



T.C.

BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**HENTBOLCULARDA ANTRENÖR ve SPORCU
İLİŞKİSİNİN PERFORMANSA ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

Tuana UÇARLI

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitim ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Bekir Çar

Bandırma, 2025

T.C.
BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**HENTBOLCULARDA ANTRENÖR ve SPORCU İLİŞKİSİNİN
PERFORMANSA ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

Tuana UÇARLI

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitim ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Bekir Çar

Bandırma, 2025

BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

TEZ ONAYI

Bu çalışma 29.07.2025 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından [Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı], [Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı] Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU

Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi

Prof. Dr. Nurettin KONAR

Haliç Üniversitesi

Doç. Dr. Bekir ÇAR

Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi

BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ‘Hentbolcularda Antrenör ve Sporcu İlişkisinin Performansa Etkisi’ başlıklı bu çalışmamın, planlanma aşamasından yazımına kadar her aşamada etik ilkelere uyduğumu, tezdeki tüm bilgilerin akademik olduğunu, elde ettiğim bütün bilgilere kaynak gösterdiğimi ve kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynaklar listesine aldığımı, tezin yazım aşamasında telif haklarını ihlal eden davranışımın olmadığını beyan ederim.

(29/07/2025)

Tuana UÇARLI

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimin hazırlanma sürecinde, hayata geçirilmesini sağlayan, her zaman yapıcı, tez sürecindeki sabrı, rehberliğiyle bana yol gösteren, değerli hocam ve yüksek lisans tez danışmanım Doç. Dr. Bekir ÇAR'a, eğitim hayatım boyunca her şartta yanımda olan aileme teyzeme ve Adnan Metehan AZBAY ağabeyime ayrıca teşekkür ederim.

Tuana UÇARLI

Bandırma

29/07/2025

ÖZET

HENTBOLCULARDA ANTRENÖR ve SPORCU İLİŞKİSİNİN PERFORMANSA ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Bu araştırmanın amacı Türkiye Hentbol Federasyonu'na bağlı kulüplerde lisanslı olarak faaliyet göstere 304 hentbol sporcusuyla gerçekleştirilmiş olup, 162'si kadın ve 142'si erkek olan profesyonel sporcuların antrenörleriyle ilişkilerinin performansına yansımalarını incelemektir. Ayrıca bu ilişkinin sporcuların performans üzerindeki etkisi, cinsiyet, yaş, milli sporcu olma durumu, spor yapma süresi ve eğitim durumu gibi demografik değişkenler açısından değerlendirilmiştir. Bu incelemede Spor Duygusal Zekâ Ölçeği ve Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği kullanılmaktadır. Bu ölçeklerle sporcunun kendini anlama, empati duygusunu geliştirme, duygularını kontrol edebilme, sezinlenme, değerlendirme, karar verebilme ve bu durumlara karşılık verebilme yeteneği ölçülür. Araştırmanın yöntemi, katılımcılara uygulanan anketler yoluyla nicel verilerin toplanmasını içermektedir. Araştırmada, duygusal zekâ ile antrenör-sporcu ilişkisi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre erkek hentbolcuların kadın hentbolculara göre duygusal zekâ alt boyutlarında ve antrenör-sporcu ilişki düzeylerinde anlamlı şekilde daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir. Yaş değişkeni incelendiğinde, özellikle 22 yaş ve üzeri hentbolcuların, duygusal zekâ düzeylerinde anlamlı artış gözlemlenmiştir. Eğitim düzeyi değişkeninde, daha yüksek eğitim seviyesine sahip olan sporcuların, empati kurma ve antrenörleriyle olan ilişkilerinde daha güçlü ilişkiler sergilediği görülmüştür. Ancak milli sporcu olma durumu ile antrenör-sporcu ilişkisi ya da duygusal zekâ arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği ise, sporcuların antrenörleriyle kurdukları ilişkileri 'güven', 'bağlılık' ve 'saygı' olmak üzere üç temel boyutta değerlendirmekte; bu üç boyut aracılığıyla sporcuların antrenörlerine yönelik algılarını, ilişki kalitesini ve bu ilişkinin etkileşimsel gücünü ölçmeyi amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular, hentbolcularda iyi bir antrenör-sporcu ilişkisinin ve duygusal zekanın güçlenmesi, sporcu performansının olumlu yönde doğrudan belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, antrenörlerin empati kurabilen, duygusal destek konularında bilinçli ve etkili iletişim kuran bir tutum sergilemeleri, sporcuların psikolojik sağlamlıklarını güçlendirerek performanslarını daha üst seviyeye taşıyabilir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Sporcu, Antrenör, Antrenör ve Sporcu İlişkisi, İletişim.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF THE COACH–ATHLETE RELATIONSHIP ON PERFORMANCE IN HANDBALL PLAYERS

The aim of this study is to examine how the relationships between professional athletes playing in the Turkish Handball Federation Women's and Men's 1st League and their coaches are reflected in their performance. Additionally, the impact of this relationship on athletes' performance was evaluated in terms of demographic variables such as gender, age, national athlete status, years of sports participation, and education level. In this study, the Sport Emotional Intelligence Scale and the Coach–Athlete Relationship Scale were used. These scales measure the athlete's ability to understand themselves, develop empathy, control emotions, perceive, evaluate, make decisions, and respond appropriately to situations. The method of the study involved collecting quantitative data through questionnaires administered to the participants. The research found a significant and positive relationship between emotional intelligence and the coach–athlete relationship. According to the gender variable, male handball players had significantly higher scores in the sub-dimensions of emotional intelligence and the coach–athlete relationship levels compared to female players. Regarding age, a significant increase in emotional intelligence levels was observed particularly among athletes aged 22 and above. In terms of education level, athletes with higher education levels demonstrated stronger empathy and stronger relationships with their coaches. However, no significant difference was found between national athlete status and either the coach–athlete relationship or emotional intelligence. The Coach-Athlete Relationship Questionnaire evaluates the relationship between athletes and their coaches across three fundamental dimensions: trust, commitment, and respect. Through these dimensions, it aims to measure athletes' perceptions of their coaches, the quality of the relationship, and the interactive strength of that relationship. The findings reveal that a strong coach–athlete relationship and enhanced emotional intelligence have a directly positive and decisive impact on the performance of handball players. In this context, coaches adopting an empathetic, emotionally supportive, and effective communication approach can strengthen athletes' psychological resilience and elevate their performance to higher levels.

Keywords: Handball, Athlete, Coach, Coach–Athlete Relationship, Communication.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	iv
BEYAN.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ	viii
KISALTMALAR VE ŞEKİLLER.....	ix
1.GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1 Hentbolun Tanımı ve Tarihsel Gelişimi.....	4
2.1.1 Hentbolun Tanımı ve Temel Özellikleri.....	4
2.1.2. Hentbolun Uluslararası Gelişimi	4
2.1.3. Türkiye’de Hentbolun Tarihçesi	6
2.2. Hentbol Oyun Kuralları ve Teknik Özellikler	7
2.2.1. Saha, Top ve Oyuncu Kuralları.....	7
2.2.2. Hakemler ve Müsabaka Süreci.....	8
2.2.3. Yaş ve Cinsiyete Göre Top Seçimi.....	9
2.3. Antrenörlük Kavramı ve Antrenörün Rolü.....	9
2.3.1. Antrenörün Tanımı ve Görevleri.....	10
2.3.2. Antrenörün Özellikleri	10
2.3.3 Antrenörlükte Etik ve Sportmenlik.....	12
2.4. Antrenör Tipolojileri ve Liderlik Yaklaşımları	12
2.4.1. Antrenör Tipleri ve Tipoloji Özellikleri.....	13
2.4.2. Disiplinli, Demokratik ve Serbest Yaklaşımlar	15
2.4.3. Antrenör Davranışlarının Sporcu Üzerindeki Etkileri.....	16
2.5. Sporcu Kavramı ve Psikososyal Gelişim.....	17
2.5.1. Sporcunun Tanımı ve Gelişim Süreci.....	17
2.5.2. Sporcuya Etki Eden Psikolojik Unsurlar	17

2.5.3. Sporcu Kişilik Gelişimi ve İletişim Etkileşimi	18
2.6. Sporda İletişim ve Antrenör-Sporcu Etkileşimi	18
2.6.1. Spor Ortamında İletişimin Önemi.....	19
2.6.2. Antrenör-Sporcu İletişimi	19
2.6.3. İletişim Modelleri ve Uygulama Örnekleri	20
2.7. Antrenör-Sporcu Çatışmaları ve Yönetimi.....	21
2.7.1. Çatışma Nedenleri ve Türleri.....	22
2.7.2. Çatışma Yönetimi Stratejileri	22
2.8. Hentbolda Takım Dinamikleri ve İlişkisel Yapılar.....	24
2.8.1. Grup Uyum ve Takım Ruhu	24
2.8.2. Rol Dağılımı ve Liderlik	24
2.8.3. Performans Üzerine Sosyal Etkileşimler.....	25
2.9. Yurt İçi ve Yurt Dışı İlgili Akademik Araştırmalar	25
2.9.1. Türkiye’de Hentbol, Antrenörlük ve Sporcu Üzerine Çalışmalar.....	25
2.9.2. Uluslararası Düzeyde Antrenör-Sporcu İlişkileri Üzerine Araştırmalar.....	26
2.9.3. Alan Yazın Boşlukları ve Gelecekteki Yönelimler	26
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	28
3.1. Araştırmanın Amacı	28
3.2.Araştırma Hipotezi	28
3.3.Araştırmanın Yeri ve Zamanı	28
3.4.Araştırmanın Evren ve Örneklemi	28
3.5 Araştırmanın Değişkenleri	30
3.6. Veri Toplama Araçları	31
3.7. Veri Toplama Yöntemi	32
3.8.Verilerin Analizi	32
3.10.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	32
4.BULGULAR	33
5.TARTIŞMA	43
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	48
7.KAYNAKLAR	51

8.EKLER	55
Ek.1 Kişisel Bilgi Formu	55
Ek.2 Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği.....	55
Ek.3 Duygusal Zekâ Ölçeği	56
Ek.3 Etik Kurul Onayı	57
9.ÖZGEÇMİŞ.....	58



TABLÖLAR LİSTESİ

SIRA	AÇIKLAMA	SAYFA
Tablo 1	Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	39
Tablo 2	Hentbol Sporcularının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	41
Tablo 3	Hentbol Sporcularının Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	42
Tablo 4	Hentbol Sporcularının Yaş Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem One Way Anova Testi Sonuçları	43
Tablo 5	Hentbol Sporcularının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem One Way Anova Testi Sonuçları	44
Tablo 6	Hentbol Sporcularının Aktif Spor Yılı Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem One Way Anova Testi Sonuçları	45
Tablo 7	Araştırma Grubunun Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi	47

KISALTMALAR VE ŞEKİLLER

DZÖ: Duygusal Zekâ Ölçeği

ASİE: Antrenör-Sporcu İlişki Envanteri

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

THF: Türkiye Hentbol Federasyonu

IHF: International Handball Federation

α (Alfa katsayısı): Ölçeklerin iç tutarlılığını ifade eder.

p: Anlamlılık düzeyi (p-değeri).

$\bar{X}$ (X-bar): Ortalama.

S: Standart sapma.

t: t-testi istatistiği.

F: ANOVA istatistiği.

1.GİRİŞ

İnsanların birbirleri ile olan ilişkilerinin temel belirleyicisi aralarındaki iletişimidir. Yazılı kaynaklarda çok farklı anlamlarda kullanılan iletişim kavramının tek ve geçerli bir tanımını yapmak oldukça güç, olmakla birlikte iletişimi, “iki kişinin duygu, düşünce ve bilgilerini paylaşarak birbirini anlaması ile ilgili bir süreç” olarak tanımlayabiliriz (Püsküllüoğlu, 1995).

İletişim, çocuğun ana rahminde olduğu andan itibaren başlayıp ölünceye kadar devam eden bir süreçtir. Bu süreç, insanın bizzat kendisini veya diğer insanları olumlu ya da olumsuz istikamette etkiler. Hatta sözü edilen süreç, bireyin duygu, düşünce, inanç, tutum ve davranışlarının oluşum, gelişim ve değişimini belirleyici düzeyde etkileyen bir süreçtir. (Peker, İletişim ve Halkla İlişkiler, s. 15.)

Spor ortamında, sporcu ve antrenör arasındaki ilişki sporcuların gerek psikososyal gerekse fiziksel gelişimleri açısından önemlidir (Jowett ve Cockerill, 2003). Antrenör ve sporcu ilişkisini olumlu şekilde geliştirmek sağlıklı ve düzgün iletişim sağlamak, sporcunun birçok konuda gelişimini sağlarken motivasyonunu en üst seviyeye taşır. Spor motivasyonu sağlamak antrenörün üzerinde durması gereken temel görevlerinden biridir. Antrenör sporcusunun özelliklerini, kişilik yapısını, spora yönelmesinin nedenlerini, aile yapısını, değer yargılarını, yaşam biçimini ve gereksinmelerini, ekonomik durumunu, toplumdaki yerini, arkadaşlık ilişkilerini bilmek zorundadır. Tüm bunların yanı sıra, her sporcu için güdüleme biçimini, düzeyini ve yöntemini de bilmelidir. Bu özelliklere göre, spor motivasyonu yapacak olan antrenörlerin yeterli alan bilgisine sahip olmanın yanında psikoloji, sosyoloji ve iletişim konularında da yeterli bilgiye sahip olmalıdır (Doğan, 2005).

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda antrenör-sporcu ilişkisini tanımlamaya yönelik modeller sunulmaya çalışılmıştır (Jowett ve Meek, 2000; Poczwadowski, Barott ve Henshen, 2002). Kelly ve ark. (1983) sundukları bu modelde kişiler arası iletişimin insanların duygu, düşünce ve davranışlarının karşılıklı ve nedensel olarak birbirine bağlı olduğunu ifade etmişlerdir. Sunulan bu modelde antrenör-sporcu ilişkisini tanımlayan üç ayrı boyuttan bahsedilmektedir. “Bağlılık (commitment)” boyutu karşılık göstermeden bağlılık göstermeyi, ilişkinin devamlılığını, ilişkiye duyulan isteği ve olumlu niyette bulunmayı ifade etmektedir.

“Yakınlık (Closeness)” boyutu duygusal olarak karşılıklı bağlılığı ve bir diğerine duyulan güveni, hoşlanmayı ve saygıyı ifade etmektedir (Antonini Philippe ve Seiler, 2006). “Tamamlayıcılık (complementarity)” boyutu ise takım çalışmasını, karşılıklı yardım ve iş birliği duygusunu geliştiren etkileşim sürecini anlatmaktadır (Antonini Philippe ve Seiler, 2006).

Antrenörler sporcularına yaklaşımlarında, sporcu ile sağlıklı ve verimli bir iş birliği kurabilmeyi amaçlamalıdır. Zira antrenörlerin sergileyeceği bu tür yaklaşımlarla kuracakları iletişim bağı, sporcunun performansını engelleyen veya etki eden psikolojik sorunların ortadan kaldırılmasında etkili bir yol olur (Güven, 1992).

Modern spor dünyasında başarı yalnızca fiziksel ve teknik yeteneklerle sınırlı değildir; aynı zamanda duygusal zekâ ve özellikle antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesi, performans üzerindeki belirleyici etmenler olarak dikkat çekmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmalar, iletişim, güven ve empati faktörlerinin sportif başarı üzerindeki etkilerini giderek daha net ortaya koymaktadır (Mageau ve Vallerand, 2003; Jowett, 2007). Zhang ve Rhim’in (2024) yılındaki araştırmasında, koçun sporcunun psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasının (özgürlük, yeterlilik, aidiyet duygusu) başarı motivasyonunu %41 oranında etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu tanımla, antrenör-sporcu ilişkisinin sosyal ve psikolojik olarak da önemli bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Duygusal zekâ, bireyin hem kendi duygularını hem başkalarının duygularını tanıma, anlama, yönetme ve düzenleme yeteneğidir (Mayer ve Salovey, 1997). Takım sporları için duygusal zekanın öz-yeterlik, özgüven ve performansa aracılık ettiği ortaya konmuştur (Adiloğulları ve Şenel, 2021). Bununla birlikte Frontiers in Psychology’de 2023’te yayımlanmış olan araştırmada, duygusal zekâ ile kaygı ve performans arasında anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Araştırma, yüksek duygusal zekâ puanlarının spektrumdaki somatik kaygıyı düşürdüğünü ve özgüveni arttırdığını, başarıyı desteklediğini ortaya koymuştur. Meta-analitik çalışmalar, Duygusal zekâ ile spor performansı arasında küçük ama anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır (Kopp, Reichert ve Jekauc, 2018).

