



**KARA KUŞAK VE ÜSTÜ JUDO
SPORCULARININ ANTRENÖR
SPORCU İLİŞKİSİ İLE SPORDA
BAŞARILI VE BAŞARISIZLIK
NEDENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Ecrin Karani SANDALCI

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Prof. Dr. Cemal Berkan ALPAY**

2024

Her hakkı saklıdır

T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Ecrin Karani SANDALCI

**KARA KUŞAK VE ÜSTÜ JUDO SPORCULARININ ANTRENÖR
SPORCU İLİŞKİSİ İLE SPORDA BAŞARILI VE BAŞARISIZLIK
NEDENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ

Prof. Dr. Cemal Berkan ALPAY

AĞRI – 2024

	TEZ BEYANNAME DİLEKÇESİ	Doküman No	FR-210
		İlk Yayın Tarihi	26.02.2024
		Revizyon Tarihi	
		Revizyon No	00
		Sayfa No	1/1

15/11/2024

LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum "*Kara Kuşak ve Üstü Judo Sporcularının Antrenör Sporcu ilişkisi ile Sporda Başarılı ve Başarısızlık Nedenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" adlı yüksek lisans tezinin bilimsel ve etik kurallara riayet edilerek tarafımdan hazırlandığını taahhüt eder, tezimin basılı ve elektronik nüshalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına ve tamamının erişime açılmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Ecrin Karani SANDALCI

HAZIRLAYAN	KONTROL EDEN	ONAYLAYAN

	LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI	Doküman No	FR-211
		İlk Yayın Tarihi	26.02.2024
		Revizyon Tarihi	
		Revizyon No	00
		Sayfa No	1/1

**KARA KUŞAK VE ÜSTÜ JUDO SPORCULARININ ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİ İLE
SPORDA BAŞARILI VE BAŞARISIZLIK NEDENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Prof. Dr. Cemal Berkan ALPAY danışmanlığında, Ecrin Karani SANDALCI tarafından hazırlanan bu çalışma, 15/11/2024 tarihinde aşağıda isimleri belirtilen jüri tarafından değerlendirilmiş olup Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilim Dalında yüksek lisans olarak **oybirliği** ile kabul edilmiştir.

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Abdullah GÜMÜŞAY İmza :
Üye : Prof. Dr. Cemal Berkan ALPAY İmza :
Üye : Doç. Dr. Zekiha HAZAR İmza :

Yukarıdaki sonuç;

Enstitü Yönetim Kurulu .../.../... tarih ve / numaralı kararı ile onaylanmıştır.

.....
Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaklardan yapılan bildiriş, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak olarak kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

HAZIRLAYAN	KONTROL EDEN	ONAYLAYAN



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ TEZ BENZERLİK RAPORU

Doküman No	FR-213
İlk Yayın Tarihi	26.02.2024
Revizyon Tarihi	
Revizyon No	00
Sayfa No	1 / 1

Benzerlik Oranlarına Dair Beyannamedir		
Öğrenci Adı Soyadı	Ecrin Karani SANDALCI	
Numarası	2016051204	
Ana Bilim Dalı	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİ DALI	
Bilim Dalı	HAREKET VE ANTRENMAN	
Programı	YÜKSEK LİSANS	
Danışman Unvanı Adı Soyadı	Prof. Dr. Cemal Berkan ALPAY	
Tez Başlığı	Kara Kuşak ve Üstü Judo Sporcularının Antrenör Sporcu İlişkisi İle Sporda Başarılı Ve Başarısızlık Nedenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
Bölümler	Turnitin Sonucu	En Yüksek Değer
Giriş	%0	% 25
Kuramsal Temeller/Kavramsal Çerçeve	%21	% 30
Materyal ve Yöntem	%27	% 30
Araştırma Bulguları	%13	% 20
Sonuç/Tartışma/Öneri	%1	% 20
TEZ (GENEL)	%24	% 25

25/10/2024

Yukarıda bilgileri yazılı tez çalışmasının benzerlik oranları Turnitin raporundan alındığı haliyle yazılmış olup tüm bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ve beyan ederiz.

