya sahiptir. Maddeler “Her zaman”, “Sıklıkla”, “Ara sıra”, “Nadiren”, “Hiçbir zaman” olarak sıralanmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin yapılan yapı geçerliği analizi sonucunda toplam korelasyonlarının .44 ile .86 arasında farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Güvenirliğin belirlenmesi için yapılan iç tutarlılık analizi ise .94 olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre ölçeğin güvenilirlik düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Ölçekten en düşük toplam puan 28, en yüksek toplam puan 140 (Abakay ve Kuru, 2009) olarak elde edilebilmektedir. Mevcut çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda iç tutarlılık olarak belirlenen cronbach alpha kat sayısı ise .98 olarak hesaplanmıştır.

**Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği-2 (SPDDÖ-2):** Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson (2007) tarafından Türkçe ’ye uyarlanan SPDDÖ-2 ölçeği Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilmiştir. SPDDÖ-2, 36 maddeden meydana gelmekte ve sporcuların aktivite sırasında optimal performans duygulanımını yaşama eğilimini belirlemektedir. SPDDÖ-2’de ifadeler “Hiçbir zaman (1)” ile “Her zaman (5)” arasında değişen 5 aralıkta ölçek üzerinden puanlanmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği alt boyutlar bazında cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları 0.55 ile 0.87 arasında hesaplanmıştır (Aşçı vd., 2007). Mevcut araştırma için yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda iç tutarlılık için cronbach alpha kat sayısı ise ölçeğin geneli bazında .99 olarak belirlenmiştir. Bu araştırma kapsamında değerlendirmeler toplam puan üzerinden yapılmıştır.

## 2.3. Verilerin Toplanması

Öncelikle “Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kuruluna başvurulmuş” ve 14/06/2018 tarih ve 60116787-020/41760 sayılı onay etik kuruldan alınmıştır. Araştırmada ölçek formları sporculara antrenman ve kamp dönemlerinde araştırmacılar tarafından veya basılı formlar posta ile antrenörlerine gönderilerek uygulanmıştır. Gönüllü katılım esas alınmıştır.

## 2.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin betimsel istatistikleri hesaplanmış tek değişkenli normal dağılım için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. İlgili değerler tablo 2.4.1’de verilmiştir. Mahalonobis uzaklığı hesaplanarak çok değişkenli normal dağılım değerlendirilmiştir. Levene testi ile varyans homojenliği belirlenmiştir. Verilerin uygulanacak testler için ön koşulları sağladığı görülmüştür. Veriler MANOVA, doğrusal regresyon, korelasyon ve t-testi analiz teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Eta Kare değeri hesaplanmış böylece bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki toplam varyansın ne kadarını açıkladığı belirlenmeye çalışılmıştır. Cronbach Alpha kat sayısı ölçme araçlarının iç tutarlılığı için hesaplanmıştır. İstatistiki anlamlılık düzeyi %5 olarak belirlenmiştir.

**Tablo 2.4.1 Betimsel istatistikler ve verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri**

	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Std. Hata	Basıklık	Std. Hata
SAAIÖ	528	1,96	5,00	4,5629	,70298	-1,483	,106	1,304	,212
SPDDÖ-2	528	3,00	5,00	4,5162	,56237	-,526	,106	-1,208	,212

### 3. BULGULAR

**Tablo 3.1 Sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarının (SSOPDD) sporcular tarafından algılanan antrenör iletişim becerilerini (AİB) yordamasına ilişkin doğrusal regresyon analizi sonuçları.**

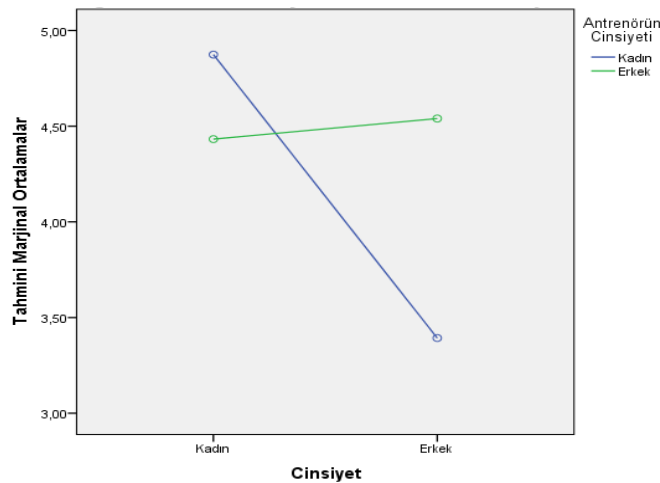
Değişken	B	Standart Hata B	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	3.689	0.157	0.227	5.333	<.001	0.227	0.227
AİB	0.181	0.044					
R=0.227 R <sup>2</sup> =0.051 F=28.445 p<.001							

Tablo 3.1'e göre doğrusal regresyon analizi sonucunda sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarının algılanan antrenör iletişim becerileri tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı belirlenmiştir (R=0.22; 28.445; p<0.05). Sürekli optimal performans duygu durumundaki değişimin %5'i antrenör iletişim becerileriyle açıklamaktadır (R<sup>2</sup>= 0.05; p<0.01). Değişkenler arası pozitif, zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre antrenör iletişim becerilerinin yüksek algılanması sporcuların yaşadıkları optimal duygu deneyimini de yükseltmektedir.