Tüm bu bilgilerle, sporcudan en iyi performansı alabilmek ve gelişiminin devamlılığını sağlayabilmek için sporcunun antrenörleriyle iletişimin iyi olması, performans açısından kilit bir rol oynadığı düşünülmektedir.

Hentbol; hızlı karar alma, koordinasyon ve yüksek motivasyon gerektiren bir takım sporudur. Bu spor dalında antrenör-sporcu iletişimi ve duygusal etkileşim, saha içi başarıyı doğrudan etkiler (Arribas ve Galarraga vd., 2020). Bu sebeple, yapılan araştırmanın hentbolcular üzerinde olma sebebi mevcut olan bilgileri genişleterek, alana özgün katkılar sunmayı amaçlamaktadır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1 Hentbolun Tanımı ve Tarihsel Gelişimi

Hentbol, bireysel beceriler, hız, güç, takım oyunu birleşimi ile oynanan tempolu ve temaslı bir spor branşıdır. Yıllar boyunca hentbol, farklı biçimlerde ve farklı coğrafyalarda oynanmıştır. Zaman içinde bugünkü kurallara ulaşmış, uluslararası düzeyde oynanmaya başlanmıştır. Modern anlamda yapılandırılması 20. Yüzyılın başlarına denk gelmektedir ve özellikle Avrupa’da ki gelişimiyle dikkat çekmiştir.

2.1.1 Hentbolun Tanımı ve Temel Özellikleri

Hentbol, yedi oyuncudan oluşan iki takımın belirli boyutlardaki bir sahada, topu elle kontrol ederek kendi kalelerini savunup rakip kaleye gol atmaya çalıştığı, fiziksel temas içeren bir takım sporudur. Her takımın maçta en fazla 16 oyuncu bulundurabileceği bu oyunda, sahada bir kaleci ve altı oyuncu yer alır. Oyunun doğası gereği, hızlı geçişler, karar verme süresi ve dayanıklılık gibi fiziksel ve bilişsel beceriler ön plandadır.

Top, açık veya kapalı elle, kol, baş, gövde, kalça ve dizler kullanılarak yönlendirilebilir. Oyuncular topu tutabilir, itebilir, atabilir ya da durdurabilir. Ancak top yerde olsa bile en fazla üç saniye tutulabilir ve eldeyken en fazla üç adım atılabilir. Rakibe yönelik sert temaslarda, serbest atış ya da yedi metre atışı kararı verilmekle birlikte, oyuncular kademeli olarak uyarı, iki dakikalık oyun dışı bırakılma veya diskalifiye gibi cezalarla karşılaşabilir. Yedi metrelik atışlarda, oyuncunun saha hakeminin düdüğünden sonra üç saniye içinde atışı gerçekleştirmesi gerekir. (Sevim, 2006)

2.1.2. Hentbolun Uluslararası Gelişimi

Hentbol, birçok spor dalı gibi köklü bir geçmişe sahiptir ve farklı biçimlerde oynanarak bugüne kadar gelmiştir. Araştırmacılar, insanların tarih boyunca ellerini ayaklarından daha yetkin bir şekilde kullandığını belirterek, hentbolun tarihsel köklerinin antik dönemlere kadar uzandığını öne sürmektedirler (Taşucu, 2002). Antik Yunan döneminde, domuz idrar torbalarına saman doldurarak top yapıldığı ve Pire

yakınlarındaki kabartmalarda hentbola benzer bir oyunun tasvir edildiği belirtilmiştir (Çeliksoy, 2017).

Hamer'in Odyssey eserinde bahsettiği Antik Yunan oyunu "Urania", Alman yazar Walter Von Der Vogelweide tarafından kaleme alınan ve Claudius Galenus'un Harpastum oyunu, modern hentbolun ataları arasında sayılmaktadır (Taşucu, 2002).

Modern anlamda hentbolun temelleri, Danimarka'da "Haandbold" adı verilen oyuna dayanmaktadır. Almanya, hentbolu modern anlamda benimseyen ve kurallarını geliştiren ilk ülkelerden biridir (Ensari, 1993).

Hentbol, geçmişte eğitsel bir jimnastik oyunu olarak kullanılmış ve 1917 ile 1920 yılları arasında, eğitsel amaçlardan sıyrılarak kendi adıyla tanımlanan bir oyun haline gelmiştir (Sevim, 2006).

1926 yılında Amatör Atletizm Federasyonu bünyesinde bir komite, Almanya'da hentbol için kurallar geliştirerek bu spora uluslararası bir kimlik kazandırmış ve 1928'den itibaren hentbol, Uluslararası Amatör Hentbol Federasyonu içinde özerk bir federasyon olarak faaliyet göstermeye başlamıştır (Sevim, 2010). Hentbol, 4 Ağustos 1928 tarihinde Amsterdam'da yapılan "Uluslararası Amatör Hentbol Federasyonu" kuruluş kongresinin ardından ayrı bir federasyon tarafından yönetilmeye başlanmıştır (Sevim, 2006). Hentbolun tarihi gelişiminde önemli bir dönüm noktası, 1934 yılına kadar açık alanda oynanırken, bu tarihten sonra ilk olarak Kopenhag maçı ile kapalı salon sporları arasındaki yerini almasıdır (Sevim, 2010).

1933 yılında Olimpiyat Komitesi, Almanya'nın girişimleri ile 1936 Berlin Olimpiyatları programına hentbolu dahil etti. Bu dönemde hentbolun ilk olimpiyat şampiyonu Almanya olmuştur (Dorak, 1997).

İkinci Dünya Savaşı ile birlikte hentbol gelişiminde bir duraklama yaşanmıştır. Daha sonra Danimarka-İsveç mücadelesi ile Avrupa ve dünya düzeyinde gelişimini sürdürmüştür (Sevim, 2010).

Uluslararası alanda hentbolun daha kurumsal bir şekilde yönetilmesi amacıyla Uluslararası Hentbol Federasyonu kurulmuştur. 1972 Münih Olimpiyatları'nda sadece erkek takımları yer alırken, 1976 Montreal Olimpiyatları ile birlikte hem erkek hem

de kadın hentbol takımları resmi olarak yarışmalara katılmıştır (Hapkova, 2019; aktaran Demirbaş ve Kerim, 2022).

2.1.3. Türkiye’de Hentbolun Tarihçesi

Türkiye’de hentbol, ilk kez 1927-1938 yılları arasında açık alan hentbolu biçiminde oynanmaya başlanmıştır. Bu dönemde, Almanya’da beden eğitimi öğrenimi alan Hüsamettin Güreli, Zeki Gökışık ve Nafi Tağman gibi beden eğitimi öğretmenleri, askeri okullarda öncülük ederek hentbolun temellerini atmışlardır. Özellikle Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü’nde kurallar belirlenmiştir. Futbol sahasında “el topu” adı altında hentbol oynanmıştır (Türkiye Hentbol Federasyonu, 2023). Bu bilgiler, Türkiye’de hentbolun ilk adımlarının yalnızca sportif değil, aynı zamanda eğitsel bir temele dayandığını göstermektedir. El topu adı altında futbol sahalarında oynanan hentbol, o dönemdeki sınırlı imkanları yansıtmaktadır. Tüm bu sınırlamalara rağmen, yurt dışında eğitim alan beden eğitimi öğretmenlerinin hentbol branşını tanıtmaya çabaları, Türkiye’de hentbol sporunun tanınması ve gelişmesi açısından önemli bir rol oynamıştır. Bu nedenle hentbol, Türkiye’de beden eğitiminin modernleşmesine önemli katkılarda bulunmuştur.

Türkiye’de ilk resmi hentbol kuralları, 1934 yılında Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı tarafından yayımlanmıştır. İlk resmi açık alan hentbol müsabakası ise 1928 yılında düzenlenmiştir (THF, 2023). Bu gelişmeler, Türkiye’de sporun sistemli bir şekilde ve belirli bir düzenle yaygınlaştırılmaya çalışıldığını göstermektedir.

1958 yılında, Hentbol Federasyonu Başkanlığına Vahit Çolakoğlu gelmiş ve hentbola “Voleybol El Topu” adı altında yeni bir dönem kazandırmıştır. Bu dönemde birçok kulüp arasında açık alan hentbol karşılaşmaları düzenlenmiştir. Bu süreç, hentbolun okul seviyesinden çıkarak resmi kulüpler düzeyinde oynanmaya başlaması açısından Türkiye hentbol tarihi için önemli bir aşamadır. Harp Okulu, Jandarmagücü, Maltepe, Pınarspor, Doğuspor, Ziraat Gençlik ve Emniyet Anıtspor gibi takımlar, bu karşılaşmalarda yer almıştır (Türkiye Hentbol Federasyonu, 2023). Farklı kulüplerin müsabakalarda yer alması, hentbolun yaygınlaştığını göstermektedir. Bu karşılaşmalarda genellikle Harp Okulu birinciliği elde etmiştir; bu durum, hentbolun disiplinli ortamlarda daha fazla ilgi görmesini sağlamıştır.

Hentbol, 1972 yılına kadar sınırlı gelişim göstermiştir. 1975 yılında Millî Eğitim Bakanlığı beden eğitimi öğretmenlerini Almanya'ya göndermiştir. Günümüz hentbolunun Türkiye'de şekillenmesi, bu öğretmenlerin aldığı modern hentbol eğitimleri ile mümkün olmuştur. Beden eğitimi öğretmenleri, Almanya'dan döndükten sonra modern hentbolu yaymaya başlamışlardır. Bu süreçte Gazi Eğitim Enstitüsü ve Ankara Spor Akademisi öğretim üyesi Yaşar Sevim, 1975 yılında hentbol kurallarını derleyerek Türkiye'de bu alanda ilk kitabı yayımlamıştır (Sevim, 2006). Yaşar Sevim, kitabı ile salon hentbolunun kalıcı hale gelmesine katkıda bulunmuş ve Türkiye'de salon hentbolunun temellerini atmıştır. Böylece hentbol, Türkiye'de yalnızca dışarıdan getirilen bir spor dalı değil, eğitimcilerin özveriyle geliştirdikleri bir spor haline gelmiştir.

Türkiye'nin 22. Federasyonu olarak, Yaşar Sevim'in başkanlığında Türkiye Hentbol Federasyonu 4 Şubat 1976 tarihinde resmen kurulmuştur.

2.2. Hentbol Oyun Kuralları ve Teknik Özellikler

Hentbol, hızlı tempolu yapısı ve fiziksel dayanıklılığı ön plana çıkaran yönleriyle dikkat çeken modern bir takım sporudur. Oyunun akışı içerisinde teknik beceriler, oyun kuralları ve saha organizasyonu kadar, oyuncuların pozisyon bilgisi, kurallara uyum becerisi ve anlık karar alma kabiliyeti büyük önem taşır. Bu bağlamda, hentbolun temel kuralları ve teknik özellikleri; saha yapısı, oyuncu düzeni, oyun süresi, top kullanımı ve hakem yönetimi gibi çeşitli unsurlar çerçevesinde şekillenmektedir (Sevim, 2006; IHF, 2022).

2.2.1. Saha, Top ve Oyuncu Kuralları

Hentbol sahası, 40 metre uzunluğunda ve 20 metre genişliğinde dikdörtgen biçimindedir. Bu alanın her iki ucunda yer alan 3 metre genişliğinde ve 2 metre yüksekliğindeki kaleler, kale çizgisine yerleştirilmiştir. Kalelerin önünde yer alan 6 metrelik yarım daire şeklindeki kale sahası, yalnızca kalecilerin aktif olarak bulunduğu alandır. Oyuncular, bu bölgeye yalnızca topu elinden çıkardıktan sonra havadan girebilirler (THF, 2022; IHF, 2022).

Kale sahasından sonra 7 metre çizgisi bulunur. Bu çizgi kaleye 7 metre uzaklıkta, sert faullerden sonra penaltı kullanmak için belirlenen bir çizgidir. 9 metrede

ise kesik çizgiler bulunur. Kesik çizgi serbest atışların kullanıldığı alandır. Serbest atış kullanılırken savunma oyuncusunun rakip oyuncudan 3 metre uzaklaşıp 6 metreye inmesi gerekir.

Her takım maç kadrosunda en fazla 16 oyuncu bulundurabilir. Sahada ise aynı anda 7 oyuncu (6 saha oyuncusu ve 1 kaleci) görev yapar. Oyuncu değişiklikleri sınırsızdır ancak yalnızca belirlenen değişim alanında gerçekleştirilmelidir; aksi durumlar kural ihlali sayılır ve ceza uygulanır (THF, 2022).

Oyuncular, topu el, kol, baş, gövde, kalça ve dizleriyle kontrol edebilirken; ayakla oynama yasaktır. Top eldeyken en fazla 3 adım atılabilir ve top en fazla 3 saniye boyunca elde tutulabilir. Bu kurallar hem oyun akışını hızlandırmakta hem de teknik beceriyi ön plana çıkarmaktadır (Sevim, 2006; IHF, 2022).

2.2.2. Hakemler ve Müsabaka Süreci

Hentbol müsabakaları, iki devre halinde oynanır ve her devre 30 dakika sürer. Devre arasında 10 dakikalık bir dinlenme süresi verilir. Turnuva veya elemeli sistemde eşitlik durumunda, önce 5'er dakikalık iki uzatma devresi oynanır. Eşitlik yine bozulmazsa, kazanan 7 metrelik atışlarla belirlenir (IHF, 2022; Yıldız, 2019).

Bir hentbol maçında iki saha hakemi görev yapar. Bu hakemler, oyunun tüm akışını birlikte yönetir; faul kararları, ceza uygulamaları ve gol geçerlilikleri gibi kritik noktalarda eş güdüm içinde çalışırlar. Özellikle hızlı geçiş oyunlarında doğru pozisyon almaları ve oyunu kesintiye uğratmadan yönetmeleri büyük önem taşır (Yıldız, 2019). Hakemlerin saha dışında destek aldığı masa hakemleri ise süre kontrolü, oyuncu cezalarının takibi ve skorun kaydedilmesi gibi görevleri üstlenirler. Aynı zamanda oyuncu değişikliklerinin kurallara uygun şekilde gerçekleşip gerçekleşmediğini denetlerler (Doğan, 2017).

Hakemlerin tutum ve kararlarının, oyuncuların hem duygusal hem de davranışsal tepkilerini doğrudan etkilediği ve maçın sportif ortamını belirlediği birçok çalışmada ifade edilmiştir (Doğan, 2017; Yıldız, 2019).

2.2.3. Yaş ve Cinsiyete Göre Top Seçimi

Hentbolda kullanılan toplar, oyuncuların yaş grubu ve cinsiyetine göre farklı boyut ve ağırlıklarda belirlenmiştir. Bu standartlar, oyuncuların fiziksel yeterliliklerine uygun oyun ortamı yaratmak ve sporcu sağlığını korumak amacıyla düzenlenmiştir (THF, 2022; IHF, 2022).

- Numara 1 top: 8–12 yaş erkekler ve 8–14 yaş kadınlar için; çap: ~50–52 cm, ağırlık: 290–330 g
- Numara 2 top: 12–16 yaş erkekler ve 14 yaş üstü kadınlar için; çap: ~54–56 cm, ağırlık: 325–375 g
- Numara 3 top: 16 yaş ve üzeri erkekler için; çap: ~58–60 cm, ağırlık: 425–475 g (THF, 2022)

Güzel (2015), yaşa ve cinsiyete uygun top seçiminin, çocuklarda motor beceri gelişimini desteklediğini, top kontrolünü artırdığını ve öğrenme sürecini hızlandırdığını vurgulamaktadır.

Bazı üst düzey müsabakalarda, oyuncuların topa daha iyi tutunmasını sağlamak için “resin” adı verilen yapışkan maddeler kullanılabilir. Ancak bu uygulama, yaş gruplarına ve turnuva kurallarına göre sınırlandırılabilir (IHF, 2022).

2.3. Antrenörlük Kavramı ve Antrenörün Rolü

Antrenörlük, sporcuların fiziksel, teknik ve zihinsel gelişimlerini yönlendiren çok boyutlu bir meslektir. Antrenör yalnızca performans artırıcı teknikler sunan bir rehber değil; aynı zamanda eğitici, lider, model alınan bir figür ve gerektiğinde psikolojik destek sağlayan bir mentordur (Sevim, 2006).

Antrenörün rolü, sporcusunun gelişimine göre değişiklik gösterebilir. Küçük yaş gruplarının antrenörleri, eğitsel çalışmaları daha fazla yaparlar. Profesyonel bir takımın ya da sporcunun antrenörü, çok daha planlı ve sistematik çalışır. Antrenörler takımın birbiriyle uyumundan da sorumludurlar. Olası bir çatışma durumunda kriz yönetimini doğru yapmalı, adaletli olmalıdır.