Ecrin Karani SANDALCI

Prof. Dr. Cemal Berkan ALPAY

HAZIRLAYAN	KONTROL EDEN	ONAYLAYAN
------------	--------------	-----------

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KARA KUŞAK VE ÜSTÜ JUDO SPORCULARININ ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİ İLE SPORDA BAŞARILI VE BAŞARISIZLIK NEDENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Cemal Berkan ALPAY

2024, 80 sayfa

Jüri: Prof. Dr. Cemal Berkan ALPAY

Doç. Dr. Zekihan HAZAR

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah GÜMÜŞAY

Judo, sadece fiziksel yeteneklerin değil, aynı zamanda mental dayanıklılık ve psikolojik hazırlığın da önemli olduğu bir dövüş sanatıdır. Bu bağlamda, antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesi, sporcuların performansını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Çalışmanın amacı, antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların başarı ve başarısızlıkla ilgili algıları üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Bu çalışmada, antrenörlerin iletişim becerileri, otorite kullanımı ve empatik yaklaşımlarının, sporcuların psikolojik dayanıklılıkları ve başarıya ulaşmadaki kararlılıkları üzerindeki doğrudan etkileri değerlendirilmiştir. Aynı zamanda, bu çalışma, sporcular ve antrenörler arasındaki etkileşimin, genel takım dinamikleri ve bireysel performans üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurarak, spor yönetimi literatürüne katkı sağlama amacı taşımaktadır. Çalışmanın yöntemi kapsamında birden fazla değişken arasındaki ilişki ve farka bakıldığından ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evreni, Türkiye'nin farklı bölgelerinde yer alan Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine bağlı spor salonlarında judo branşında kara kuşak ve üstü judo sporculardan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise farklı bölgelerden seçilmiş 16 il merkezindeki Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine bağlı spor salonlarında judo branşında kara kuşak ve üstü judo sporcularından 204 kadın ve 327 erkek olmak üzere toplam 531 sporcudan oluşmaktadır. Veriler toplanırken iki ölçekten faydalanılmıştır. Söz konusu ölçekler; Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği

(SADDÖ) ve Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği (SBSÖ) olmaktadır. Araştırmada verilerin çevirim içi platformlarda Google formlar aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada veri setinin normallik varsayım testi sonrası normal dağılımın tespiti durumunda judo sporcuları ve antrenörlerinin öz yeterlikleri ile cinsiyet, eğitim durumu, antrenörlerin kademesi ve antrenörlük millilik durumu arasındaki farklılaşmayı test etmek amacıyla Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA); yine judo antrenörlerinin öz yeterlikleri ile yaşları ve meslek yılları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, güçlü bir antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcuların başarıya ulaşmasında kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Sonuçlar, olumlu ve destekleyici bir antrenörlük yaklaşımının sporcuların zihinsel gücünü ve motivasyonunu arttırdığını, bu durumun da başarı oranlarını yükselttiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, başarısızlık durumunda sporcuların antrenörlerinden aldıkları destek, bu durumların üstesinden gelmelerinde belirleyici bir faktör olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, antrenörler için etkili iletişim ve liderlik stratejileri geliştirilmesinin önemini vurgulamakta, böylece sporcuların hem bireysel hem de takım olarak başarılarını maksimize etmelerine olanak tanımaktadır.

2024, 86 sayfa

Anahtar sözcükler: Kara Kuşak, Judo, Sporcu, Başarı, Antrenör.

ABSTRACT

MASTER’S THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE COACH ATHLETE RELATIONSHIP AND THE REASONS FOR SUCCESS AND FAILURE IN SPORTS OF BLACK BELT AND ABOVE JUDO ATHLETES

Advisor: Prof. Dr. Cemal Berkan ALPAY

2024, Page: 80

Jury: Prof. Dr. Cemal Berkan ALPAY

Doç. Dr. Zekihan HAZAR

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah GÜMÜŞAY

Judo is a martial art where not only physical abilities but also mental endurance and psychological preparation are important. In this context, the quality of the coach-athlete relationship can significantly affect the performance of athletes. The aim of the study is to reveal the effect of the coach-athlete relationship on athletes’ perceptions of success and failure. In this study, the direct effects of coaches’ communication skills, use of authority and empathic approaches on athletes’ psychological endurance and determination to achieve success were evaluated. At the same time, this study aims to contribute to the sports management literature by considering the effects of the interaction between athletes and coaches on general team dynamics and individual performance. Since the relationship and difference between multiple variables are examined within the scope of the study method, the relational screening method was used. The universe of the study consists of black belt and above judo athletes in the judo branch in sports halls affiliated to the Provincial Directorates of Youth and Sports located in different regions of Turkey. The sample of the study consists of a total of 531 judo athletes, 204 female and 327 male, with black belt and above in the branch of judo in the gyms affiliated to the Provincial Directorates of Youth and Sports in the provincial centers of 16 cities that are selected from different regions. Two scales were used while collecting the data. The scales in question are; Coach Behavior Assessment Scale for Athletes (CAAS) and Sports Success Responsibility Scale (SSSS). In the