**Tablo 3.2 Sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları ve algılanan antrenör iletişim becerilerinin sporcuların ve antrenörlerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları.**

Değişken	Antrenör/Sporcu	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
AİB	Antrenör	Kadın	17	4.83	.464	171.97	5.392	<.001
		Erkek	118	4.50	.729			
	Sporcu	Kadın	216	4.60	.682	526	1.082	.231
		Erkek	312	4.53	.716			
SSOPDD	Antrenör	Kadın	17	4.57	.537	523	1.047	.081
		Erkek	118	4.50	.567			
	Sporcu	Kadın	216	4.56	.562	526	1.594	.295
		Erkek	312	4.48	.560			

Yapılan analizde antrenörlerin cinsiyetlerine göre algılanan antrenör iletişim becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır [ $t_{(171.97)}=5.392$ , p<.01]. Erkek antrenörlerin iletişim becerileri ( $\bar{X}=4.50$ ) sporcular tarafından kadın antrenörlere ( $\bar{X}=4.83$ ) göre daha düşük algılanmıştır. Antrenörlerin cinsiyetlerinin ne olduğu sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarında anlamlı fark yaratmamıştır [ $t_{(523)}=1.047$ , p>.05]. Sporcuların cinsiyetlerine göre ise her iki bağımlı değişkende de istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir [ $t_{(526)}=1.082$ , p<.01;  $t_{(526)}=1.594$ , p>.05].



**Grafik 3.1 Antrenör iletişim becerilerinin algılanmasında sporcu ve antrenörlerin cinsiyetlerinin etkileşimli karşılaştırılmasına yönelik tahmini marjinal ortalamalar grafiği**



**M. Soytürk**

Grafik incelendiğinde hem antrenör hem de sporcu kadın olduğunda antrenör iletişim becerilerinin en yüksek; antrenör kadın, sporcu erkek olduğunda ise en düşük olarak algılandığı görülmektedir. Aradaki puan farkının da oldukça fazla olduğu dikkat çekmektedir. Antrenör erkek olduğunda ise hem kadın hem de erkek sporcuların algıladığı puanların birbirine yakın olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.3 Antrenör iletişim becerileri ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarının sporcuların yaptıkları spora göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları.**

Değişken	Spor Türü	N	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
AİB	Bireysel	308	4.39	777	518.612	-7.486	<.001
	Takım	220	4.80	.490			
SSOPDD	Bireysel	308	4.49	.580	493.671	-1.255	.210
	Takım	220	4.55	.534			

Yapılan analizlerde, algılanan antrenör iletişim becerilerinde sporcuların yaptıkları spora göre anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir [ $t_{(518.612)}=-7.486, p<.01$ ]. Takım sporu yapanlar ( $\bar{X}=4.80$ ) bireysel sporculara ( $\bar{X}=4.39$ ) göre antrenörlerinin iletişim becerilerini daha iyi düzeyde algılamışlardır. Ancak spor türü değişkeni sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarında anlamlı fark yaratmamıştır [ $t_{(493.671)}=-1.255, p>.05$ ].

**Tablo 3.4 Antrenör iletişim becerileri ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları puanlarının sporculuk deneyimi, şu anki antrenörle çalışma süresi, antrenörle haftalık çalışma süresi ve antrenörlük deneyimi ile ilgili pearson korelasyon analizi sonuçları.**

N=528	AİB	SOPDD
Sporculuk deneyimi	-.236**	-.061
Şu anki antrenörüyle çalışma süresi (yıl)	-.497**	-.159**
Antrenörüyle haftalık çalışma süresi (hafta/saat)	-.469**	-.110*
Antrenörlük Deneyimi	-.264**	-.083

\*\*p<0.01 (2-tailed)

\*p<0.05 (2-tailed)

Analiz sonuçlarına göre sporculuk deneyiminin optimal performans duygu durumu ve antrenör iletişim becerileriyle ilişkili olduğu, bu ilişkinin yönünün negatif ve zayıf olduğu görülmektedir ( $p<0.01$ ). Buna göre sporculuk deneyimi arttıkça sporcuların optimal performans duygu durumlarının ve algılanan antrenör iletişim becerisi düzeylerinin azaldığı söylenebilmektedir. Sporcuların antrenörleriyle yıl bazındaki çalışma süreleriyle antrenör iletişim becerileri arasında negatif yönlü ve orta düzeyde, optimal performans duygu durumlarıyla benzer şekilde negatif yönlü ancak düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Buna göre sporcuların antrenörleriyle çalışma süreleri arttıkça sürekli optimal performans duygu durumlarının ve algıladıkları antrenör iletişim becerisi düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Antrenörle birlikte yapılan haftalık antrenman süresi ile optimal performans duygu durumu arasında orta düzeyde negatif yönlü ( $p<0.05$ ), algılanan antrenör iletişim becerileriyle zayıf düzeyde negatif yönlü ilişkiler bulunmaktadır ( $p<0.01$ ). Yani antrenörle yapılan haftalık antrenman süresi arttıkça sporcuların optimal performans duygu durumları ve algılanan antrenör iletişim becerileri düzeyinin de azaldığı belirlenmiştir. Antrenörlük deneyimi ile antrenör iletişim becerileri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiş, antrenörlük deneyimi arttıkça sporcular antrenörlerinin iletişim becerisi düzeylerini daha düşük algılamışlardır ( $p<0.01$ ).