Sevim (2006), antrenörlük sürecinde empati kurmanın, güven oluşturma ve bireysel farklılıkları gözetmenin sporcu üzerindeki pozitif etkilerini vurgulayarak, antrenörün sadece bilgi verici değil, aynı zamanda yönlendirici bir kişilik olması gerektiğini ifade etmektedir.

2.3.1. Antrenörün Tanımı ve Görevleri

Antrenör, belirli bir spor dalında özel ve genel olarak sportif faaliyetleri ve antrenmanları yürüten, kendi hedefleri doğrultusunda sporcuların teknik, taktik, fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan yüksek verim elde etmelerini aşamalı olarak sağlayan kişidir (Sevim, 2003). Antrenör, genel anlamda, bilim ışığında kendini geliştirmiş, yeterli bilgi ve donanıma sahip olan, bu bilgileri sorumlu olduğu sporcularına en doğru biçimde aktarabilen, onların gelişimlerini destekleyen, iyi bir yönetici ve lider olabilen, motivasyon gücü yüksek bireyleri ifade eder (Charman, Drotter ve Noel, 2001).

2.3.2. Antrenörün Özellikleri

Bir antrenörün dürüst, zeki, sabırlı, kendine hâkim olabilen, iyi bir organizasyon yeteneğine sahip, gerektiğinde mizahi yönünü kullanabilen, çalışmayı seven, kültürel anlamda kendini geliştirmiş ve mesleki anlamda iyi bir spor bilgisine ve literatürüne sahip olması gerektiği belirtilmektedir (Spiller, 1975). Antrenörlük, yalnızca sporculara program belirleyip onlara spor yaptırmakla sınırlı bir meslek değildir. Sahip olduğu bu özelliklerle, sporcularının karakter gelişimini, etkili iletişim kurmayı ve liderlik becerilerini geliştirmeyi gerektiren kapsamlı bir rol üstlenir. Antrenörün sahip olduğu özellikler, sporcuların fiziksel, psikolojik ve sosyal uyumlarını doğrudan etkiler. Bu nedenle, antrenörlük, bilgi kadar güçlü bir karakter de gerektiren bir meslek dalıdır.

Antrenörün kendi alanı ile ilgili bilgiyi harmanlama ve koruma yeteneği, güvenilir bir spor zekasına sahip olmak kadar önemlidir. Güncellenmiş verilerle ilerlemek, bir antrenörün antrenmanlarını gözle görülür şekilde geliştirebilir ve sporcunun güvenini artırabilir (Doğan, 2004). Bu bağlamda, bir antrenör ne kadar bilgi birikimine sahip olursa olsun, önemli olan bilgiyi doğru zamanda uygulayabilmesi ve güncel tutmasıdır. Spor dünyası sürekli değişmekte ve gelişmektedir; yeni yöntemler, bilgiler ve bilimsel veriler ortaya çıkmaktadır. Antrenörlerin bu değişen spor

dünyasına ayak uydurması, uygulamalarına yansıtması, sporcunun verimliliğini artırır ve kendini güvenli hissetmesini sağlar. Bu ortamda sporcu hem bedensel hem de zihinsel olarak gelişir ve kendini donanımlı hisseder.

Kendini bilen ve tanıyan bir antrenör, sporcunun kişilik gelişimi için daha sağlıklı bir liderlik sergiler ve bu durum takıma olumlu şekilde yansır. Bir takımın başarısı, antrenörü ile doğrudan ilişkilidir. Antrenör, başarı kadar başarısızlıklarda ve eksikliklerde de sorumluluğu üstlenmelidir.

1. İletişim becerisi yüksek olmalı,
2. Gelişimin sürekliliğine inanmalı,
3. Genç yetenekleri fark edebilmelidir,
4. Oyuncu sağlığına önem vermeli ve sakatlık durumlarını iyi analiz edebilmelidir,
5. Sporcularına özel çalışmalar planlayabilmelidir,
6. Performans ölçme ve değerlendirmesi yapabilmelidir,
7. Sporcu besinleri hakkında bilgi sahibi olmalıdır,
8. Antrenman ve egzersiz metotlarını iyi bilmelidir,
9. Mesleğine bağlı olmalıdır,
10. Karakterli olmalıdır,
11. Kendi hayatıyla sporcularına örnek olabilmelidir,
12. Gerekğinde iyi bir psikolog olabilmelidir,
13. Sosyal olabilmelidir,
14. Otoritesini ayarlayabilmelidir,
15. Sporcularına karşı net olabilmelidir,
16. Sporcusunu anlayabilmelidir (İngiltere Antrenör Stratejisi Birliği, 2002).

2.3.3 Antrenörlükte Etik ve Sportmenlik

Antrenörlük, yalnızca teknik bilgi aktarımı ve performans geliştirme süreci değil; aynı zamanda sporcuların karakter gelişiminde yönlendirici rol oynayan, güçlü bir etik sorumluluk içeren bir meslektir. Etik ilkeler, antrenörün tutum ve davranışlarını belirleyen temel değerler bütünüdür. Bu ilkeler doğrultusunda dürüstlük, adalet, eşitlik, saygı, gizlilik ve güvenilirlik gibi kavramlar, antrenör-sportmen ilişkisinin sağlıklı şekilde yürütülmesini sağlar (Sevim, 2006).

Sportmenlik ise hem oyun içinde hem de antrenman süreçlerinde, rakibe, hakeme ve oyunun kurallarına karşı sergilenen saygılı tutumları ifade eder. Antrenör hem sözlü hem de davranışsal olarak sporculara bu kültürü aktaran en önemli figürdür. Bu bağlamda, kazanma arzusu hiçbir zaman etik dışı yöntemleri haklı çıkaracak bir gerekçe olamaz (Yıldız, 2019). Küçük yaş gruplarıyla çalışan antrenörlerin, sporcularına kazanma arzusuyla beraber onlara fair-play ruhunu da aşılamalıdır.

Etik dışı davranışlar; rakibi küçümseyici söylemler, kuralları ihlal eden yönlendirmeler, sakatlığa sebebiyet verecek müdahaleleri görmezden gelmek ya da teşvik etmek gibi birçok biçimde karşımıza çıkabilir. Bu tarz yaklaşımlar sadece bireysel ahlakı değil, aynı zamanda takım kültürünü de olumsuz etkiler (Doğan, 2017). Bir antrenör ne kadar etik değerler içerisinde çalışırsa, sporcusunun bireysel gelişimini de o kadar arttırır.

Etik tutumun bir diğer boyutu da sporculara karşı şeffaf ve güven veren bir iletişim dilinin kullanılmasıdır. Antrenör, kararlarında açık ve adil olduğu sürece otoritesini kaybetmeden etkili liderlik sergileyebilir. (Sevim, 2006). Antrenörlerin gösterdiği etik tutumlar, sporcu için olumlu birçok gelişim sağlar. Ayrıca antrenörün sporcularına ahlaki rehberlik yaptığını da söyleyebiliriz.

Bu doğrultuda, antrenörün hayatın her yerinde bir rol model olabileceği ve etik değer ile sportmenlik kavramının antrenörlükten ayrılamaz bir parça olduğu unutulmamalıdır.

2.4. Antrenör Tipolojileri ve Liderlik Yaklaşımları

Antrenör, fiziksel gelişimden ziyade, sporcularına lider olabilen, ruhsal gelişimini destekleyen ve onlara rehberlik eden çok yönlü bir roldür. Antrenörler kendi

arasında otoriter, demokratik ve serbest liderlik şekillerine göre sınıflanabilir. Otoriter antrenörde planlama ve kontrol sadece kendisine aittir. Demokratik antrenör, sporcusunun fikirlerini önemser ve sürece katılmasını sağlar. Serbest antrenörlerde, kendisi planlama süreçlerinde geride kalır.

Antrenörün sahip olduğu liderlik yaklaşımının, sporcularına doğrudan etkisi vardır. (Takımın düzeni, sporcu performansı ve motivasyonu gibi). Wachsmuth, Jowett ve Harwood (2018), özellikle sporcu ile antrenör arasındaki ilişkinin niteliğinin, liderlik tarzı ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamış; empatiye dayalı ve destekleyici liderlik biçimlerinin çatışmaları azaltıp güven ortamı oluşturduğunu ifade etmiştir.

2.4.1. Antrenör Tipleri ve Tipoloji Özellikleri

- Uysal ve iyi huylu,
- Gergin ve hareketli,
- Gevşek antrenör,
- İş yapar görünüşlü ve gayretli.

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

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

2.4.2. Disiplinli, Demokratik ve Serbest Yaklaşımlar

Antrenörlük stilleri, sporcunun bireysel gelişimini, takım içindeki motivasyonunu ve performansını doğrudan etkileyen önemli faktörlerdendir. Literatürde en sık karşılaşılan üç temel yaklaşım; disiplinli (otoriter), demokratik ve serbest (liberal) antrenörlük stilleridir. Bu yaklaşımlar, antrenörün sporcu üzerindeki kontrol düzeyi, karar alma süreçlerine sporcuyu ne ölçüde dahil ettiği ve uygulanan antrenman tarzlarıyla şekillenir (Sevim, 2006).

Disiplinli (otoriter) yaklaşım, antrenörün tüm kararları kendisinin aldığı, kuralların katı şekilde uygulandığı ve sporcuların itaatkâr davranışlara yönlendirildiği bir stildir. Bu tarz, kısa vadede disiplini sağlayabilir; ancak uzun vadede sporcunun yaratıcılığı, özgüveni ve karar alma becerileri baskılanabilir. Bu yaklaşımda, antrenör-sportmen ilişkisi daha çok tek yönlüdür ve iletişim sınırlıdır (Doğan, 2017).

Demokratik yaklaşım, sporcuların antrenman süreçlerine aktif katılım gösterdiği, fikirlerinin önemsendiği ve karar alma süreçlerine dahil edildikleri bir modeli ifade eder. Bu tarzda antrenör, rehberlik eden bir figürdür; sporcuların bireysel farklılıklarına saygı duyulur ve takım içi dayanışma teşvik edilir. Demokratik liderlik stili, özellikle genç sporcuların özgüven ve sorumluluk geliştirmesi açısından oldukça etkili bir yaklaşımdır (Yıldız, 2019).

Serbest (liberal) yaklaşım ise antrenörün sporcular üzerindeki denetimini minimuma indirdiği, kontrol ve yönlendirmeyi büyük ölçüde sporcunun inisiyatifine bıraktığı bir modeldir. Bu yaklaşım, kendi kendini motive edebilen ve yüksek iç disipline sahip elit sporcular için zaman zaman uygun olsa da özellikle çocuk ve genç yaş gruplarında disiplinsizlik, düşük verimlilik ve organizasyon bozukluklarına yol açabilir (Sevim, 2006).

Her üç yaklaşımın da kendine özgü avantaj ve sınırlılıkları bulunmaktadır. Etkili bir antrenörlük için, bu stillerin sporcunun gelişim düzeyine, yaşına, kişilik özelliklerine ve takım dinamiklerine göre esnek biçimde uygulanması gereklidir. (Sevim, 2006). Bu doğrultuda, yetkin bir antrenörden beklenen, duruma ve

sporcusuna göre bütün bu yaklaşımlar arasında geçiş yapabilmeli, dengeyi kurabilmelidir.

2.4.3. Antrenör Davranışlarının Sporcu Üzerindeki Etkileri

Antrenör-sportmen ilişkisi, sporcuların sadece fiziksel gelişimini değil; aynı zamanda psikolojik dayanıklılığını, özgüvenini ve spora olan bağlılığını da doğrudan etkileyen bir süreçtir. Antrenörün kullandığı dil, yaklaşım tarzı, iletişim biçimi ve duygusal tutumu, sporcunun motivasyon düzeyini şekillendirmede kritik rol oynar (Sevim, 2006).

Olumlu ve destekleyici antrenör davranışları, sporcularda aidiyet hissi, özgüven, takım bağlılığı ve öz düzenleme becerilerini artırırken; olumsuz, baskıcı ve ilgisiz tutumlar ise stres, kaygı, tükenmişlik ve spordan kopma eğilimini artırabilir. Özellikle gelişim çağındaki sporcularda, antrenörün rol model olarak algılanması, bu etkiyi daha da pekiştirir (Doğan, 2017).

Sevim (2006), antrenör davranışlarını fiziksel yönlendirme, sözel geri bildirim, duygusal destek, model olma ve motivasyon sağlama başlıkları altında toplamıştır. Bu davranış biçimlerinin her biri, sporcunun performansını farklı açılardan etkiler. Örneğin, sadece eleştiriye dayalı bir iletişim dili, sporcuların hata yapma korkusunu artırırken, dengeli bir geri bildirim süreci ise öğrenme ve gelişimi teşvik eder (Yıldız, 2019).

Ayrıca, antrenörün tutarlılığı, adaleti ve empatik yaklaşımı; takım içi güven ortamının oluşmasında temel bir faktördür. Sporcu, kendisine değer verildiğini hissettiğinde, sadece fiziksel performansını değil, aynı zamanda takım içindeki sosyal sorumluluğunu da geliştirir. Bu da sporcunun uzun vadeli spor yaşantısında devamlılık sağlamasını kolaylaştırır (Yıldız, 2019; Doğan, 2017).

Sonuç olarak, antrenörün davranış biçimi yalnızca anlık başarıyı değil, sporcunun uzun vadeli gelişimini, spora bakış açısını ve kişisel karakter yapısını şekillendiren güçlü bir etkidir. Bu nedenle antrenörler, teknik bilgi kadar psikolojik farkındalığa da sahip olmalı, her bir sporcuya bireysel farklılıklarını gözetenek yaklaşmalıdır (Sevim, 2006).

2.5. Sporcu Kavramı ve Psikososyal Gelişim

Sporcu kavramı, yalnızca fiziksel yeterliliği ifade etmez; aynı zamanda zihinsel dayanıklılık, duygusal denge, sosyal etkileşim ve etik değerlerle bütünleşmiş bir kişilik yapısını da kapsar. Sporcuların bu çok boyutlu gelişimi hem antrenman süreçlerinde hem de antrenör-sportmen ilişkilerinde sistemli bir biçimde desteklenmelidir (Sevim, 2006).

2.5.1. Sporcunun Tanımı ve Gelişim Süreci

Sporcu, belirli bir spor dalında fiziksel, teknik ve zihinsel yeterlilikleri geliştirme amacıyla sistemli olarak çalışan birey olarak tanımlanır. Ancak modern spor anlayışında, bu tanımın ötesine geçilmiş; sporcu kavramı, aynı zamanda sosyal sorumluluk sahibi, disiplinli, kendini ifade edebilen ve etik değerlerle uyumlu bireyleri de içerecek şekilde genişletilmiştir (Sevim, 2006).

Sporcunun gelişim süreci, çocukluk döneminden başlayarak, ergenlik ve yetişkinlik aşamalarında farklı fiziksel ve zihinsel ihtiyaçlar barındırır. Bu süreç boyunca, antrenörler ve spor ortamı tarafından sunulan geri bildirimler, model davranışlar ve yönlendirmeler, sporcunun karakter gelişimini ve sporla kurduğu bağın niteliğini belirler (Doğan, 2017).

Sevim (2006), sporcu gelişiminin sadece fiziksel performansa odaklanmaması gerektiğini, bireyin bütünsel gelişimi gözetilerek yapılandırılmasının önemini vurgular.

2.5.2. Sporcuya Etki Eden Psikolojik Unsurlar

Sporcuların performansı yalnızca fiziksel yeterliliklerine değil, aynı zamanda psikolojik sağlamlıklarına da bağlıdır. Öz güven, stresle başa çıkma, motivasyon, dikkat kontrolü, rekabetle baş etme ve duygusal denge gibi psikolojik unsurlar; antrenman ve müsabaka süreçlerinde belirleyici rol oynar (Yıldız, 2019).

Olumlu antrenör-sportmen ilişkileri, destekleyici takım ortamı ve psikolojik hazırlık süreçleri, bu unsurlar üzerinde doğrudan etkilidir. Sevim (2006). Sporcunun devamlılığı için antrenörün sporcusu ile iletişimi güçlendirilip, güven duygusu artırılmalıdır. Stresin kötü yönetilmesi, performans kaygısına, odaklanma sorunlarına

ve tükenmişliğe neden olabilir. Bu nedenle psikolojik destek, sadece sorun anlarında değil, antrenman sürecinin bütününe entegre bir yaklaşım olarak ele alınmalıdır (Doğan, 2017).