study, the data was collected via Google Forms on online platforms. In the case of detection of normality assumption test of the data set in the study, in order to test the differentiation between the self-efficacy of judo athletes and their coaches and gender, educational status, level of coaches and nationality status of coaching, Independent Samples T-Test, One Way Analysis of Variance (ANOVA); Again, Pearson Correlation Analysis was used to determine the relationship between the self-efficacy of judo coaches and their ages and years of practice. The research results show that a strong coach-athlete relationship plays a critical role in athletes' success. The results show that a positive and supportive coaching approach increases the mental strength and motivation of athletes, which increases their success rates. In addition, the support that athletes receive from their coaches in case of failure has been determined as a determining factor in overcoming these situations. These findings emphasize the importance of developing effective communication and leadership strategies for coaches, thus allowing athletes to maximize their success both individually and as a team.

2024, 86 pages

Keywords: Black Belt, Judo, Athlete, Success, Coach.

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim boyunca, benden bilgi ve deneyimlerini esirgemeyen, çalışmalarımın tamamlanabilmesi için her türlü şartı sağlayan ve bana her zaman her türlü desteği sunan çok değerli danışman hocam Sayın Prof. Dr. Cemal Berkan ALPAY'a teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmalarım esnasında değerli yardımları ile bana yardımcı olan hocalarım Sayın Doç. Dr. Zekihan HAZAR, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Serdar SAFALI, Sayın Prof. Dr. Ahmet Ocak AKDEMİR ve Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyelerine teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Eğitimimin tüm süreçlerinde her türlü destekleriyle beni hiç yalnız bırakmayan annem Ayşe SANDALCI, eşim Tuba Şen SANDALCI abim Eyüp Ensar SANDALCI başta olmak üzere tüm aileme, antrenör ve sporcu olarak mensubu olmaktan gurur duyduğum Türkiye Judo Federasyonu Başkanı Sayın Sezer HUYSUZ'a, sporcu olarak antrenörlüğümü yapan yetişmeme katkı sağlayan Sayın Ramazan ÖZTÜRK hocama, beni keşfeden desteklerini tecrübelerini ve bilgisini hiçbir zaman esirgemeyen Sayın Gökcan AKGÜN hocama ve bana antrenman vererek başarımda katkı sağlayan başta Sayın Cemal OĞUZ, Sayın Burhan KOÇAN, Sayın Akif KALÇA, Sayın Vehbi ÖZDEMİR ve Diğer tüm sporcu arkadaşlarıma ayrıca eğitimimin sürecinde sporcularıma yokluğumu hissettirmeyen Sayın Umut ERDEMİR teşekkür ederim.

...../...../.....

Ecrin Karani SANDALCI

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR	vi
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	x
ŞEKİL ve ÇİZELGELER DİZİNİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	1
1.2. Araştırmanın Önemi	1
1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi	2
1.4. Araştırmanın Alt Problemleri	2
1.5. Araştırmanın Kapsamı	2
1.6. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.8. Araştırmanın Varsayımları	4
2. KURAMSAL TEMELLER.....	5
2.1. Judonun Tarihçesi	5
2.2. Judonun Tanımlanması ve Özellikleri	5
2.3. Malzemeler ve Müsabaka Alanı	7
2.4. Judo Kuralları ve Puanlama	9
2.5. Judo ve Fiziksel Uygunluk	11
2.5.1. Çeviklik	11
2.5.2. Reaksiyon Süresi	12
2.5.3. Koordinasyon	12
2.5.4. Denge	12
2.5.5. Hız	13
2.5.6. Güç	13
2.5.7. Esneklik	13
2.5.8. Vücut Kompozisyonu	14
2.6. Selamlama (Rei Ho)	14
2.7. Te Waza Uygulamaları (Elle Yapılan Teknikler)	15