**M. Soytürk**

**Tablo 3.5 Sporcuların lisans sınıflarına göre antrenör iletişim becerileri ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarının karşılaştırılmasına yönelik MANOVA testi**

Varyansın Kaynağı	B a ğ ı m l ı Değişken	KT	sd	KO	F	p	$\eta^2$
L i s a n s sınıfı	AİB	7.280	2	3.640	7,548	.001	.028
	SSOPDD	2.367	2	1.183	3,781	.023	.014
Hata	AİB	253.154	525	.482			
	SSOPDD	164.302	525	.313			
Toplam	AİB	11253.452	527				
	SSOPDD	10935.807	527				

Tabloya göre algılanan antrenör iletişim becerileri ve sürekli optimal performans duygu durumunda sporcuların lisans sınıflarına göre istatistiksel farklar belirlenmiştir ( $\lambda=0.965$ ;  $F= 4.70$ ;  $p=.001$ ). Çoklu karşılaştırma tablosu incelendiğinde okul sporcuları antrenörlerinin iletişim becerilerini kulüp sporcuları ve ferdi sporculara göre daha düşük düzeyde algılamışlardır. Sporcuların optimal performans duygu durumları değerlendirildiğinde benzer olarak okul sporcularının kulüp sporcuları ve ferdi sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük puanlar aldığı görülmüştür.

#### 4. TARTIŞMA

Araştırma bulgularına göre antrenör iletişim becerileri ile sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları arasında zayıf ancak pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Başka bir deyişle sporcular antrenörlerinin iletişim becerilerini daha iyi düzeyde algıladıkça sürekli optimal performansları da yükselmektedir. Ayrıca antrenör iletişim becerileri optimal performans duygu durumunun anlamlı bir yordayıcısıdır ve optimal performans duygu durumundaki değişimin %5'ini açıklamaktadır. İletişim sporcunun performansına ait birçok parametreye etki edecek sporcu-antrenör ilişkisini başlatan, sürdüren ve sonlandıran önemli bir faktördür (Jowett ve Cockerill, 2003). Bu süreç çeşitli konularda paylaşılan bilgi ve anlayışın gelişimini desteklemektedir (Jowett, 2005). Gearity ve Murray (2011) antrenörlerin sahip oldukları güç ve kontrole bağlı olarak sporcuların olumlu deneyimler yaşamalarında nasıl iletişim kurduklarının oldukça önemli olduğunu belirtmişlerdir. Yaptıkları çalışmada antrenör iletişimi zayıf olduğunda sporcular özellikle müsabaka sırasında konsantrasyon sorunu yaşadıklarını ve optimal duygu durumuna ulaşamadıklarını söylemişlerdir. Weinberg ve Gould (2007) bu durumu antrenörlerin müsabaka sırasında kullandıkları vücut dilinin (sıçrama ve aşırı hareketlerde bulunma) ve dil ötesi faktörlerin (sesle ilgili öğelerin kullanılması, bağırma vb) etkili iletişimle bağdaşmayan bir şekilde kullanılmasına ve dikkat dağıtmasına bağlamıştır. Ayrıca aynı araştırmacılar kişi-içi iletişimin davranışları ve optimal deneyimlerle ilgili olan motivasyonu da etkilediği üzerinde durmuş antrenör iletişiminin sporcunun kendisiyle konuşmasını (self-talk) yani iç iletişimini etkilediğini belirtmiştir. Antrenörlerin sergilediği agresif iletişim tarzı sporcuların duygularını da zedelemektedir (Bekiarı ve Sympas, 2015). Bu anlamda sporcuların algıladıkları antrenör iletişim becerilerine göre yaşadıkları optimal performans duygu deneyimlerindeki değişim olağan görünmektedir. Ayrıca olimpiik sporcular üzerinde yapılan farklı bir çalışmada sporcular antrenörlerinin iletişimlerinin zayıf olmasının performanslarını olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir (Gould, Guinan, Greenleaf, Medberry ve Peterson, 1999). Ancak yüksek performans sırasında optimal duygu deneyimi yaşanabildiği göz önünde bulundurulduğunda (Jackson, 1992; Jackson ve Roberts, 1992; Jackson vd., 1998; Cately ve Duda, 1997; Stavrou vd., 2007) bu çalışma da dolaylı da olsa bu araştırma kapsamındaki ilişkiyi açıklamaktadır.