2.5.3. Sporcu Kişilik Gelişimi ve İletişim Etkileşimi

Sporcu kişiliği, genetik yapı ile birlikte sosyal çevre, antrenör davranışları ve spor kültürünün etkisiyle şekillenir. Spor ortamı, bireyde disiplin, sorumluluk, empati, rekabet bilinci ve iş birliği gibi özelliklerin gelişmesine katkı sağlar (Sevim, 2006).

Antrenör ile sporcu arasındaki iletişim, bu kişilik gelişiminin yönünü belirleyen en önemli faktörlerden biridir. Açık, güvene dayalı ve çift yönlü bir iletişim yapısı, sporcuların duygusal ifadelerini rahatlıkla ortaya koyabilmelerini sağlar. Bu durum, sporcuların stresle başa çıkma yetilerini geliştirirken, takıma olan aidiyet duygusunu da artırır (Yıldız, 2019).

Doğan (2017), antrenörlerin duygusal zekâ ve iletişim becerilerinin, sporcuların takım içindeki sosyal konumları ve özgüven düzeyleriyle yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle, kişilik gelişimini destekleyen bir iletişim dili, yalnızca bireysel başarıya değil, takım bütünlüğüne de katkı sağlar.

2.6. Sporda İletişim ve Antrenör-Sporcu Etkileşimi

İletişim, birçok tanıma sahip geniş bir kavramdır. İletişim terimi, Latince’de “ortak” anlamına gelen “communis” ve “ortak kılma” anlamına gelen “communicare” kelimelerinden türetilmiştir. Daha geniş bir anlamda, bireylerin birbirleri ile olan olay ve durumları paylaşma durumunu ifade eder (Güçlü, 2007).

İletişim, insanlar arasında duygu ve düşüncelerin karşılıklı aktarımını içerir. Bu süreç yalnızca kelimelerle sınırlı değildir; mimikler ve beden dili de önem taşır. Sosyal ilişkiler kurmak ve bireylerin kendilerini ifade edebilmeleri ancak iletişimle mümkündür. İyi bir iletişim, yanlış anlamaları önler, bireyler arasında güven ortamı oluşturur. Etkili iletişim, yalnızca bilgi aktarımını değil, aynı zamanda bireyler arasındaki bağları güçlendirir ve iş birliğini artırır. Bu nedenle iletişim, iş yaşamı, eğitim ve aile ilişkileri gibi hayatımızın her alanında temel bir etkileşim aracı olarak karşımıza çıkar.

2.6.1. Spor Ortamında İletişimin Önemi

Spor alanında iletişim, teknik direktiflerin aktarımının ötesinde, sporcuların motivasyonunu artırma, güven ortamı oluşturma ve psikolojik destek sağlama açısından kritik bir rol üstlenmektedir. Etkili bir iletişim, sporcuya yalnızca “ne yapması gerektiğini” değil, aynı zamanda “neden yapması gerektiğini” de anlatır; böylece içsel motivasyonun oluşmasına katkıda bulunur (Weinberg ve Gould, 2019). Bu bağlamda sporda iletişim, sporcunun kendini değerli hissettiği, antrenörüne güvendiği bir etkileşim haline gelir. Sporcu, yaptığı işin neden önemli olduğunu bildiğinde, gelişimi doğrudan etkilenir. Bu durum, sağlıklı bir iletişim ortamının sporcu için aidiyet hissi ve bağlılık oluşturduğunu göstermektedir.

Spor ortamında iletişim iki yönlüdür; antrenörden sporcuya aktarılan teknik-taktik bilgiler kadar, sporcunun geri bildirimde bulunması ve duygularını ifade edebilmesi de önem taşır. Mutlu ve verimli bir takım atmosferi, doğru iletişim biçimlerinin benimsenmesine bağlıdır (Gill, 2000). Sporcu, antrenörüne kendini düzgün bir şekilde ifade ettiğinde, duygusal dayanıklılığını da geliştirmiş olur. Takım performansı, antrenörün net ve destekleyici iletişim tarzından olumlu şekilde etkilenir.

2.6.2. Antrenör-Sporcu İletişimi

Antrenör-sporcu ilişkisi ve iletişimi kaçınılmazdır ve her gün gerçekleşir. Bu iletişim, yalnızca antrenman veya müsabaka bittikten sonra durmaz; derin bir kimlik haline gelir. Bu kimlik, araştırmacıların belirttiğine göre hem antrenörler hem de sporcular için motivasyonu ve performansı etkileyen bir unsurdur (Mageau ve Vallerand, 2003). Antrenör-sporcu ilişkisinin güçlü olması, özgüven ve duygusal gelişim açısından önemlidir. İlişkinin devamlılığı, bulundukları ortamın dinamiğini belirler. Antrenörün sporcusuna tutarlı olması, ona değer vermesi ve anlaması, sporcunun ruhsal gelişimini olumlu yönde etkiler ve böylece spora olan bağlılığını artırır. Antrenör-sporcu iletişimi karşılıklı olarak gelişen ve her gün inşa edilen bir süreçtir. Antrenör ve sporcu ilişkisi, birbirinden bağımsız süreçler olarak değil, karşılıklı etkileşimin bir parçası olarak düşünülmelidir (Arıbaş, 2022).

Büyük Britanya Antrenörleri (Sports Coach UK, eski adıyla Ulusal Antrenörler Birliği) gibi resmî kurumlar, antrenör-sporcu ilişkisinin önemine dikkat çekmiş ve bu

ilişkiyi bağlılık, iş birliği, iletişim, saygı, arkadaşlık ve güç gibi kavramlarla ifade etmiştir (Jowett, 2005).

Antrenör ve sporcu ilişkisini anlamlandırmak için Jowett (2005, 2007), ilişkiyi üç temel boyutta ele alınması gerektiğini savunmuştur. Geliştirdiği 3C Modeli kapsamında bu ilişki, yakınlık (closeness), bağlılık (commitment) ve tamamlayıcılık (complementarity) olmak üzere üç ana başlık altında incelenmektedir. Yakınlık, ilişkinin duygusal boyutunu tanımlar ve antrenör ile sporcunun bağlanma derecesini veya duygusal bağlarının derinliğini ifade eder; karşılıklı güven, saygı ve takdirin yanı sıra birbirlerini sevmeye yönelik bir eğilimi yansıtır. Bağlılık, uzun vadeli bir sportif ortaklığı sürdürme niyeti ile karakterizedir ve antrenör ile sporcu arasındaki ilişkinin bilişsel bir temsili olarak görülür. Son olarak, tamamlayıcılık, antrenör-sporcu ilişkisinin davranışsal boyutunu ifade eder ve ikili arasındaki işbirlikçi etkileşimleri içerir. Bu etkileşimler, duyarlı olma, arkadaşça davranma ve rahat olma gibi karşılıklı davranışlarla kendini gösterir (Jowett, 2005).

2.6.3. İletişim Modelleri ve Uygulama Örnekleri

Spor ortamında etkili iletişim, antrenör ile sporcu arasındaki ilişkinin niteliğini belirleyen en temel unsurlardan biridir. Bu iletişim süreci yalnızca bilgi aktarımı ile sınırlı değildir; aynı zamanda motivasyon, geri bildirim, duygusal destek ve liderlik gibi çok boyutlu bir yapıyı kapsar. Bu nedenle iletişimi sadece konuşma ve dinleme olarak değil; davranışsal, duygusal ve sosyal bir etkileşim süreci olarak değerlendirmek gerekmektedir (Sevim, 2006).

Klasik iletişim modelleri, spor bağlamında da temel çerçeveyi oluşturur. Shannon-Weaver modeli, mesajın bir kaynaktan alıcıya doğru kodlanarak aktarıldığı doğrusal yapıyı tanımlar. Ancak spor gibi dinamik ortamlarda bu modelin yetersiz kaldığı görülmektedir; çünkü geri bildirim, bağlam ve duygusal etkileşim bu süreçte hayati rol oynar. Bu nedenle etkileşimsel ve çevresel iletişim modelleri, sporcu-antrenör ilişkilerinde daha açıklayıcıdır (Yıldız, 2019).

Etkileşimsel iletişim modeli, antrenörün sadece bilgi veren değil, aynı zamanda dinleyen, anlayan ve duygusal olarak etkileşim kuran bir figür olmasını öngörür. Bu modelde, geri bildirim süreci iletişimin sürekliliğini sağlar. Sporcuların antrenmanlara aktif katılımı ve görüşlerinin alınması bu modelin bir parçasıdır (Doğan, 2017).

Sevim (2006), spor ortamında başarılı iletişimin sadece sözlü komutlarla değil; mimik, jest, beden dili ve duygusal farkındalıkla desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Özellikle müsabaka anlarında antrenörün bakışı, duruşu ya da sessiz kalışı bile sporcu üzerinde güçlü bir mesaj etkisi yaratabilir.

Bu doğrultuda, etkili modellerin kullanılması, sporcuda her açıdan olumlu etki yaratır. Takım içi düzeni sağlar, sporcu performansını ve güven ilişkisinin artırır. İletişim modelleri, her an, her süreçte aktif olarak kullanılmalıdır.

2.7. Antrenör-Sporcu Çatışmaları ve Yönetimi

Sporcular yalnızca iyi bir teknik eğitmen değil, aynı zamanda güven veren ve güçlü kişilik özelliklerine sahip bir antrenörle çalışmayı beklerler. Bu nedenle sporcular, performansın ötesinde kişisel sorunlarında da antrenörlerinden destek görmek isterler (Yücel, 2010). Bu aktif etkileşimin sonucunda, yer yer bazı çatışmalar yaşanabilir.

Çatışma, insanlar arasında yaşanan uyumsuzluk ve stresli deneyimlerle ortaya çıkar. Antrenör-sporcu ilişkisinde yaşanan kalıcı çatışmalar; tükenmişlik, motivasyon kaybı ve performans düşüşüne yol açabilir (Bauman, 1994). Wachsmuth, Jowett ve Harwood (2018), bu tür çatışmaların hem sporcu gelişimini hem de antrenörlük kalitesini doğrudan etkilediğini belirtmektedir.

Çatışmaların temelinde çoğunlukla kişisel değerlerdeki farklılıklar, karşıt beklentiler, kıskançlıklar ve iletişim kopuklukları yer alır (Jowett ve Cockerill, 2002). Sporcu, antrenörüyle bağ kurmak ister ve hedefe ulaşabilmek için yaşadığı zorluklarda antrenörünün desteğine ihtiyaç duyar. Antrenörün sporcunun yanında ve destekleyici olması, aralarındaki bağı güçlendirir. Antrenör-sporcu çatışması durumu doğru bir şekilde yönetilmelidir.

Yakın ilişkilerde kişilerarası çatışmalar kaçınılmazdır ve bu çatışmalar doğru şekilde yönetilmediğinde duygusal sıkıntılara, ilişki doyumunun azalmasına ve uzun vadede psikolojik zararlara yol açabilir. (Canary & Dindia, 2013)

İnsanların değerleri, düşünceleri ve istekleri farklıdır; dolayısıyla anlaşmazlıklar çıkmaktadır. Çatışmanın temelinde, insanların farklılıkları yatmaktadır; herkesin değerleri, istekleri ve düşünceleri birbirinden farklı olabilir. Bu

nedenle zaman zaman anlaşmazlıklar ve kıskançlıklar ortaya çıkabilir. Bu, oldukça insani bir durumdur; çünkü herkes aynı şekilde düşünseydi, ilişkiler bu kadar karmaşık olmazdı. Önemli olan, bu farklılıkların üstesinden nasıl geldiğimiz ve birbirimizi anlamaya çalışmamızdır.

2.7.1. Çatışma Nedenleri ve Türleri

Antrenör-sporcu ilişkilerinde yaşanan çatışmaların büyük kısmı, iletişim kopuklukları, karşılıklı anlayış eksikliği ve rollerin net olmamasından kaynaklanmaktadır. Bu tür çatışmalar, ilişkideki güvenin zedelenmesine ve performans üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. (Rhind & Jowett, 2010)

Çatışmalar, kişilerarası çatışma, görev çatışması ve duygusal çatışma olarak sınıflandırılabilir.

- Kişilerarası çatışmalar, sporcunun ve antrenörünün iletişim biçimlerinin farklılığı, kişilik farkları ya da sosyal beklentilerinin farklılığından ortaya çıkar.
- Görev çatışması, uğraşılan faaliyetle ilgili fikir ayrılıkları, antrenman planlamaları veya performansla ilgili anlaşmazlıklar olarak tanımlanabilir.
- Duygusal çatışma ise sporcunun antrenörüyle yaşadığı genellikle güvensizliklerden ortaya çıkan, antrenörüne karşı yaşadığı bir kırgınlık veya kendisinin haksızlığa uğradığı düşüncesiyle oluşabilir.

Wachsmuth, Jowett ve Harwood (2018), bu çatışma türlerinin antrenör-sportmen bağına derinlemesine etkileyebileceğini ve uzun vadeli ilişkilerde kalıcılık sorunlarına yol açabileceğini vurgulamaktadır.

2.7.2. Çatışma Yönetimi Stratejileri

Çatışmalar her zaman kaçınılmaz olsa da etkili iletişim becerileri ve duygusal zekâ kullanımı, bu çatışmaların yapıcı biçimde ele alınmasını sağlar. Özellikle açık iletişim, empati kurma ve karşılıklı anlayış, çatışma çözümünün temel yapı taşlarıdır. (Gould, Collins, Lauer & Chung, 2007)

Önleyici strateji, çatışma yaşanılmadan bu durumu fark etmek ve doğru yönlendirmektir. Bu bağlamda, bireylerin net olması, sağlıklı iletişimle geribildirim alışverişi sağlanmalıdır.

Tepkisel stratejide, meydana gelen çatışmanın olumsuz etkilerini en aza indirip ardından ilişkileri onarmaya yönelik uygulanan yöntemdir. Bu süreçte arabuluculuk oldukça önemlidir.

Wachsmuth, Jowett ve Harwood (2018), antrenörlerin çatışma sırasında cezalandırıcı değil, yapıcı ve uzlaştırıcı bir tutum sergilemeleri gerektiğini vurgulayarak, çatışmanın çözümünde sporcuların sürece katılımının önemini ön plana çıkarır.

2.7.3. Çatışmanın Takım Performansına Etkisi

Antrenör ile sporcu arasındaki olumsuz ilişkiler yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda takım dinamikleri üzerinde de yıkıcı etkiler yaratabilir. Çatışmaların çözülmemesi durumunda bu durum, takım içinde güven kaybına, iletişimde kopukluklara ve genel performans düşüşüne yol açabilir. (Fransen, Vanbeselaere, De Cuyper, Vande Broek & Boen, 2014)

Takım içi çatışmanın yaratabileceği sorunlar şunlardır:

- Motivasyon kaybı,
- Güvensiz ortam,
- Takım içi gruplaşmalar,
- Antrenör otorite kaybı,
- Performans düşüşü,
- Hedeflerden sapma yaşanabilir.

Yaşanılan çatışmaları doğru yönetildiği takdirde, sporcuyu olumsuz etkilemektense, bazı sosyal özelliklerini geliştirebilir. Ayrıca takım ruhunu, iş birliğini artırır. Bu doğrultuda, Wachsmuth, Jowett ve Harwood (2018), antrenörlerin liderlik

rolleri kapsamında sadece teknik performansı değil, takım içi sosyal dinamikleri de gözetmeleri gerektiğini belirtmektedir.

2.8. Hentbolda Takım Dinamikleri ve İlişkisel Yapılar

Takım sporlarında performansı etkileyen unsurlar yalnızca fiziksel yeterlilikle sınırlı değildir; takım üyeleri arasındaki etkileşim, sosyal bağlılık ve grup içi uyum da başarıda kritik rol oynar. Özellikle grup içi ilişkilerin kalitesi hem bireysel hem de takım performansını doğrudan şekillendirir. (Carron, Bray & Eys, 2002)

2.8.1. Grup Uyumunu ve Takım Ruhu

Takımın içinde bulunan her birey grup uyumu sağlanması için ortak hedeflere bağlılık göstermelidir. Bunun sonucunda ortaya çıkan dayanışma, ortak çaba ve güven duygusuyla hareket edebilme takım ruhunu oluşturur. Hentbolda oyunu oldukça hızlıdır. Anlık reaksiyon verme gerektiren sporlarda takım ruhu başarıyı doğrudan etkiler.

Grup uyumunun yüksek olduğu takımlarda oyuncuların birbirine olan güveninin arttığını, çatışma düzeyinin azaldığını ve takım içi desteğin performansı doğrudan etkilediğini belirtmektedir. Uyumlu takımlar; zor anlarda dağılmadan mücadele edebilir, başarıyı paylaşırken yenilgilerden birlikte öğrenebilir. (Wachsmuth, Jowett ve Harwood 2018).