2.8. Ashi Waza Uygulamaları (Ayakla Yapılan Teknikler).....	17
2.9. Koshi Waza Uygulamaları (Kalça, Bel ile Yapılan Teknikler)	22
2.10. Ma Sutemi Waza Uygulamaları (Geriye Yatarak Yapılan Teknikler).....	26
2.11. Yoko Sutemi Waza Uygulamaları (Yana Yatarak Yapılan Teknikler)	28
2.12. Sporda Başarı	32
2.12.1. Başarı Algısı.....	34
2.12.2. Hedefi Gerçekleştirme Teorisi	35
2.12.3. Başarı Güçlenmesi Teorisi.....	36
2.12.4. Başarı Hedefleri Teorisi	38
2.12.5. Görev Yönelimli Hedefler.....	40
2.12.6. Ego Yönelimli Hedefler	41
2.12.7. Sporda Başarı Algısı	42
2.13. Antrenör	45
2.13.1. Antrenör Kavramı	45
2.13.2. Antrenrde Bulunması Gereken zellikler.....	46
2.13.3. Antrenörler ve Sporcular Arasındaki İlişki	48
2.14. Antrenör – Sporcu İlişkisine Yönelik Kuramsal Yapı	51
2.14.1. Jowett’in 3+1 C Kuramı.....	52
2.14.2. Mageau ve Vallerand’ın Motivasyon Kuramı.....	52
2.14.3. Poczwadowski’nin Kuramı.....	52
2.13.4. Wylleman Kuramı.....	53
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	54
3.1. Araştırma Yöntemi/Deseni/Modeli.....	54
3.2. Evren ve rnekleme	54
3.3. Veri Toplama Araçları	55
3.3.1. Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme leği (SADD)	
.....	55
3.3.2. Sporda Başarı Sorumluluğu leği (SBS).....	56
3.4. Verilerin Toplanması	56
3.5. Veri Analizi.....	56
4. ARASTIRMA BULGULARI.....	57

4.1. Normallik Sayıltısını Sağlamak İçin, Skewness ve Kurtosis Değerlerinin İncelenmesi	57
4.2. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Değerlerinin ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları	58
4.3. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Değerlerinin ve Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları.....	59
4.4. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Değerlerinin ve Alt Boyutlarının Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları	61
4.5. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Değerlerinin ve Alt Boyutlarının Milli Sporcu Olma Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları.....	64
4.6. Sporda Başarı Başarısızlık Nedenlerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları	65
4.7. Sporda Başarı Başarısızlık Nedenlerinin Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları	66
4.8. Sporda Başarı Başarısızlık Nedenlerinin Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları	67
4.9. Sporda Başarı Başarısızlık Nedenlerinin Milli Sporcu Olma Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları	68
4.10. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Değerleri ve Sporda Başarılı Başarısız Olma Nedenleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular ve Yorumları	69
5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER	70
5.1. Sonuç.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
5.2. Tartışma.....	70
5.3. Öneriler	73
5.3.1. Araştırma Sonuçlarına Dair.....	75
5.3.2. Alan Yazına Dair Öneriler	76
KAYNAKLAR	78
ÖZGEÇMİŞ.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

%	yüzde
ANOVA	Varyans Analizi
CBS-S	Coaching Behavior Scale for Sports
Dr.	Doktor
m	metre
SADD	Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği
SBSÖ	Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği
sn	saniye
vb.	ve benzeri
vd.	ve diğerleri
yy.	yüzyıl