Araştırma bulgularına göre cinsiyet faktörü optimal duygu durumunda anlamlı farklar yaratmamıştır. Ancak antrenör iletişim becerileri değişkeninde antrenör cinsiyetlerine göre farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Sporcular genel olarak kadın antrenörlerin iletişim becerilerinin erkeklere göre daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Antrenör ve sporcuların cinsiyetleri etkileşimli olarak incelendiğinde de hem sporcu hem de antrenör kadın olduğunda iletişim becerileri açısından en yüksek, antrenör kadın, sporcu erkek olduğunda ise en düşük puan ortalamalarının ortaya çıktığı görülmüştür. Literatürde de erkek ve kadın sporcuların antrenörleriyle ilişkilerinde farklı algılara sahip olabilecekleri belirtilmiştir (Li, Dittmore ve Park, 2015). İletişim bir etkileşim sürecidir. Yani çift taraflıdır. Karşılıklı anlayış ve karşılıklı paylaşımı içermektedir (Margaret, Kirubakar ve Kumutha, 2010). Bu süreçte antrenör kadar



**M. Soytürk**

sporcuların da nasıl davranışlar sergilediği önemlidir. Antrenör-sporcu ilişkisinde sağlıklı bir iletişim ortamının oluşabilmesi için sadece antrenörün değil sporcunun da optimal düzeyde bu becerileri kullanması gerekmektedir. Childs (2010) yaptığı araştırmada erkek sporcuların antrenörleriyle daha fazla antrenman ve yarışmaya yönelik konularda iletişimde bulunmayı tercih ettiklerini kadın sporcuların ise kendilerini antrenörlerine karşı rahat hissettiklerinde antrenman ve yarışmayla ilgili konuların yansira kişisel konularla ilgili de paylaşımda bulunmayı tercih ettiklerini belirtmiştir. Bu durum sporcu-antrenör arasında daha anlamlı ve doyurucu ilişkilerin gelişmesini sağlıyor olabilir. Çünkü sporculardan gelen olumlu psikolojik ve sosyal dönütler, antrenörleriyle etkileşim, iletişim, iş birliği ve ilişki kurma şekillerini etkileyebilmektedir (Jowett ve Timson-Katchis, 2005). Sporcu gruplarda kadın sporcuların iletişim becerilerinin de daha iyi düzeyde olduğu görülmektedir (Tepeköylü Öztürk, Soytürk, Daşdan Ada ve Çamlıyer, 2011). Yapısal olarak düşünüldüğünde ise erkek sporcuların performans, kadın sporcuların ilişki odaklı olduğu da söylenmektedir (Navarre, 2011). Doggun (2018)'un yaptığı çalışmada sporcular kadın antrenörlerin iletişim becerilerinin daha iyi düzeyde olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak erkek antrenörlerin iletişimlerinin daha iyi olduğunu söyleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Ancak bu çalışmalarda sporcular erkek antrenörlerin iletişim açısından feminen özellikler gösterdiklerini belirtmiş, bu özellikleri de esneklik, sabırlı olma, duyarlı davranma ve dinleme davranışlarıyla bağdaştırmışlardır (Seiler, Kevesligeti ve Valley, 1999; Li, Dittmore ve Park, 2015). Ülkemizde sporcu algılarına göre antrenörlerinin iletişim becerilerini inceleyen çalışmalarda kadın sporcuların erkeklere göre daha olumlu değerlendirmeler yaptıkları görülmektedir (Bayrak ve Nacar, 2015; Özbey, 2019; Tepeköylü Öztürk ve Soytürk, 2019). Bu çalışma için şunu da göz önünde bulundurmak gerekir; kadın antrenörle çalışabilen çok az sporcuya ulaşılabilmiştir. Bu genel olarak kadın antrenörlerin az sayıda olmasından kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla antrenör cinsiyetine göre bir değerlendirme yapabilmek için daha fazla kadın antrenöre ulaşmak bulgunun açıklayıcılığını arttıracaktır. Sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarında sporcuların ve antrenörlerin cinsiyetlerine göre bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu durumda kadın ve erkek sporcuların aktivite beceri dengesiyle açıklanan optimal performansla ilgili benzer deneyimler yaşadığı söylenebilmektedir. Çünkü sporda antrenman ve yarışma ortamları cinsiyet faktörü göz önünde bulundurularak oluşturulmaktadır. Kadın ve erkeklerin deneyimledikleri aktivitelerindeki zorlukları tıpkı beceri düzeyleri gibi birbirinden farklılık göstermektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde birçok çalışmanın da bu yönde olduğu görülmektedir (Russel, 2001; Stavrou vd., 2007; Murcia, Gimeno ve Coll, 2008; Ersöz ve Eklund, 2016; Gözmen ve Aşçı, 2016; Mao vd., 2016). Ancak detaylı açıklamalar yapılabilmesi için cinsiyet-optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi irdeleyen daha çok çalışma yapılmalıdır.