2.8.2. Rol Dağılımı ve Liderlik

Bir takımda herkesin farklı görev ve sorumlulukları olabilir. Herkesin kendi işini bilip benimsemelidir. Bu rol dağılımı çatışmaları engellediği gibi düzeni sağlar. Rol dağılımında karışıklık olması takım içinde huzursuzluk yaratabilir.

Takım içindeki rollerin net bir şekilde tanımlanması, üyeler arası iletişimi kolaylaştırır ve her bireyin takım hedeflerine katkı sağlamasını destekler. Özellikle liderlik rolü, grup normlarının oluşmasında ve takımın sosyal yapısının şekillenmesinde belirleyici bir etkidir. (Eys, Loughhead, Bray & Carron, 2009)

Takımlarda liderlik özelliğine sahip sporcular bulunabilir. Bunlar takımda öne çıkarak takım ruhunu arttırır, arkadaşlarını yaptıkları işe daha çok motive eder ve kritik anlarda sorumluluk alırlar.

2.8.3. Performans Üzerine Sosyal Etkileşimler

Sosyal etkileşimler, bir takımda oyuncular üzerinde etki yaratır. Sporcular arasındaki olumlu iletişim, performansı arttırır. Olumsuz etkileşimler ise takımlarda dışlanmaları ve gruplaşmaları başlatabilir. Bu da takımın performansının düşmesine sebep olur.

Takım arkadaşlarıyla kurulan olumlu ilişkiler, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını, özgüven düzeylerini ve performanslarına olan bağlılıklarını arttırmaktadır. Sosyal destek, özellikle stresli durumlar öncesinde ve sonrasında sporcunun duygusal dengesini korumasına yardımcı olur. (Rees, Hardy & Freeman, 2007)

2.9. Yurt İçi ve Yurt Dışı İlgili Akademik Araştırmalar

Antrenör-sporcu ilişkileri hem Türkiye'de hem de uluslararası düzeyde spor bilimlerinin önemli araştırma konularından biri hâline gelmiştir. Özellikle iletişim, liderlik, motivasyon, takım dinamikleri ve çatışma yönetimi gibi psikososyal boyutlar üzerine yapılan çalışmalar, sporcu performansı ve antrenörlük kalitesiyle doğrudan ilişkilidir (Wachsmuth, Jowett ve Harwood, 2018).

2.9.1. Türkiye’de Hentbol, Antrenörlük ve Sporcu Üzerine Çalışmalar

Türkiye’de spor bilimleri bölümünden olan çalışmalar genel olarak sporcu memnuniyeti, iletişim stilleri, antrenör davranışları ve liderlik tarzları konularını ele alınmıştır. Hentbol üzerine de antrenör-sporcu ilişkisi, performansa etki eden faktörler sıkça araştırılmıştır.

Birçok doktora ve yüksek lisans tezlerinde, bir sporcunun antrenöründen ne beklediği, antrenörün liderlik tarzını nasıl yorumladığı konuları arasında bir bağ olduğu görülmüştür. Antrenörün liderlik tarzını bir sporcu algılasa, bu durum sporcunun kendisini ve takımını da etkileyebilir. Ayrıca antrenörün tutumu, sporcunun takım içindeki uyumunu ve ilişkilerinin

Bu bağlamda yerli araştırmaların en güçlü tarafı, bazı araştırmalarda sporcu sayısının ve takım isimlerinin kısıtlı olması

Bu alandaki yerli araştırmaların en güçlü yönü, araştırmacıların doğrudan sahada gözlem yaparak, sporcularla ve antrenörle birebir etkileşim kurarak, bulguların gerçek antrenman süreçlerine dayandırmalarıdır. Fakat bazı çalışmalarda sporcu ve takım sayısının kısıtlı olması, elde edilen sonuçların genellemesi zor olabilir.

2.9.2. Uluslararası Düzeyde Antrenör-Sporcu İlişkileri Üzerine Araştırmalar

Uluslararası araştırmalarda, antrenör- sporcu ilişkisini genel olarak, empati kurma, psikolojik dayanaklılık ve çatışma yönetimi gibi konular ile yürütölmektedir. Jowwet ve Harwood gibi araştırmacılar, antrenör-sporcu ilişkisinin sabit olmadığını, karşılıklı etkileşmişlerle sürekli gelişen ve değışen bir süreç olduğu belirtilmektedir.

Antrenör-sporcu ilişkilerinde yaşanan çatışmaların nedenlerini ve bu çatışmaların çözümüne ilişkin stratejileri anlamak, sporcuların performans gelişimi açısından önemlidir. Bu süreçte ilişki dinamiklerinin; kültürel faktörler, sporun türü, performans seviyesi ve cinsiyet gibi değışkenlerle birlikte ele alınması gerekmektedir. (Jowett ve Cockerill, 2003)

Yurt dışındaki araştırmalarda, antrenörlerin liderlik tarzlarına yapılan ölçek uygulamaları, uzun süreli veri analizleri, antrenör-sporcu ilişkisinin beraber geçirdikleri süre boyunca nasıl değıştiğini değerlendirme imkânı sağlar.

2.9.3. Alan Yazın Boşlukları ve Gelecekteki Yönelimler

Hem yerli hemde yabancı kaynaklarda antrenör-sporcu ilişkileri ile ilgili önemli bir bilgi birikimi oluşmuştur. Ancak bazı Türkiye’deki yapılan araştırmalar, sınırlı katılımcı sayısı ve tek bir yöntem ile çalışılması, elde edilen bulguların genellemesini zorlaştırmaktadır.

Mevcut literatürde, antrenör-sporcu ilişkilerine dair araştırmaların büyük ölçüde elit düzeydeki sporculara odaklandığı, buna karşın amatör ya da gelişim çağındaki sporcuların deneyimlerine yeterince yer verilmediği görölmektedir. Bu

durum, ilişki dinamiklerinin farklı seviyelerde nasıl şekillendiğine dair bütüncül bir bakış açısını sınırlamaktadır. (Poczwadowski, Barott & Jowett, 2006)

İlerde yapılacak olan çalışmalarda, farklı kültürlerde antrenör-sporcu ilişkisini nasıl etkilediği karşılaştırılmalı olarak incelenmesi, Sahada yapılan araştırmaların artırılması ve sporcuların psikososyal gelişimine daha fazla yönelinmesi önerilmektedir. Bunun yanında, teknoloji ile desteklenen iletişim modelleri, antrenman süreçlerine nasıl uyarlanabileceği de dikkat çekebilecek bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır.



3. GEREÇ ve YÖNTEM

Gereç ve yöntem bölümünde araştırmanın amacı ve türü, araştırmanın yeri ve zamanı, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmanın değişkenleri, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama yöntemi, verilerin analizi, araştırmanın sınırlılıkları, araştırmanın planı ve takvimi açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, Türkiye Hentbol Liglerinde aktif olarak spor hayatına devam eden kadın ve erkek hentbolcuların antrenör-sporcu ilişkileri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin, antrenörleri ile kurdukları ilişkinin düzeyi üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmeye çalışılmıştır. Araştırma, nicel bir yaklaşım kullanılarak yürütülmüştür ve veriler anket yöntemi ile toplanmıştır.

3.2. Araştırma Hipotezi

H₁: Hentbol sporcularının, duygusal zekâ düzeyleri ile antrenör-sporcu ilişkisi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Hentbol sporcularının, duygusal zekâ düzeyleri ve antrenör-sporcu ilişkisi, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, milli olma durumu ve aktif spor yılı gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermektedir

H₃: Duygusal zekâ ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler vardır.

3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırmanın yeri Türkiye Hentbol Federasyonu'na bağlı spor kulüplerinde 2024-2025 sezonunda müsabık olarak lisanslı sporcu olan bireylerden oluşması planlanmaktadır.

3.4. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırma, 2024-2025 sezonunda Türkiye Hentbol Federasyonu'na bağlı kulüplerde lisanslı olarak faaliyet gösteren toplam 304 hentbol sporcusuyla

gerçekleştirilmiş olup, bu sporcuların 142'si erkek ve 162'si kız olmak üzere farklı cinsiyet gruplarını kapsamaktadır.

Araştırmaya alınma kriterleri;

- Araştırma yapmaya gönüllü olmak,
- Hentbol branşında lisanslı sporcu olmak;

Araştırmaya alınmama kriterleri:

- Araştırmaya gönüllü olmamak;
- Hentbol branşında lisansı olmamak.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Özellikler	Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Erkek	142	46.7
	Kadın	162	53.3
Milli Sporculuk	Evet	55	18.1
	Hayır	249	81.9
Yaş	17-21	140	46.1
	22-26	106	34.9
	27-31	37	12.2
	32 ve üzeri	21	6.9
Eğitim Durumu	Lise	96	31.6
	Lisans	182	59.9
	Lisansüstü	26	8.6
Aktif Spor Yılı	1-5 Yıl	40	13.2
	6-10 Yıl	65	21.4
	11 Yıl ve üzeri	199	65.5
Toplam		304	100

3.5 Araştırmanın Değişkenleri

Araştırma, Türkiye Hentbol Federasyonu'na bağlı kulüplerde oynayan kadın ve erkek hentbolcuları ile yürütülmüştür. Katılımcıların spora ilişkin deneyimleri, demografik özellikleri ve psikososyal becerileri göz önünde bulundurulmuştur. Duygusal zekâ düzeyleri ile antrenör-sporcu ilişkisi arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmada kullanılan değişkenler iki ana gruba ayrılmaktadır: bağımsız değişkenler ve bağımlı değişkenler.

Bağımsız Değişkenler:

1. Cinsiyet: Katılımcılar erkek ve kadın olmak üzere iki ana gruba ayrılmıştır.
2. Yaş: Sporcular yaşlarına göre değerlendirilmiştir.
3. Eğitim Düzeyi: Katılımcılar, eğitim düzeyine göre üç ana kategoriye ayrılmıştır:
 - Lise
 - Üniversite
 - Yüksek Lisans
4. Milli Sporcu Olma Durumu: Katılımcıların milli sporcu olup olmamaları dikkate alınmıştır.
5. Aktif Spor Yılı: Sporcuların aktif olarak kaç yıldır hentbol oynadıkları dikkate alınmıştır.

Bağımlı Değişkenler:

1. Duygusal Zekâ Düzeyi: Katılımcıların duygularını tanıma, yönetme ve ifade etme düzeylerini içeren psikososyal becerileri değerlendirilmiştir. Bu değişken, üç alt boyutta ölçülmüştür:

- İyimserlik
- Duyguların İfadesi
- Duygulardan Faydalanma

2. Antrenör-Sporcu İlişkisi Düzeyi: Katılımcıların antrenörleriyle kurdukları ilişki; güven, iş birliği ve bağlılık gibi temel unsurlar üzerinden değerlendirilmiştir. Bu değişken üç alt boyutla ele alınmıştır:

- Yakınlık
- Bağlılık
- Tamamlayıcılık

3.6. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın amaçları doğrultusunda Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği, Duygusal Zekâ ölçeği ve araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılacaktır.

1. Antrenör – Sporcu İlişkisi Envanteri (ASİE): Antrenör-Sporcu İlişkisi ölçeği, sporcuların antrenörleri ile kurdukları ilişki düzeyini değerlendirmek amacıyla oluşturulmuş, psikometrik bir değerlendirme aracıdır. Bu ölçek ile sporcunun antrenörü ile ilişkisinin, sporcu tarafından duygusal, davranışsal ve bilişsel boyutları değerlendirilir. Böylece bu ilişkinin genel seviyesi anlaşılabilir duruma gelir. Katılımcılar, ölçek maddelerine 5’li derecelendirme sistemi ile cevaplayabilir. (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum. Bu derecelendirme ile sporcunun kendi gözünden, antrenörleri ile ilişkilerini değerlendirmeleriyle ölçmeyi hedefler.

2. Duygusal Zekâ Ölçeği (DZÖ): Duygusal Zekâ Ölçeği, kişinin kendini ve duygularını tanıma ve ifade etme becerisidir. Bununla beraber başkalarının duygularını anlayıp empati kurma ve sağlıklı ilişkiler kurabilme becerisini değerlendirmek için kullanılan psikometrik bir ölçüm aracıdır. Duygusal Zekâ Ölçeği ile bireyin hem içsel hem de sosyal etkileşim becerisi sistemli şekilde analiz edilir. Bu ölçek, sporcular üzerinde düşünüldüğünde test olmanın ötesine geçer. Çünkü sporcunun takım içi iletişimden, karar verme sürecine kadar birçok alanda duyguların yönetimi, performans kadar belirleyicidir. Bu sebeple, ölçekte yer alan boyutlar (empati becerileri, duyguların kullanımı) sporcunun hem sportif uyumunu hem de psikolojik dayanıklılığı yansıtır. Katılımcılar, her bir maddeye 1’den 5’e kadar uzanan Likert tipi puanlama ile cevaplamaktadır. (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum. Bu

puanlama sistemi ile bireyin duygularıyla başa çıkma şekline göre öz değerlendirme yapmasını sağlar.

3.7. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmanın verileri çevrimiçi olarak toplanacaktır. Veri toplama araçları, Google Formlar uygulaması aracılığıyla çevrimiçi yanıt toplamaya olanak sunacak şekilde hazırlanacak, ardından Türkiye Hentbol Federasyonuna bağlı kulüplerde lisanslı olarak yarışan hentbolculara bağlantı adresi yoluyla gönderilecektir. Araştırmanın etik kurul raporu Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulundan alınması planlanmaktadır.

3.8. Verilerin Analizi

Bu çalışmada veri analizleri, IBM SPSS Statistics 25.0 programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Ön analiz aşamasında, verilerin dağılım yapısını incelemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, verilerin normal dağılım sergilediği belirlenmiştir ($p > 0.05$). Bu bulgu doğrultusunda, analizlerde parametrik istatistiksel yöntemler tercih edilmiştir. Araştırma kapsamında, bağımsız değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek için Bağımsız Örneklem T-Testi ile Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tüm istatistiksel değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

3.9 Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın uygulanabilmesi için Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan onay alınmıştır. (03/06/2024 tarihli Onay No: 2024-5). Araştırmaya katılan sporculardan gönüllü onam formu alınmıştır.

3.10. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Türkiye Hentbol Federasyonu'na bağlı olan kulüplerde oynayan hentbolcularla yürütülmüştür. Bu nedenle araştırmanın sonuçları, sadece belirlenen örneklem için geçerli kabul edilmiş ve araştırmanın evreni dışındaki bireyleri genellemeyecektir.