Araştırma bulguları yapılan spor türüne göre değerlendirildiğinde takım sporu yapan sporcular antrenörlerinin iletişim becerisi düzeylerini bireysel spor yapanlara göre daha iyi düzeyde algılamışlardır. Davranışların ve iletilerin anlam kazanması için karşı taraf tarafından yorumlanması gerekmektedir (Gearity ve Murray, 2011). Bu anlamda antrenörler bireysel sporda tek sporcuya yönelik iletiler gönderirken takım çalıştıranlar farklı algısal kanallara (görsel, işitsel, dokunsal vb.) yönelik iletiler göndermeli ve bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak her bir sporcuya ulaşmaya çalışmalıdırlar. İletişimin bir etkileşim süreci olduğu düşünülürse sporcular açısından da bir değerlendirilme yapılmalıdır. Margaret vd (2010) branşları farklı olan sporcuların farklı bireylerle değişik tarzlarda iletişime geçebildiklerini söylemişlerdir. Dolayısıyla takım ve bireysel sporcuların antrenörlerini iletişim becerileri açısından farklı değerlendirmeleri olağan görünmektedir. Ancak literatürde konuyla ilgili çok fazla çalışma olmasa da farklı bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin Tepeköylü Öztürk ve Soytürk (2019) lise düzeyinde okul takımlarında sporcu olan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada bireysel spor yapanların çalıştırıcılarının (beden eğitimi öğretmeni veya okul dışı bir antrenör) iletişim becerilerini takım sporu yapanlardan daha iyi algıladıklarını belirtmişlerdir. Doggun (2018)'un yaptığı çalışmada da bireysel sporcular antrenörlerinin iletişim becerilerine daha yüksek puanlar vermiştir. Bu konuyla ilgili daha geniş kuramsal açıklamalar yapabilmek için spor türüne göre karşılaştırma yapan daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır. Optimal performans duygu durumuyla ilgili olarak ise bu çalışmada takım ve bireysel sporcularda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum hem bireysel hem de takım sporcularının aktivite-beceri performansı ile ilgili aldıkları hazzın ve içsel motivasyon düzeylerinin, kontrol duygularının, odaklanma becerilerinin benzer olduğunu işaret etmektedir. Literatürdeki çalışmalardan Boyd, Schary, Worthington ve Jenny (2018) araştırmalarında takım sporu yapanların optimal performans duygu durumlarının bazı boyutlarında (eylem-farkındalık bütünlüğü, göreve konsantre olma, kontrol duygusu, zorluk-beceri dengesi, geri bildirim) bireysel spor yapanlara göre daha yüksek olduğu, bazı boyutlarında ise fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Jackson (1996) ve Cosma (1999) da çalışmalarında benzer bulgulara ulaşmış optimal

***M. Soytürk***

performans duygu durumuyla ilgili bazı faktörlerde takım ve bireysel sporcular arası fark bulmuş bazı faktörlerde de fark bulmamışlardır. Bu çalışmada genel bir duygu durumu değerlendirmesi yapılmıştır. Sonraki çalışmalar için alt boyutlar bazında yapılacak değerlendirmeler ayrıntılı sonuçlar verecektir.