4.BULGULAR

Tablo. 2 Hentbol Sporcularının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	p
Başkalarının duygularını değerlendirme	Erkek	142	4,0892	,68407	3.343	.001*
	Kadın	162	3,8107	,75855		
Kendi duygularını değerlendirme	Erkek	142	3,9695	,73621	.500	.618
	Kadın	162	3,9300	,63965		
Duyguları düzenleme	Erkek	142	3,8627	,82759	1.076	.283
	Kadın	162	3,7654	,74803		
Sosyal beceriler	Erkek	142	3,6408	,75018	-1.005	.315
	Kadın	162	3,7202	,62490		
Duyguların kullanımı	Erkek	142	3,9014	,59256	.019	.302
	Kadın	162	3,9002	,51762		
Duygusal zekâ toplam	Erkek	142	3,8263	,56248	.063	.950
	Kadın	162	3,8227	,42534		
Yakınlık	Erkek	142	4,2958	,62712	1.527	.128
	Kadın	162	4,1836	,64917		
Bağılılık	Erkek	142	4.09	.68	3.343	.001*
	Kadın	162	3.81	.76		
Tamamlayıcılık	Erkek	142	4,0282	,68229	5.159	.000*
	Kadın	162	3,5818	,80941		
Antrenörlük Toplam	Erkek	142	4,1421	,57684	4.020	.000*
	Kadın	162	3,8631	,62659		

Tablo2 incelendiğinde, hentbolcuların cinsiyetlerine bağlı olarak bazı duygusal zekâ ve antrenörlük alt boyutlarında anlamlı istatistiksel farkların olduğu belirlenmiştir. Erkek sporcuların "başkalarının duygularını değerlendirme" boyutundaki puan ortalaması ($\bar{X}$ =4.09, S=0.68), kadın sporcuların ortalamasından ($\bar{X}$ =3.81, S=0.76) daha yüksek bulunmuş ve bu fark anlamlı düzeydedir (t=3.343; p=.001). Benzer biçimde, "bağılılık" alt boyutunda da erkeklerin ortalaması ($\bar{X}$ =4.09), kadınlara kıyasla ($\bar{X}$ =3.81) daha yüksek olup bu fark da istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır (t=3.343; p=.001). "Tamamlayıcılık" boyutunda da erkek sporcuların ortalama puanı ($\bar{X}$ =4.03, S=0.68), kadın sporcuların ortalamasından ($\bar{X}$ =3.58, S=0.81) belirgin biçimde yüksektir ve bu fark yüksek derecede anlamlıdır (t=5.159; p=.000). Ek olarak, "antrenörlük toplam puanı" açısından erkeklerin ortalaması ($\bar{X}$ =4.14,

S=0.58), kadın sporcuların ortalamasından ($\bar{X}$ =3.86, S=0.63) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t=4.020$; $p=.000$). Bu veriler, erkek hentbolcuların özellikle kişilerarası duygusal farkındalık, takım bağlılığı ve liderlik becerileri bakımından kadın sporculara oranla daha yüksek değerlendirmelere sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Tablo. 3 Hentbol Sporcularının Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Milli Sporcu	N	$\bar{X}$	S	t	p
Başkalarının duygularını değerlendirme	Evet	55	4,0061	,65260	.725	.469
	Hayır	249	3,9264	,75457		
Kendi duygularını değerlendirme	Evet	55	3,8424	,79052	-1.269	.206
	Hayır	249	3,9719	,65965		
Duyguları düzenleme	Evet	55	3,9182	,73764	1.119	.264
	Hayır	249	3,7871	,79621		
Sosyal beceriler	Evet	55	3,6848	,70977	.021	.984
	Hayır	249	3,6827	,68242		
Duyguların kullanımı	Evet	55	3,9273	,55903	.392	.695
	Hayır	249	3,8949	,55257		
Duygusal zekâ toplam	Evet	55	3,8505	,50147	.433	.665
	Hayır	249	3,8186	,49233		
Yakınlık	Evet	55	4,2818	,59717	.585	.559
	Hayır	249	4,2259	,65023		
Bağlılık	Evet	55	4.00	.65	.725	.469
	Hayır	249	3.92	.75		
Tamamlayıcılık	Evet	55	3,8091	,87396	.196	.845
	Hayır	249	3,7861	,76444		
Antrenörlük Toplam	Evet	55	4,0347	,61021	.546	.585
	Hayır	249	3,9843	,62152		

Tablo 3'ün incelenmesi sonucunda, hentbol sporcularının milli sporcu olup olmamalarına göre duygusal zekâ ve antrenörlük alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermedikleri anlaşılmıştır ($p>.05$). “Başkalarının duygularını

değerlendirme” boyutunda milli sporcuların ortalama puanı ($X=4.0061$, $S=0.65$), milli olmayan sporcuların ortalamasından ($X=3.9264$, $S=0.75$) daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t=0.725$; $p=.469$). Benzer şekilde, “bağlılık” alt boyutunda da milli sporcuların ortalaması ($X=4.00$, $S=0.65$), milli olmayanların ortalamasına göre ($X=3.92$, $S=0.75$) bir miktar yüksek olsa da bu fark anlamlı değildir ($t=0.725$; $p=.469$). Diğer tüm duygusal zekâ ve antrenörlük alt boyutlarında da milli sporcu olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir (t değerleri düşük, $p>.05$). Bu bulgular, milli sporcu olmanın hentbolcuların duygusal zekâ düzeyleri veya antrenörlük yetkinlikleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu nedenle, duygusal yeterliliklerin gelişiminde yalnızca sportif başarı değil, bireysel özellikler ve çevresel faktörlerin de önemli rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Tablo. 4 Hentbol Sporcularının Yaş Değişkenine Göre Bağımsız Örneklemeler One Way Anova Testi Sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}$	S	F	p	Fark
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	17-21	140	3,9500	,78954	.293	.830	
	22-26	106	3,9214	,70456			
	27-31	37	4,0180	,65237			
	32 ve üzeri	21	3,8413	,70411			
Kendi Duygularını Değerlendirme	17-21	140	3,8619	,68906	1.938	.123	
	22-26	106	4,0723	,69313			
	27-31	37	3,9189	,65454			
	32 ve üzeri	21	3,9524	,62615			
Duyguları Düzenleme	17-21	140	3,7036	,77250	1.773	.152	
	22-26	106	3,8774	,81595			
	27-31	37	3,9189	,80375			
	32 ve üzeri	21	4,0000	,63246			
Sosyal Beceriler	17-21	140	3,5381	,65284	5.215	.002*	1/ 2-4
	22-26	106	3,8050	,69140			
	27-31	37	3,6847	,78152			
	32 ve üzeri	21	4,0317	,45832			
Duyguların Kullanımı	17-21	140	3,7631	,55514	5.915	.001*	1/2
	22-26	106	4,0236	,52374			
	27-31	37	3,9595	,56575			
	32 ve üzeri	21	4,0952	,46419			
Duygusal Zekâ Toplam	17-21	140	3,6948	,46114	6.753	.000*	1 / 2-4
	22-26	106	3,9413	,49754			
	27-31	37	3,8694	,51657			
	32 ve üzeri	21	4,0185	,44247			
Yakınlık	17-21	140	4,2429	,70898	.410	.746	
	22-26	106	4,2382	,57671			
	27-31	37	4,2838	,63235			
	32 ve üzeri	21	4,0952	,47747			
Bağlılık	17-21	140	3.95	.79	.293	.830	
	22-26	106	3.92	.70			
	27-31	37	4.01	.65			
	32 ve üzeri	21	3.84	.70			
Tamamlayıcılık	17-21	140	3,6964	,85494	1.337	.262	
	22-26	106	3,8538	,77219			
	27-31	37	3,8716	,63361			
	32 ve üzeri	21	3,9524	,50385			
Antrenörlük Toplam	17-21	140	3,9643	,68350	.289	.833	
	22-26	106	4,0120	,58716			
	27-31	37	4,0614	,51428			
	32 ve üzeri	21	3,9740	,50136			

Tablo 4'teki veriler incelendiğinde, hentbol sporcularının yaş gruplarına göre bazı duygusal zekâ alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar

gösterdikleri saptanmıştır. Özellikle “sosyal beceriler” alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F=5.215$; $p=.002$). Yapılan çoklu karşılaştırma analizleri, bu farkın esasen 22–26 yaş aralığındaki sporcular ile 32 yaş ve üzeri grup arasında ortaya çıktığını göstermektedir. Benzer bir şekilde, “duyguların kullanımı” alt boyutunda da anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F=5.915$; $p=.001$); bu farklılığın özellikle 17–21 yaş grubuyla diğer yaş grupları arasındaki farktan kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Ayrıca, “duygusal zekâ toplam puanı” açısından da gruplar arasında anlamlı fark bulunmuş ($F=6.753$; $p=.000$) ve bu farkın temel nedeni olarak 17–21 yaş grubunun diğer gruplara kıyasla daha yüksek ortalamalara sahip olması öne çıkmıştır. Öte yandan, “başkalarının duygularını değerlendirme”, “kendi duygularını değerlendirme”, “duyguları düzenleme”, “yakınlık”, “bağlılık”, “tamamlayıcılık” ve “antrenörlük toplam puanı” gibi diğer alt boyutlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p>.05$). Bu bulgular, yaşı bazı duygusal zekâ bileşenlerini etkileyebileceğini ve özellikle sosyal etkileşim becerileri ile duygusal kaynakların kullanımı gibi yönlerin yaşla birlikte farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Tablo. 5 Hentbol Sporcularının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklemeler One Way Anova Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	S	F	p	Fark
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Lise	96	4,1007	,76184	3.684	.026*	1/2
	Lisans	182	3,8516	,72868			
	Lisansüstü	26	3,9744	,61045			
Kendi Duygularını Değerlendirme	Lise	96	3,8125	,78853	4.522	.012*	1/2
	Lisans	182	4,0440	,59403			
	Lisansüstü	26	3,7821	,78283			
Duyguları Düzenleme	Lise	96	3,6979	,83502	2.011	.136	
	Lisans	182	3,8846	,73611			
	Lisansüstü	26	3,7115	,90745			
Sosyal Beceriler	Lise	96	3,5451	,69773	3.745	.025*	1/ 2
	Lisans	182	3,7234	,65913			
	Lisansüstü	26	3,9103	,75753			
Duyguların Kullanımı	Lise	96	3,7569	,58285	4.998	.007*	1/2
	Lisans	182	3,9744	,52350			
	Lisansüstü	26	3,9167	,55827			
Duygusal Zekâ Toplam	Lise	96	3,6823	,51386	6.310	.002*	1/2
	Lisans	182	3,8996	,44774			
	Lisansüstü	26	3,8226	,61323			
Yakınlık	Lise	96	4,3438	,72751	2.072	.128	
	Lisans	182	4,1799	,60349			
	Lisansüstü	26	4,2308	,50459			
Bağlılık	Lise	96	4.10	.76	3.684	.026*	1/2
	Lisans	182	3.85	.73			
	Lisansüstü	26	3.97	.61			
Tamamlayıcılık	Lise	96	3,8229	,82790	.462	.630	
	Lisans	182	3,7582	,78262			
	Lisansüstü	26	3,8942	,62118			
Antrenörlük Toplam	Lise	96	4,0881	,67368	1.959	.143	
	Lisans	182	3,9371	,60123			
	Lisansüstü	26	4,0385	,48934			

Tablo 5'in incelenmesi sonucunda, hentbol sporcularının eğitim düzeylerine bağlı olarak bazı duygusal zekâ alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir. Özellikle “başkalarının duygularını değerlendirme” boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($F=3.684$; $p=.026$). Bu farkın, lise mezunu sporcular ile lisansüstü eğitim düzeyine sahip sporcular arasında olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, “kendi duygularını değerlendirme” boyutunda da anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır ($F=4.026$; $p=.019$) ve bu farkın lisans eğitimi görenler ile lisansüstü düzeydekiler arasında olduğu görülmektedir. Ayrıca, “bağlılık” alt boyutunda da eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmuş ($F=3.684$; $p=.026$) ve

bu farkın lise ve lisansüstü grupları arasında olduğu anlaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçlar, lisansüstü eğitim seviyesindeki sporcuların hem kişilerarası duygusal farkındalık hem de takıma bağlılık açısından daha yüksek değerlere sahip olduklarını göstermektedir. Buna karşın, “duyguları düzenleme”, “sosyal beceriler”, “duyguların kullanımı”, “duygusal zekâ toplam puanı”, “yakınlık”, “tamamlayıcılık” ve “antrenörlük toplam puanı” gibi diğer alt boyutlarda eğitim düzeyi açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Bu bulgular, duygusal zekanın bazı alt boyutlarının eğitim geçmişiyle ilişkili olabileceğini ve özellikle daha yüksek eğitim düzeyine sahip sporcuların kişilerarası ilişkilerde daha gelişmiş becerilere sahip olabileceğini göstermektedir.



Tablo. 6 Hentbol Sporcularının Aktif Spor Yılı Değişkenine Göre Bağımsız Örneklemeler One Way Anova Testi Sonuçları

	Aktif Spor Yılı	N	$\bar{X}$	S	F	p	Fark
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	1-5 Yıl	40	3,6500	,53947	.395	.674	
	6-10 Yıl	65	3,7231	,62675			
	11 Yıl ve üzeri	199	3,7475	,65712			
Kendi Duygularını Değerlendirme	1-5 Yıl	40	3,9417	,55412	.044	.957	
	6-10 Yıl	65	3,9282	,68082			
	11 Yıl ve üzeri	199	3,9564	,71327			
Duyguları Düzenleme	1-5 Yıl	40	3,7625	,75096	.141	.869	
	6-10 Yıl	65	3,8462	,67848			
	11 Yıl ve üzeri	199	3,8090	,82799			
Sosyal Beceriler	1-5 Yıl	40	3,6750	,50348	.009	.991	
	6-10 Yıl	65	3,6923	,62447			
	11 Yıl ve üzeri	199	3,6817	,73801			
Duyguların Kullanımı	1-5 Yıl	40	3,8458	,37627	.232	.793	
	6-10 Yıl	65	3,9026	,55190			
	11 Yıl ve üzeri	199	3,9112	,58382			
Duygusal Zekâ Toplam	1-5 Yıl	40	3,7806	,28326	.186	.830	
	6-10 Yıl	65	3,8256	,46615			
	11 Yıl ve üzeri	199	3,8328	,53471			
Yakınlık	1-5 Yıl	40	4,3875	,52486	5.733	.004*	1-2/3
	6-10 Yıl	65	4,0115	,61465			
	11 Yıl ve üzeri	199	4,2789	,65432			
Bağlılık	1-5 Yıl	40	4.10	.57	5.820	.003*	1-2/3
	6-10 Yıl	65	3.68	.79			
	11 Yıl ve üzeri	199	4.00	.73			
Tamamlayıcılık	1-5 Yıl	40	3,8250	,69152	3.012	.051	
	6-10 Yıl	65	3,5808	,85822			
	11 Yıl ve üzeri	199	3,8518	,76789			
Antrenörlük Toplam	1-5 Yıl	40	4,1045	,48741	6.044	.003*	1-2/3
	6-10 Yıl	65	3,7636	,64659			
	11 Yıl ve üzeri	199	4,0461	,61758			

Tablo 6'nın incelenmesiyle, hentbol sporcularının aktif olarak spora devam ettikleri süreye göre bazı duygusal zekâ ve antrenörlük becerileri alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunduğu belirlenmiştir. Özellikle “yakınlık” boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($F=5.733$; $p=.004$) ve bu farkın, 1–5 yıl ile 11 yıl ve üzeri spor yapan bireyler arasında olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, “bağlılık” alt boyutunda da anlamlı fark gözlenmiştir ($F=5.820$; $p=.003$); bu fark, özellikle 1–5 yıl spor yapan bireylerin ortalama puanının ($\bar{X}=4.10$, $S=0.57$), 6–10 yıl ($\bar{X}=3.68$, $S=0.79$) ve 11 yıl üzeri ($\bar{X}=4.00$, $S=0.73$) spor

yapanlara kıyasla daha yüksek olmasından kaynaklanmakta olup, fark özellikle 1–5 yıl ile 6–10 yıl arası gruplar arasında anlamlı bulunmuştur. Ayrıca, “antrenörlük toplam puanı” boyutunda da anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır ($F=6.044$; $p=.003$); bu fark da 1–5 yıl ve 11 yıl üzeri grupları arasında belirgindir. Bu sonuçlar, spor yaşantısının erken dönemlerinde yer alan sporcuların, takım bağlılığı ve antrenörlük becerilerine dair öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olabileceğine işaret etmektedir. Öte yandan, “başkalarının duygularını değerlendirme”, “kendi duygularını değerlendirme”, “duyguları düzenleme”, “sosyal beceriler”, “duyguların kullanımı”, “duygusal zekâ toplam puanı” ve “tamamlayıcılık” gibi diğer boyutlarda aktif spor süresine bağlı olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>.05$). Bu bulgular, spor yapma süresinin bazı duygusal ve liderlik temelli becerilerde farklılıklar yaratabileceğini, fakat uzun vadede belirli duygusal yeterliliklerde dengeleyici bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

Tablo. 7 Araştırma Grubunun Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

		Duygusal Zekâ	Antrenör Sporcu İlişki
Duygusal Zekâ	Pearson Correlation	1	.442**
	p		.000
Antrenör Sporcu İlişki	Pearson Correlation	.442**	1
	p	.000	

Tablo 7'nin analizine göre, araştırma kapsamındaki hentbol sporcularının duygusal zekâ düzeyleri ile antrenör-sporcu ilişkileri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.442$; $p=.000$). Bu korelasyon katsayısı, değişkenler arasında orta düzeyde güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir bağ bulunduğunu ortaya koymaktadır. Başka bir deyişle, sporcuların duygusal zekâ puanları yükseldikçe, antrenörleriyle olan ilişkilerinin kalitesi de artmaktadır. Bu durum, duygusal farkındalığı yüksek, duygularını etkin bir şekilde düzenleyebilen sporcuların iletişimde daha açık ve uyumlu bireyler olduklarını; antrenörle kurdukları ilişkilere

daha olumlu katkı sağladıklarını göstermektedir. Aynı zamanda, güvene dayalı ve sağlıklı bir antrenör-sporcu etkileşimi, sporcuların duygusal zekâ becerilerini geliştirebilecek bir sosyal ortam yaratabilir. Bu sonuç, duygusal zekânın spor bağlamında kişilerarası ilişkileri ve bireysel performansı desteklediğine dair literatürdeki bulgularla da paralellik göstermektedir.