Araştırma bulgularında sporcuların sporculuk deneyimi, aynı antrenörle çalışma süresi (yıl), antrenörün antrenörlük deneyimi ve haftalık antrenörle çalışma süresi (hafta/saat) arttıkça sporcular tarafından algılanan antrenör iletişim becerisi düzeyleri de düşmektedir. Cüceloğlu (2006)'na göre birbirini iyi tanıyan bireylerin birbirlerine gönderdikleri mesajlar ve gönderilen geri mesajlar (dönüt) tepkiselleşebilmektedir. Bu durum iletişimde çatışmalara, anlaşmazlıklara ya da yanlış anlaşılmalara neden olabilmekte doyurucu ilişkiler yerini can sıkıcı ilişkilere bırakmaktadır. Bu nedenle sporcuların antrenörleriyle beraber çalıştıkları haftalık ve yıllık süre arttıkça sporcular antrenörlerinin iletişim becerisi düzeylerini daha düşük algılıyor olabilirler. Literatür incelendiğinde bu değişkenlerin ele alındığı çok az çalışma ve yine farklı bulgularla karşılaşılmaktadır. Örneğin Tepeköylü Öztürk ve Soytürk (2019) lise düzeyinde okul sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada antrenörle yıl bazında çalışma süresi ve haftalık çalışma süresiyle (hafta/saat) antrenör iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Doggun (2018) da 18 yaşından büyük sporcular üzerinde yaptığı çalışmada antrenörle çalışma süresiyle (yıl) algılanan iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki belirtmemiştir. Bu çalışmadaki antrenörlük deneyimiyle ilgili bulgu ise Doggun (2018)'un çalışmasıyla paralellik göstermiş ve yine anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Optimal performans duygu durumundaki bulgular incelendiğinde sporculuk ve antrenörlük deneyimlerinin ilişkili olmadığı, düşük bir ilişki düzeyi olsa da antrenörle çalışma süresi arttıkça (hem yıl bazında hem de haftalık olarak) optimal performans duygu durumunun azaldığı görülmüştür. Bu durum antrenör iletişim becerilerinin aynı değişkenle negatif ilişkili olmasıyla bağlantılı olabilir. Çünkü optimal performans duygu durumunun temel öğelerinden biri olan içsel motivasyona destek olabilecek antrenör mesajları sporcuların duygu, düşünce ve davranışlarını ifade eden mesajların doğru yorumlanabilmesiyle etkili olabilir. Yukarıda da sözü geçen mesajların tepkisel hal alması yani gönderilen ve alınan uyarıların algısal bir ürün haline getirilirken (ileti-mesaj) hatalı ya da eksik yorumlanması, sporcunun içsel duygu durumunu ve motivasyonunu etkileyebilir. Aynı durum sporcular için de geçerlidir. Çünkü nihayetinde sporcu-antrenör ilişkisinde bir etkileşim söz konusudur. Bu nedenle antrenörle çalışma süresi arttıkça sporcuların optimal duygu durumu azalıyor olabilir. Türksoy, Altıncı ve Üster (2015) sporcu motive edilmediğinde optimal duygu durumunun da negatif etkilendiğini belirtmiş ve sporcuların yaşı büyüdükçe motivasyon da dahil olmak üzere dışsal değişkenlere ihtiyaç duyma oranlarının arttığını söylemişlerdir. Ancak bu çalışmadaki ilişki düzeyinin az olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırma bulgularına göre hem kulüp sporcuları hem de ferdi sporcular antrenörlerinin iletişim becerilerini okul sporcularına göre daha iyi düzeyde algılamışlardır. Benzer şekilde bu sporcuların optimal performans duygu durumları da okul sporcularına göre daha iyi düzeydir. Okul sporcularını genel olarak beden eğitimi öğretmenlerinin çalıştırdıkları gözlemlenebilmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin ise spor takımı çalıştırmanın yanı sıra beden eğitimi derslerini yürütme, resmi bayramları organize etme ve okulun spor kolu gibi farklı faaliyetlerini tertip etme gibi sorumlulukları bulunmaktadır. Ayrıca çoğu zaman birden fazla okul takımını çalıştırdıkları da görülmektedir. Bu durum okul takımına antrenörlük yapan beden eğitimi öğretmenlerinin etkileşime girdiği sporcu ve/veya öğrenci sayısını kulüp ve ferdi sporcu antrenörlerine göre daha da arttırmaktadır. Çok sayıda sporcu ile etkileşimde bulunmak etkili iletişimi sağlayan parametrelerden gönderilen ve alınan mesajların anlamlandırılmasında bireysel farklılıkların göz ardı edilmesine neden olabilir. Bu durum her iki taraf açısından mesajların algılanmasıyla ilgili sorunlar yaratabilir. Yine etkili iletişimi sağlayan bir unsur olarak; düşüncelerin ve özellikle de duyguların paylaşılması (Cüceloğlu, 2006) sporcu-antrenör arasında güven ortamı sağlandığında mümkündür. Tek bir takım veya az sayıda sporcuyla çalışan kulüp ve ferdi sporcu antrenörleri bu güven ortamını daha iyi bir düzeye taşıyor olabilirler. Farklı bir bakış açısıyla Siekanska, Blecharz ve Wojtowicz (2013) da antrenörlerin farklı düzeylerdeki sporculara farklı davrandığını söylemişlerdir. Bu nedenle kulüp sporcuları ve ferdi sporcular antrenörlerinin iletişim becerileri düzeylerini daha iyi algılamış olabilirler. Optimal performans duygu durumu açısından da bu sporcular daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Bu da beceri-zorluk dengesi ile açıklanabilir. Okul takımları her seviyedeki öğrenciye fırsat eşitliği sağlamak bakış açısıyla öğrencileri spora teşvik amacı gütmektedir. Dolayısıyla hem okul takımı çalışmaları hem de okullar arası yarışmalar açısından farklı becerilerdeki sporcular benzer aktivite zorluğuna maruz kalmaktadır. Kulüp sporcuları ve ferdi sporcuların yarışmaları ise beceri ve yetenek düzeylerine

**M. Soytürk**

göre kategorizasyonu daha belirgin sınırlarla sağlanmaktadır. Bu da okul sporcuları için zorluk-beceri dengesinde olumsuzluklar yaratırken kulüp sporcuları ve ferdi sporcular için aynı olumsuzlukları barındırmayabilir.

**5.SONUÇ ve ÖNERİLER**

Sonuç olarak; antrenör iletişim becerilerinin sporcular tarafından nasıl algılandığı sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarını etkilemektedir. Sporcu ve antrenördeki cinsiyete özgü karakteristikler antrenörün iletişim becerilerinin algılanmasıyla ilgili farklılıklar yaratmaktadır. Optimal performans duygu durumunda ise zorluk-beceri dengesi sağlandığında bu farklar görülmemektedir. Birbirlerini iyi tanıyan ya da iyi tanıdığını düşünen bireyler gönderilen mesajların doğru bir şekilde anlamlandırılmasında zaman zaman gerekli dikkat ve özeni gösteremeyebilmektedir. Bu durum sıklaştığında kişiler arasındaki iletişim etkinliğini kaybetmekte ya da zayıflatmaktadır. Buna bağlı olarak antrenörle geçirilen zaman arttıkça -genel olarak olmasa da- zaman zaman sporcu-antrenör arasında iletişimde sorunlar olabileceği düşünülmektedir. Bu sonuçlara bağlı olarak benzer bir araştırmanın nitel yöntemlerle uygulanması antrenör iletişim becerileri ve sporcu optimal performans duygu durumu deneyimleri arasındaki ilişkinin nedenlerini daha ayrıntılı ve nitelikli olarak açıklayabilir. Antrenör gelişim ve yetiştirme eğitimlerinde, özellikle antrenör-sporcu ilişkisine yönelik iletişim becerileri eğitimleri verilmeli, sayısı ve niteliği artırılmalı, eğitimlerin etkisi değerlendirilmeli ve sürekliliği sağlanmalıdır. Antrenörlerin sporcularının fiziksel performanslarını destekleyecek eğitimlerin yanı sıra psikolojisine yönelik güncel eğitimleri almaları da önerilmektedir.

**KAYNAKLAR**

- Abakay, U. ve Kuru, E. (2009). Coach communication scale in football a study of validity and reliability. *Ovidius University Annals Series Physical Education and Sport, Science Movement and Health*, 9(1), 183-186.
- Altıntaş, A., Kelecek, S. ve Aşçı, H. (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 14-21.
- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A. ve Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarlama çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 182-196.
- Bayrak, E. ve Nacar, E. (2015). Profesyonel takım sporlarında görev yapan antrenörlerin iletişim beceri düzeylerinin araştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(14), 391-405.
- Bekiari, A. ve Sympas, I. (2015). Coaches' verbal aggressiveness and motivational climate as predictors of athletes' satisfaction. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 9(4), 318-329.
- Boyd, J. M., Schary, D. P., Worthington, A. R. ve Jenny, S. E. (2018). An examination of the differences in flow between individual and team athletes. *Physical Culture and Sport: Studies and Research*, 2018, 78(1), 33-40. doi: 10.2478/pccsr-2018-0011
- Cately, D. ve Duda, J. (1997). Psychological antecedents of the frequency and intensity of flow in golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 309-322.
- Chen, M. J., Mark, A. ve Koehn, S. (2019). Relationships between flow, mental toughness and subjective performance perception in various triathletes. *Perceptual and motor skills*, 126(2), 241-252.
- Childs, L. M. (2010) *Perceived and preferred coach communication behaviors of cross-country athletes according to gender*. A thesis in Oregon State University.
- Cranmer, G. A. ve Myers, S.C. (2015). Sports teams as organizations: A leader-member exchange perspective of player communication with coaches and teammates. *Communication & Sport*, 3(1), 100-118.
- Cranmer, G. A. ve Sollitto, M. (2015) Sport Support: Received Social Support as a Predictor of Athlete Satisfaction. *Journal Communication Research Reports*, (32)3, 253-264.
- Cosma, J. B. (1999). *Flow in teams*. Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology, Chicago, IL. Retrieved from Springfield College through Interlibrary loan.
- Csikszentmihalyi, M. (1977). *Beyond Boredom and Anxiety*, Second printing. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M., ve LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.

**M. Soytürk**

- Csikszentmihalyi, M. (2014) *Flow and the foundations of positive psychology (toward a psychology of optimal experience)*. Springer Science+Business Media Dordrecht, 209-226 DOI: 10.1007/978-94-017-9088-8\_1
- Culver, D. ve Trudel, P. (2000). Coach-athlete communication within an elite alpine ski team. *Journal of Excellence*, 3, 28-53.
- Cüceloğlu, D. (2006). İnsan insana. Remzi Kitabevi, 35. Baskı, İstanbul, 49.
- D'Arripe-Longueville, F., Fournier, J. F. ve Dubois, A. (1998). The perceived effectiveness of interactions between expert French judo coaches and elite female athletes. *Sport Psychologist*, (12)3, 317-332.
- Doggun, M. (2018). Investigation of communication levels of the coaches in some branches of **individual** and team sports through the perceptions of the athletes in turkish republic of northern cyprus. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 13(4), 141-152.
- Ersöz, G., ve Eklund, R. C. (2017). Behavioral regulations and dispositional flow in exercise among American college students relative to stages of change and gender. *Journal of American College Health*, 65(2), 94-102, DOI: 10.1080/07448481.2016.1239203
- Fossmo, T. (2006). *Age matters: A study on motivation, flow and self-esteem in competing athletes*. Hovedoppgave for Graden Cand., Psychol. Institutt for Psykologi, Universitetet i Tromsø.
- Gearity, B. T. ve Murray, M. A. (2011). Athletes' experiences of the psychological effects of poor coaching. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 213-221.
- Gözmen, A. ve Aşçı, F. H. (2016) Sporcularda optimal performans duygu durumunun yordanmasında beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 40-48.
- Hernandez, J. A. E., ve Voser, R. C. (2019). Validity evidence for the flow state scale-2 with university athletes. *Psychological Evaluation*, 29, 1982-4327.
- Inghillieri, P., Riva, G. ve Riva E. (2014). (editors), *Enabling positive change. flow and complexity in daily*. Warsaw/Berlin: De Gruyter.
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161-180.
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(1), 76-89. DOI: 10.1080/02701367.1996.10608859
- Jackson, S. A., Ford, S. K., Kimiecik, J. C. ve Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- Jackson, S. A. ve Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6(2), 156-171.
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412-415.
- Jowett, S. ve Cockerill, M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
- Jowett, S. ve Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART - Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 245-257.
- Jowett, S. ve Timson-Katchis, M. (2005). Social networks in sport: parental influence on the coach-athlete relationship. *Sport Psychologist*, 19, 267-287.
- Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kowal, J. ve Fortier. M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181.
- Landhäuser, A. ve Keller, J. (2012). *Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences*. In: Engeser and Stefan (Editors), *Advances in Flow Research*. Springer, New York, NY. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1_4)
- Li, B., Dittmore, S. W. ve Park, J. A. (2015). Exploring different perceptions of coach-athlete relationship: The case of chinese olympians. *International Journal of Coaching Science*, 9(2), 59-76.