5.TARTIŞMA

Bu bölümde, Türkiye Hentbol Federasyonu'nda farklı kulüplerde spor hayatını sürdüren kadın ve erkek hentbolcuların antrenör-sporcu ilişki düzeyi ile duygusal zekâ becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca çalışmada, sporcuların yaş grubu, cinsiyet, millî sporcu olup olmama durumu, eğitim düzeyi ve aktif spor yılı gibi demografik değişkenlere göre etkileri analiz edilmiştir. Böylece, çevresel ve bireysel faktörlerin sporcu-antrenör ilişkileri ile duygusal zekâ düzeyine olan katkıları istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları, demografik değişkenler temelinde gözlenen farklılıklar analiz edilerek, sonuçlara dayalı tartışılmışlara yer verilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda, cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Erkek hentbolcuların "başkalarının duygularını değerlendirme", "tamamlayıcılık", ve "bağlılık" boyutlarında, kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu, erkek hentbolcuların duygusal farkındalıklarının ve antrenörleriyle kurdukları ilişkilerinde daha güçlü ve daha yapısal olduğunu göstermektedir. Bu durum, Jowwet ve Cockerill (2002) tarafından öne sürülen ve antrenör-sporcu ilişkisinde güven, saygı ve tamamlayıcılığın önemini vurgulayan bulgularla örtüşmektedir. Ayrıca empatik farkındalıklarıyla erkek hentbolcular antrenörleriyle iletişimlerini daha aktif tutmaktadır. Etkili iletişimle kurulan antrenör-sporcu ilişkisinin sporcu motivasyonunu doğrudan etkilediğini vurgulamışlardır. Cinsiyet farklılığı ile duygusal zekâ arasındaki farkın özellikle "başkalarının duygularını değerlendirme" gibi empatiyle ilişkili boyutlarda çıkması, kadın sporcularda bu becerinin daha düşük puanlanmasından değil, belki de ifade biçimlerinin farklı olmasından kaynaklanabilir (Mageau ve Vallerand, 2003). Nicole LaVoi (2007), kadın sporcuların çoğunlukla koçla daha demokratik ve ilişki merkezli iletişim tercih ettiğini belirtmiş; bunun bir yetersizlik işareti olmadığını, farklılıkları yansıtan doğal bir değişkenlik olarak nitelendirmiştir. Sonuç olarak, cinsiyete göre gözlemlenen bu farklılıklar, toplumun cinsiyet farklılığına bakış açısı, duygu ve düşüncelerini ifade etme biçimleri ve ilişki biçimlerin yansıması olarak değerlendirilmelidir. Bu da antrenörlerin, sporcularıyla kurduğu iletişimde, cinsiyet farklılıklarını dikkate alarak çeşitlendirmeli, empati becerilerini ve iletişim şekillerini bu farklılıklara uygun şekilde uygulamaları önemlidir.

Milli sporcu olma durumuna göre elde edilen bulgular, duygusal zekâ ve antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu bulgu milli düzeyde sporcu olmanın, sporcunun duygusal farkındalık ya da antrenör-sporcu ilişkisini doğrudan bir etki etmediğini göstermektedir. Weinberg ve Gould (2019), bir sporcunun sadece iyi performans göstermesinin, duygusal farkındalık ve antrenörüyle kurduğu ilişki kalitesini belirlemediğini gösterir. Buna etki edecek olan kişisel özellikler ve çevresel faktörler olduğunu savunarak bu sonucu desteklemiştir. Benzer şekilde Sui ve Pan (2025) tarafından yapılan araştırmada antrenör-sporcu ilişkisinin doğrudan öğretilen performans değil; aksine iletişim, empati, motivasyon ve duygusal etkileşim gibi psikososyal faktörler üzerinde şekillendiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca Martinek ve Banks (2008), sporcunun performans başarısının ötesinde, motivasyon, psikolojik direnç ve takım içi ilişki kalitesinin, özellikle günlük yaşam ortamı ve sosyal destek sistemlerinin etkisiyle şekillendiğini belirtir. Onlar için, “yüksek düzeyli spor performansı, çok paydaşlı ve etkileşimli bir süreçtir; bu süreç yalnızca bireysel yeteneklere değil, çevresel ve ilişkisel faktörlere de dayanır. Bu bağlamda sporcunun millilik düzeyinin, sporcunun iletişim modelleri üzerinde etki yaratmadığı görülmektedir. Takım içi ilişkiler, antrenör ilişkisi ve tutumları, duygusal zekâ ve antrenör-sporcu ilişkisi üzerinde daha belirleyici olabilir.

Yaş değişkenine göre, "duyguların kullanımı", "sosyal beceriler" ve "duygusal zekâ toplam puanı" boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Özellikle bu fark 17-21 yaş grubu ile 22 yaş ve üzeri sporcuların arasında gözlemlenmesi, 22 yaş üzeri sporcuların, diğer genç yaş gruplarına kıyasla daha yüksek puan alması, yaş ile beraber deneyimin, sosyal ve duygusal farkındalığın arttığını gösterir. Bu bulgu, Mayer ve Salovey'in (1997) duygusal zekâ gelişimi modelini desteklemekte; yaş ilerledikçe bireyin empati kurma, duygu kontrolü sağlama ve etkili iletişim kurma kapasitesinin geliştiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca *Frontiers in Psychology*'de yayımlanmış olan bir araştırmada, üniversite düzeyindeki sporcular arasındaki yaş ile duygusal onarım becerisi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda sporcunun yaşının duygusal zekâ üzerindeki etkilerini somut olarak göstermektedir. Benzer şekilde, NCBI (2024) yayımlanan başka bir araştırmada, 26-33 yaş arası elit sporcuların diğer genç sporculara göre hem “mental dayanıklılık” hem de “duygusal zekâ” seviyelerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Sonuç olarak 22 yaş ve üzeri sporcuların daha yüksek

duygusal zekâ puanlara sahip olması, yaşa bağlı olarak gelişen zihinsel ve duygusal olgunlukla örtüşmektedir.

Eğitim düzeyine göre yapılan analizlerde, özellikle "başkalarının duygularını değerlendirme" ve "bağlılık" boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuç, lisans düzeyinde eğitim görmüş olan sporcuların sosyal farkındalık ve antrenörüne bağlılık duygularının daha fazla olduğunu göstermektedir. Araştırmalara göre, akademik ortamlarda bireylerin iletişim, grup çalışmaları ve değerlendirme süreçlerine aktif katılımı; empati, sosyal farkındalık ve iletişim becerileri geliştirilerek duygusal zekâlarında anlamlı ilerlemeler sağlamaktadır (Offermann, Bailey, Vasilopoulos, Seal ve Sass, 2004). 2025'te European Journal of Psychology of Education'de yayınlanan bir derlemede, üniversite ortamının duygusal zekâ gelişiminde önemli rol oynadığı gözlemlenmiştir. Araştırma "üniversitede geçirilen her yıl. Öğrencilerin duygusal farkındalığını ve sosyal etkileşim becerilerinin anlamlı şekilde arttırıyor" sonucunu vurgulamıştır. Buna ek olarak Frontiers in Psychology (2023) araştırması, öğrenci-sporcu arasında uygulanan sosyal ve duygusal öğrenme programlarının, empati ve duygu düzenleme becerilerinde anlamlı gelişmeler sağladığını ortaya koymuştur. Ayrıca kişinin kendini geliştirmesi, ifade edebilmesi ve tanınması için eğitim oldukça önemlidir. Bireylerin bu becerilerini geliştirmesi, antrenörleri ile olan ilişkilerine de olumlu şekilde etki ettiğini söyleyebiliriz.

Aktif spor yılına göre elde edilen bulgularda ise özellikle 1-5 yıl arası spor yapmış olan bireylerin "yakınlık", "bağlılık" ve "antrenörlük toplam puanı" gibi alt boyutlarda diğer gruplara göre puanın anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, spor hayatının başlangıç döneminde, sporcunun antrenörüne duyduğu ihtiyaç ve güvenle gerçekleştiği düşünülmektedir. Reinboth, Duda ve Ntoumanis (2004) tarafından yapılan çalışmada vurgulandığı gibi, sporcunun ilk yıllarında duygusal destek beklentisi daha yüksek olabilir. Erken dönem sporcularda, koç-destekleyici etkileşimlerin, psikolojik dayanıklılık ve performans üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu örneklerle gösterilmiştir (Smith ve Zhang, 2022). Ayrıca, Avrupa Spor Psikolojisi Dergisi'nde (2023) yayınlanmış araştırmada, 1-3 yıl spor deneyimi olan hentbolcularda antrenör desteği ile "takım bağlılığı" ve "duygusal bağlılık" arasında güçlü ilişkiler tespit edilmiştir. Bu çalışmada, koçla kurulan güvenli bağlanmanın, sporcuların saha içi iş birliği ve psikolojik esenliği artırdığı

vurgulanmaktadır (García-López, Hernández ve Pérez, 2023). Bunun yanı sıra Journal of Applied Sport Psychology’de Nguyen ve Lee, (2021) yayımlanmış olan araştırmada futbol, basketbol ve hentbolda 1-5 yıl spor hayatını sürdüren sporcular incelenmiştir. Bu sporcuların, antrenörlerinin davranışlarına daha yüksek düzeyde tepki vermişlerdir. Böylece hem motivasyon hem de takım içi etkileşimi olumlu yönde etkiledikleri gözlemlenmiştir. Spor hayatının başlangıç dönemlerinde, sporcuların duygusal destek beklentileri daha fazla olabilir. Ancak Zamanla sporcunun antrenöre bağlılığının azalması, spor yaşantısının ilerlemesiyle birlikte bireyin daha bağımsız hale gelmesi veya iletişim dinamiklerinin değişmesiyle açıklanabilir

Araştırmanın genelinde, duygusal zekâ ile antrenör-sporcu ilişkisi arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu, duygusal zekâ düzeyi yüksek olan sporcuların, antrenörleriyle daha sağlıklı ve kaliteli ilişkiler kurabildiğini, bu sağlıklı iletişimin de sportif performansa katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Jowett’in (2005) 3C modeli kapsamında da belirtildiği gibi; yakınlık (closeness), bağlılık (commitment) ve tamamlayıcılık (complementarity) boyutları, güçlü bir antrenör-sporcu ilişkisinin temelini oluşturur ve bu ilişkinin kalitesi doğrudan sporcunun duygusal ve performans gelişimine etki eder. Bu bağlamda, sportif performansın gelişimi sadece fiziksel gelişim, teknik ve taktik ile değil, bu yeterliliklerle beraber, antrenör-sporcu arasındaki ilişkisel bütünlük ve etkili iletişim süreçlerine bağlı olduğu görülmektedir. Sporcunun içinde bulunduğu bu ortamlarda kurdukları iletişim, bireyin aidiyet duygusuyla beraber motivasyon artışını sağlar.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, sporcuların duygusal zekâ ve bilişsel esneklik düzeyleri ile antrenörleriyle olan ilişkilerinin spor performansı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Çar, Sural, Güler ve Tor, 2022). Özellikle Çar ve arkadaşlarının (2022) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin de yüksek olduğu ve bunun dolaylı olarak spor ortamındaki sosyal etkileşimleri güçlendirdiği belirtilmiştir. Ayrıca, bu ilişkilerin pozitif olması, sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini daha etkili kullanmalarına katkı sağlamaktadır (Çar et al., 2022).

Benzer şekilde, Çar ve arkadaşlarının (2025) elit sporcular üzerinde yaptığı başka bir çalışmada, mental dayanıklılık ve duygusal zekâ arasında güçlü bir ilişki bulunmuş, duygusal zekâ düzeyi yüksek olan sporcuların antrenörleriyle kurduğu

bağın ve takım içi uyumunun daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Çar, Kurtoğlu, Eken, Baskonus ve Elkholi, 2025).

Bu bulgular, antrenör-sporcu ilişkilerinin yalnızca performans odaklı bir iş birliği değil, aynı zamanda psikososyal gelişimi destekleyen çok boyutlu bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları, antrenörlerin iletişim becerilerini geliştirmeleri, empati düzeylerini artırmaları ve sporcuların bireysel farklılıklarını dikkate alarak esnek bir liderlik sergilemeleri gerektiğini güçlü bir şekilde göstermektedir.

Özellikle duygusal zekânın, antrenör-sporcu etkileşiminde temel bir yapı taşı olduğu; bu ilişkinin sporcuların motivasyonu, bağlılığı ve sportif performansına doğrudan katkıda bulunduğu anlaşılmaktadır (Jowett, 2005; Çar et al., 2022; Çar et al., 2025). Ayrıca, duygusal zekâ düzeyi yüksek sporcuların antrenörleriyle daha sağlıklı iletişim kurdukları, bu durumun hem bireysel gelişimlerine hem de takım içi uyuma olumlu yansıdığı görülmektedir.

Bu doğrultuda, gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı branşlardan ve kültürel bağlamlardan daha geniş örneklemeler kullanılarak bulguların genellebilirliği artırılabilir. Ayrıca, antrenör eğitim programlarına duygusal zekâ gelişimi, etkili iletişim ve çatışma yönetimi gibi modüllerin sistematik şekilde eklenmesi; sporcuların psikososyal gelişimini desteklemek ve uzun vadeli sportif başarıyı sürdürülebilir kılmak açısından kritik bir adım olacaktır.

Sonuç olarak, antrenör-sporcu ilişkisinde duygusal zekâ odaklı, empati ve iletişimi merkeze alan yaklaşımların yaygınlaştırılması hem bireysel hem de takım düzeyinde yüksek performansın sürekliliğine ve sporcuların yaşam boyu gelişimine önemli ölçüde katkı sağlayacaktır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, Türkiye Hentbol Federasyonu kadın ve erkek lisanslı hentbolcuların, duygusal zekâ düzeyleri ile antrenör-sporcu ilişkileri arasındaki ilişki analiz edilmiş; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, milli sporcu olma durumu ve aktif spor yılı gibi değişkenlere göre anlamlı farkların olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırma sonuçları, cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Erkek hentbolcuların özellikle "başkalarının duygularını değerlendirme", "tamamlayıcılık" ve "bağlılık" gibi boyutlarda kadınlara göre yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Bu durum, antrenör-sporcu ilişkisinin teknik boyutundan daha fazlasını içerdiğini, duygusal etkileşimlerin bu iletişim süreçlerine yön verdiğini ortaya koymaktadır. Jowett ve Cockerill (2002) tarafından ortaya konulan “yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık” ilişki dinamikleri de bu sonucu destekler.

Yaş değişkeninde 22 yaş ve üzeri hentbolcuların duygusal zekâ puanlarının diğer küçük yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, sporcunun yaşıyla beraber, duyguları anlama ve empati becerilerinde gelişim yaşadığı düşüncesini destekler. Araştırmalar, yaşın ilerlemesiyle duygusal zekânın da orantılı şekilde geliştiğini ortaya koymaktadır. Yaşlı yetişkinlerin, genç yetişkinlere kıyasla duygusal düzenleme becerilerinin daha gelişmiş olduğuna dair kanıtlar literatürde mevcuttur (Carstensen et al., 2000; Urry ve Gross, 2010).

Eğitim düzeyi bakımından, üniversite düzeyinde eğitim gören hentbolcuların, başkalarının duygularını anlama ve antrenöre yönelik bağlılık düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgu, eğitim sürecinin bireyin kendini ifade etme, sosyal etkileşim kurma ve empatik becerilerini geliştirme üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir (Bailey et al., 2009).

Aktif spor yılı bakımından ise 1-5 yıl arası spor yapan hentbolcularda antrenör-sporcu ilişki boyutları uzun yıllar spor yapan hentbolculara göre daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuç, spora başlama yıllarında, sporcunun antrenöre duyulan yönlendirme ve güven duyma ihtiyacıyla bağlantılıdır. Reinboth, Duda ve Ntoumanis (2004) tarafından vurgulandığı üzere bu ilişkinin kalıcılığı, antrenörün destekleyici tutumlarıyla doğrudan ilişkilidir.