***M. Soytürk***

- Margaret, G. D., Kirubakar, S. G. ve Kumutha, N. (2010). Communication skills: A cognitive-behavioural approach to enhance relationship skills in young sport coaches. *British Journal of Sports Medicine*, 44(1), 49-50.
- Mao, Y., Roberts, S., Pagliaro, S., Csikszentmihalyi, M., ve Bonaiuto M. (2016). Optimal experience and optimal identity: A multinational study of the associations between flow and social identity. *Frontiers in Psychology*, 7(67). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00067>
- Moen, F. ve Kvalsund, R. (2013). Subjective beliefs among sport coaches about communication during coach-athlete conversations. *Athletic Insight*, 5(3), 229-249.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C. ve Coll, D. G. C. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191.
- Navarre, M. J. (2011). *Male college soccer coaches perceptions of gender similarities and differences in coach-athlete and teammate relationships: Introducing the construct of relationship-performance orientation*. Retrieved from the University of Minnesota Digital Conservancy, Ph.D. Dissertation; <http://hdl.handle.net/11299/108207>.
- Özbey, Ö. (2019). *Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde görev yapan antrenörlerin liderlik ve iletişim beceri düzeylerinin sporcular tarafından değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı, Ankara.
- Russell, W. D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 83-107.
- Seiler, R., Kevesligeti, C. ve Valley, E. (1999). Coaches and female athletes: The basis of interaction. *Motricidade Humana Portuguese; Journal of Human Performance Studies*, 12, 67- 76.
- Selağzi, S. ve Çepikkurt, F. (2014). Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.
- Siekanska, M., Blecharz, J. ve Wojtowicz, A. (2013). The athlete's perception of coaches' behavior towards competitors with a different sports level. *Journal of Human Kinetics-Behavioural Sciences in Sport*. (4)39, 231-242.
- Stamatelopoulou, F., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A. ve Stalikas, A. (2018). "Being in the zone": A systematic review on the relationship of psychological correlates and the occurrence of flow experiences in sports' performance. *Psychology*, 9, 2011-2030.
- Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y. ve Karteroliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21, 438-457.
- Stoll, O. (2019). *Peak performance, the runner's high, and flow*. In M. H. Anshel, S. J. Petruzzello, & E. E. Labbé (Eds.), *APA handbooks in psychology series. APA handbook of sport and exercise psychology*, 2019; Vol. 2. Exercise psychology (p. 447-465).
- Tepeköylü Öztürk, Ö., Soytürk, M., Daşdan Ada, N., ve Çamlıyer, H. (2011). Üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 43-53.
- Tepeköylü Öztürk, Ö. ve Soytürk, M. (2019). Sporcu Algılarına göre Antrenör İletişim Becerileri. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 576-583.
- Thelwell, R. C., Wagstaff, C. R. D., Rayner, A., Chapman, M. ve Barker, J. (2017). Exploring athletes' perceptions of coach stress in elite sport environments. *Journal of Sport Sciences*, 35(1), 44-55.
- Türksoy, A., Altıncı, E. E. ve Üster, U. (2015). Relationship between motivation and dispositional flow state on football players participating in the U13-U16 football leagues. *3rd World Conference on Psychology and Sociology*, 301 – 306.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. (4th ed.), Human Kinetics, Champaign.



***M. Soytürk***

**Yazar(lar) Notu:** Bu çalışma Pamukkale Üniversitesi (PAÜ) Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı'nda hazırlanan "Antrenör İletişim Becerileri ile Sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumları Arasındaki İlişkinin Sporcu Algılarına Göre İncelenmesi" isimli yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir. PAÜ Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir (Proje No: 2013SBE007).

**Beyan ve Açıklamalar (Disclosure Statements)**

1. Bu çalışmanın yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduklarını kabul etmektedirler (The authors of this article confirm that their work complies with the principles of research and publication ethics).
2. Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir (No potential conflict of interest was reported by the authors).
3. Bu çalışma, intihal tarama programı kullanılarak intihal taramasından geçirilmiştir (This article was screened for potential plagiarism using a plagiarism screening program).
4. Bu makale için etik kurul izni gerekmemektedir (Ethics committee permission is not required for this article).