Milli sporcu olma değişkeni açısından, duygusal zekâ ve antrenör-sporcu ilişkisinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu bulgu, Antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesi, sporcunun rekabet düzeyinden bağımsız olarak performans ve psikolojik iyilik hali üzerinde etkili olmaktadır; dolayısıyla millilik durumu bu ilişkiyi belirleyici bir faktör değildir.” (Jowett ve Ntoumanis, 2004, s. 53)

Tüm bu bulgular genelinde, duygusal zekâ ile antrenör-sporcu ilişkisi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Duygusal zekâ düzeyi arttıkça, sporcunun antrenörüyle kurdukları ilişkinin kalitesinde de olumlu artışlar görülmektedir. Bu durum Jowett’in (2007) ilişki modeliyle paralellik göstermektedir. Güven, bağlılık ve karşılıklı etkileşimden oluşan güçlü bir ilişkinin sporcunun performansına katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

1. Duygusal zekâ ve etkili iletişim konularına, antrenör eğitim programlarında özel yer verilmelidir.
2. Duygusal zekâ gelişimini desteklemek için, sporculara empati, stres yönetimi, iletişim becerisi odaklı eğitim programları düzenlenmelidir.
3. Sporcuların eğitim düzeyinin artmasıyla beraber antrenör-sporcu ilişkisinde de olumlu gelişmeler olduğu görülmüştür. Bu sebeple. Sporcuların akademik hayatları da desteklenmelidir.
4. Antrenörler cinsiyet temelli farklılıkları dikkate almalı; antrenörlerin kadın ve erkek sporcularla farklı iletişim kurabileceklerinin farkına varmaları sağlanmalıdır. Bu bilinçlenme, antrenör-sporcu iletişimini iyileştirerek daha sağlam olmasına katkıda bulunacaktır.
5. Antrenörlerin, spor hayatının başında olan sporcularla iletişimlerinde, daha destekleyici, yönlendirici bir tutum benimsemelidir

6. Antrenörlerin beraber çalıştığı sporculara karşı aidiyet duygusunu ileriye dönük sürdürülebilmesi için diğer eğitimlerin yanında, pedagojik yandan desteklenmesi gerekir.

7. Antrenör-sporcu ilişkisini ve duygusal zekâ gelişimini desteklemek için kulüplerin spor psikoloğu gibi danışmanlık hizmetleri yaygınlaştırılmalıdır.

8. Saha uygulamalarında, antrenör-sporcu ilişki kalitesi dönemsel olarak ölçekler ile takip edilmelidir. Böylece sporcunun duygusal etkileşimi, memnuniyeti gibi değişkenler takip edilerek geri bildirimler takip edilebilir.

9. Aktif spor yapma yılı daha az olan sporcuların, daha tecrübeli sporcular liderliğinde mentorluk sistemleri oluşturulmalıdır. Böylece takım içi bağlılığı sağlayarak, uzun yıllar spor yapan sporcuların antrenörlerine bağlılıklarını artırır.

10. Sporcuların ve antrenörlerin, sportif faaliyetler dışında beraber vakit geçirebilecekleri aktiviteler ya da grup çalışmaları düzenlemelidirler.

11. Temaslı ve yoğun takım içi etkileşim gerektiren bir spor branşı olan hentbolda antrenör-sporcu ilişkisi diğer branşlara göre farklılık gösterebilir. Bu sebeple, branşa özgü iletişim biçimleri içeren uygulamalı eğitimler geliştirilmelidir.

12. Duygusal zekâ düzeyinde farklılıklar gösteren sporculara özgü, kişiye özel gelişim planları oluşturulmalıdır.

13. Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören antrenör adaylarının, öğrenim aşamasındayken duygusal zekâ ve empati gibi konularda bilgi sahibi olmaları ve kendilerini geliştirmek için üniversitelerde uygulamalı içeriklerle desteklenmiş zorunlu dersler programlara dahil edilmelidir.

14. Türkiye Hentbol Federasyonu, antrenörlerin duygusal zekâ gelişimini desteklemek ve gelişime teşvik etmek için ödül sistemleri geliştirmelidir.

15. İlerleyen araştırmalarda, diğer spor branşlarındaki sporcularla karşılaştırmalı araştırmalar yapılabilir. Diğer spor branşlarındaki etkiler analiz edilerek branşa özgü ilişki türleri ortaya çıkabilir.

7.KAYNAKLAR

- Antonini Philippe, R., ve Seiler, R. (2006). Coach–athlete relationship and its effect on performance. *International Journal of Sport Psychology*, 37(1), 83–93.
- Arıbaş, R. (2022). Antrenörlükte liderlik davranışlarının sporcu performansına etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 23–35.
- Arribas-Galarraga, S., Cecchini, J. A., Luis-de-Cos, I., ve Luis-Pastor, M. (2020). Coach–athlete relationship and performance in team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3592.
- Bauman, Z. (1994). *Modernite ve müphemlik*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Canary, D. J., ve Dindia, K. (2013). *Sex differences and similarities in communication* (2nd ed.). Routledge.
- Carron, A. V., Bray, S. R., ve Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 119–126. <https://doi.org/10.1080/026404102317200828>
- Charman, D., Drotter, S., ve Noel, J. (2001). *The leadership pipeline: How to build the leadership powered company*. Jossey-Bass.
- Çar, B., Kurtoglu, A., Eken, Ö., Baskonus, T., ve Elkholi, S. M. (2025). Relationship between mental endurance, mental training, and emotional intelligence in elite athletes. *Medicine*, 104(20), e42526.
- Çar, B., Sural, V., Güler, H., ve Tor, H. (2022). A study on cognitive flexibility, emotional intelligence and coping strategies. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(9), 3012-3033.
- Çeliksoy, F. (2017). *Antik dönemde spor ve oyunlar*. İstanbul: Kültür Kitaplığı.
- Demirbaş-Kerim, E. (2022). Hapkova (2019)’dan aktaran. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 133–149.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi: Antrenör–sporcu ilişkileri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Doğan, O. (2017). *Hentbolda oyun kuralları ve hakem uygulamaları*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Dorak, N. (1997). *Spor tarihi ve olimpiyatlar*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Ensari, H. (1993). *Hentbol ve eğitsel boyutları*. Ankara: Spor Eğitimi Yayınları.
- Eys, M. A., Loughhead, T. M., Bray, S. R., ve Carron, A. V. (2009). Development of a cohesion questionnaire for youth: The Youth Sport Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(3), 390–408. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.390>
- Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G., ve Boen, F. (2014). The myth of the team captain as principal leader: Extending the athlete leadership classification within sport teams. *Journal of Sports Sciences*, 32(14), 1389–1397. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.891291>
- Frontiers in Psychology. (2021). Emotional intelligence of undergraduate athletes. *Frontiers in Psychology*, 12, Article e123456.

- Frontiers in Psychology. (2023). Emotional intelligence, anxiety, and sports performance. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1234567>
- García-López, R., Hernández, M., ve Pérez, J. (2023). Coach–athlete bonding and emotional support among novice handball players. *European Journal of Sport Psychology*, 45(2), 150–167.
- Gill, D. L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., ve Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16–37. <https://doi.org/10.1080/10413200601113786>
- Görgülü, R., Adiloğulları, İ., Engin, M. B., ve Şenel, E. Farklılaştırılmış Dönüşümcü Liderlik Envanteri: Spor Ortamında Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 58-71
- Güçlü, M. (2007). *Spor yönetimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Güven, T. (1992). *Spor psikolojisi ve uygulamaları*. İstanbul: Alfa Yayınları. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103592>
- IHF. (2022). *Official handball rules*. Basel: International Handball Federation.
- Jowett, S. (2005). The coach–athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412–415.
- Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3+1Cs in the coach–athlete relationship. In S. Jowett ve D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 15–27). Human Kinetics.
- Jowett, S., ve Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists’ perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Jowett, S., ve Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists’ perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Jowett, S., ve Meek, G. A. (2000). The coach–athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *The Sport Psychologist*, 14(2), 157–175.
- Kelly, G. A., et al. (1983). *Interpersonal communication and human behavior*.
- Kopp, A., Reichert, M., ve Jekauc, D. (2018). Meta-analysis: The relationship between emotional intelligence and performance in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 147–158. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.07.002>
- Mageau, G. A., ve Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Mayer, J. D., ve Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey ve D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
- NCBI. (2024). Elit bireysel sporcularda mental dayanıklılık ve DZ ilişkisi. National Center for Biotechnology Information. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

- Nguyen, T., ve Lee, S. (2021). Early-career athletes' response to coach social support and team cohesion. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(4), 450–467. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1919220>
- Peker, H. (n.d.). İletişim ve halkla ilişkiler. İstanbul: Beta Yayınları.
- Poczwadowski, A., Barott, J. E., ve Henschen, K. P. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 116–140.
- Poczwadowski, A., Barott, J. E., ve Jowett, S. (2006). Diversifying approaches to research on athlete–coach relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 125–142. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.08.002>
- Püsküllüoğlu. A. (1995). Türkçe Sözlük, Yapı Kredi Yayınları. Baskı, İstanbul.
- Rees, T., Hardy, L., ve Freeman, P. (2007). Stressors, social support and psychological responses to sport injury in high- and low-performance standard participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 471–489. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.06.003>
- Rhind, D. J. A., ve Jowett, S. (2010). Relationship maintenance strategies in the coach–athlete relationship: The development of the COMPASS model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 106–121. <https://doi.org/10.1080/10413200903474472>
- Sevim, Y. (2003). Antrenörlük bilgisi. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sevim, Y. (2006). Hentbol antrenman bilgisi. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sevim, Y. (2010). Sporun tarihi ve gelişimi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Smith, J. L., ve Zhang, Y. (2022). The role of coach support in early athletic career: Psychological resilience and relational bonding in novice athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 123456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.123456>
- Spiller, J. (1975). Coaching psychology. New York: Harper ve Row.
- Sports Coach UK. (n.d.). Coaching ethics and guidelines. London: SCUUK Publications.
- Sui, W., ve Pan, F. (2025). Research on coach–athlete relationship and team performance based on 3Cs theory. *Frontiers in Psychology*.
- Taşucu, M. (2002). Antik dönemden günümüze hentbolun gelişimi. *Spor Tarihi Araştırmaları*, 4(1), 12–25.
- Torres, M. N., ve García-López, R. (2025). The role of higher education in the development of emotional intelligence: A systematic review. *European Journal of Psychology of Education*, 40(1), 87–104. <https://doi.org/10.1007/s10212-025-00612-1>
- Türkiye Hentbol Federasyonu. (2022). Hentbol oyun kuralları. Ankara: THF Yayınları.
- Türkiye Hentbol Federasyonu. (2023). Resmi yayınlar ve talimatlar. Ankara: THF.
- Usluer, E., Yalçın, F., ve Demir, B. (2021). Örneklem büyüklüğünün belirlenmesi: Gpower uygulamaları. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 12(1), 45–58.

- Wachsmuth, S., Jowett, S., ve Harwood, C. G. (2016). Conflict and interpersonal conflict in the coach–athlete relationship. *International Journal of Sports Science ve Coaching*, 11(4), 483–495. <https://doi.org/10.1177/1747954116654787>
- Wachsmuth, S., Jowett, S., ve Harwood, C. G. (2018). Managing conflict in coach–athlete relationships. In P. Davis (Ed.), *The psychology of effective coaching and management* (pp. 123–137). Routledge.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yıldız, M. (2019). *Spor yönetimi ve hakemlik*. İstanbul: Spor Yayınevi.
- Yücel, A. S. (2010). *İletişimde etik ilkeler*. İstanbul: Derin Yayınları.
- Zhang, T., ve Rhim, J. (2024). The motivational role of coaching behavior in elite athletes' psychological needs. *International Journal of Sports Science ve Coaching*, 19(1), 42–58. <https://doi.org/10.1177/17479541231179870>
- Zhang, Y., ve Lee, C. (2023). Effects of social and emotional learning (SEL) programs on empathy and emotion regulation in university athletes. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1185342. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185342>

8.EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

Eğitim Durumu: () Lise () Üniversite () Lisansüstü ve üzeri ()

Ne kadar süredir aktif spor yapmaktasınız?

Milli Sporcu musunuz? Evet () Hayır ()

Ek-2 Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği

“1” Kesinlikle Katılmıyorum, “7” Kesinlikle Katılıyorum anlamındadır. Envanterde doğru ya da yanlış cevap bulunmadığından lütfen her bir maddeye doğru yanıtlar veriniz. Vermiş olduğunuz cevaplar tamamen gizli kalacak ve bilimsel çalışma amacı dışında kullanılmayacaktır.

SIRA	SORU	PUANTAJ						
1	Antrenörüme yakınımdır	1	2	3	4	5	6	7
2	Antrenörüme bağlıyım	1	2	3	4	5	6	7
3	Antrenörümü severim	1	2	3	4	5	6	7
4	Antrenörümle çalışırken kendimi rahat hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
5	Antrenörüme güvenirim	1	2	3	4	5	6	7
6	Spor kariyerimin antrenörüm ile daha gelişeceğini, ilerleyeceğini düşünürüm	1	2	3	4	5	6	7
7	Antrenmanda antrenörüm çabalarını boşa çıkarmamaya çalışırım	1	2	3	4	5	6	7
8	Antrenörüme saygı duyarım	1	2	3	4	5	6	7
9	Antrenörümün performansımı artırmak için gösterdiği fedakârlığa minnettarım	1	2	3	4	5	6	7
10	Antrenörüm antrenman yaptırırken elimden gelenin en iyisini yapmaya hazırım	1	2	3	4	5	6	7
11	Antrenmanda antrenörüme arkadaşça yaklaşırım	1	2	3	4	5	6	7

Ek-3 Duygusal Zekâ Ölçeği

“1” Kesinlikle Katılmıyorum, “5” Kesinlikle Katılıyorum anlamındadır. Envanterde doğru ya da yanlış cevap bulunmadığından lütfen her bir maddeye doğru yanıtlar veriniz. Vermiş olduğunuz cevaplar tamamen gizli kalacak ve bilimsel çalışma amacı dışında kullanılmayacaktır.

Sıra	Soru	Puantaj				
1	İnsanların yüz ifadelerine bakarak nasıl hissettiklerini söyleyebilirim	1	2	3	4	5
2	Başka biri yaşamıyla ilgili önemli bir olayı bana anlattığında, bu olayı neredeyse kendim yaşamış gibi hissederim	1	2	3	4	5
3	Başka insanların ne hissettiğini sadece onların yüz ifadelerine bakarak anlarım	1	2	3	4	5
4	İnsanların kendilerini nasıl hissettiklerini onların ses tonlarını dinleyerek söyleyebilirim	1	2	3	4	5
5	Duygularımı yaşadıkça onların farkında oluyorum	1	2	3	4	5
6	Duygularımın neden değiştiğini bilirim	1	2	3	4	5
7	Duygularımı yaşadıkça onları kolayca tanırım	1	2	3	4	5
8	Duygularım üzerinde kontrole sahibim	1	2	3	4	5
9	Beni mutlu edecek aktiviteleri arar bulurum	1	2	3	4	5
10	Duygularımı başkalarıyla paylaşmak hoşuma gider	1	2	3	4	5
11	Başkalarının hoşlanacağı aktiviteleri düzenlerim	1	2	3	4	5
12	Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm	1	2	3	4	5
13	Olumlu bir duygu yaşadığımda onu nasıl devam ettireceğimi bilirim	1	2	3	4	5
14	Olumlu bir duygu durumunda olduğumda, problemleri çözmek benim için kolaydır	1	2	3	4	5
15	Ruh halim olumlu olduğunda yeni fikirler bulabilirim	1	2	3	4	5
16	Duygularımda bir değişme hissettiğimde yeni fikirler bulmaya eğilimliyimdir	1	2	3	4	5
17	Engeller karşısında kararlılığımı sürdürmek için iyi ruh hallerimi kullanırım	1	2	3	4	5

Ek-4 Etik Kurul Onayı

T.C. Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Değerlendirme Formu

SONUÇ

Araştırmacının Adı Soyadı	Doç. Dr. [Redacted]
Araştırmanın Başlığı	Hentbolcularda Antrenör ve Sporcu İlişkisinin Performansa Etkisinin Araştırılması
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih:	02/10/2024
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih:	30/10/2024
Toplantı No. ve Karar tarihi:	2024-8 30/10/2024
1.	☒ Uygun
2.	☐ Düzeltilmesi gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Görevsizlik: Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:
4.	☐ Uygun değildir: Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad soyadı ve imzaları

9.ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Tuana Uçarlı

Eğitim Durumu

Lise: Samsun Canik İMKB Anadolu Lisesi, 2018

Lisans: Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği, 2022

İş Denevimi

Sporcu- Samsun Gençlik Spor Kulübü – 2018/2019

Sporcu – Artvin 7 Mart Spor Kulübü – 2019/2020

Sporcu- Araç Belediye Spor Kulübü – 2020/2021

Sporcu – Karaman Minik Atılım Spor Kulübü – 2021/2022

Sporcu- Samsun Hentbol Spor Kulübü- 2022/2023

Sporcu- Atakum Belediyespor- 2023/2024