ŞEKİL ve ÇİZELGELER DİZİNİ

Şekil 1. Judo Kuşak – Kemer Dereceleri	7
Şekil 2. Judogi.....	8
Şekil 3. Tachi-Rei Selamlama.....	14
Şekil 4. Za-Rei Selamlama	15
Şekil 5. İppon Seoi Nage (Tek Kolla Sırtlayarak Atış)	16
Şekil 6. Uki Otoshi (Yüzdürme Atışı)	16
Şekil 7. Sumi Otoshi (Alçaltarak Köşe Atışı).....	17
Şekil 8. Ko-Uchi Gari (İçten Küçük Süpürme)	17
Şekil 9. O-Uchi Gari (İçten Ayakla Büyük Biçme).....	18
Şekil 10. Sasae Tsuru Ashi (Ayak Blokajıyla Çekerek Atma).....	18
Şekil 11. Ko-Soto Gari (Dıştan Küçük Yan Biçme).....	19
Şekil 12. O-Soto Gari (Dıştan Ayakla Büyük Çelme).....	20
Şekil 13. De Ashi Harai (İlerleyen Ayağı Süpürme).....	20
Şekil 14. Uchi Mata (İçten Uyluk Atışı).....	21
Şekil 15. O-Soto Guruma (Dıştan Yana Büyük Çark).....	22
Şekil 16. O Goshi (Kalçayla Büyük Yuvarlama).....	23
Şekil 17. Koshi Guruma (Kalça Çarkı).....	24
Şekil 18. Tsuru Komi Goshi (Kaldırıp Çekerek Kalça Atışı).....	24
Şekil 19. Ushiro Goshi (Kalçayı Geriden Kaldırıp Öne Atma).....	25
Şekil 20. Harai Goshi (Kalçayla Süpürme)	26
Şekil 21. Ura Nage (İçerden Arkaya Atış).....	27
Şekil 22. Tomoe Nage (Dairel Atış)	27
Şekil 23. Sumi Gaeshi (Köşe Çevirmesi)	28
Şekil 24. Tani Otoshi (Vadi Atışı).....	29
Şekil 25. Yoko Otoshi (Yana Alçalıp Atış)	30
Şekil 26. Soto Maki Otoshi (Dıştan Yana Sarmalı Atış)	30
Şekil 27. Yoko Guruma (Yana Çark)	31
Şekil 28. Uki Waza (Yatıp Havada Yüzdürerek Atış).....	31
Şekil 29. Yoko Wakare (Yana Yatarak Atış)	32

Çizelge 1. Ölçeklerden Toplanan Veriler Analiz Edilmeden Önce, Normallik Sayıltısını Sağlamak İçin, Skewness ve Kurtosis Değerleri	57
Çizelge 2. Sporcuların Antrenör-Sporcu İlişki Düzeylerinin ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasında t-Testi Sonuçları.....	58
Çizelge 3. Sporcuların Antrenör-Sporcu İlişki Düzeylerinin ve Alt Boyutlarının Yaşlarına Göre Karşılaştırılmasında Anova Testi Sonuçları	60
Çizelge 4. Sporcuların Antrenör-Sporcu İlişki Düzeylerinin ve Alt Boyutlarının Spor Yaşlarına Göre Karşılaştırılmasında Anova Testi Sonuçları	62
Çizelge 5. Sporcuların Antrenör-Sporcu İlişki Düzeylerinin ve Alt Boyutlarının Milli Sporcu Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasında t-Testi Sonuçları	64
Çizelge 6. Sporcuların Sporda Başarılı Başarısız Olma Nedenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasında t-Testi Sonuçları.....	65
Çizelge 7. Sporcuların Başarı Başarısızlık Nedenlerinin Yaşlarına Göre Karşılaştırılmasında Anova Testi Sonuçları	66
Çizelge 8. Sporcuların Başarı Başarısızlık Nedenlerinin Spor Yaşlarına Göre Karşılaştırılmasında Anova Testi Sonuçları	67
Çizelge 9. Sporcuların Sporda Başarılı Başarısız Olma Nedenlerinin Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasında t-Testi Sonuçları.....	68
Çizelge 10. Sporcuların Antrenör-sporcu İlişki Değerleri İle Sporda Başarılı Başarısız Olma Nedenleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Pearson Korelasyon Sonuçları	69

1. GİRİŞ

Judo, modern spor dalları arasında kendine özgü bir yer edinmiş, disiplin, saygı ve fiziksel uygunluk değerlerini ön planda tutan bir dövüş sanatıdır (Silva vd., 2018). Judo kelime anlamı olarak “nazik yol” anlamına gelir ve bu spor dalının temel felsefesi, rakibin kuvvetini ona karşı kullanmak üzerine kuruludur (Yamasaki, 2023). Judonun kökenleri 1882 yılına, Jigoro Kano’nun Tokyo’da Kodokan Judo Enstitüsü’nü kurmasına dayanır (Cynarski, 2021). Günümüzde olimpik bir spor olarak kabul edilen judo, dünya genelinde milyonlarca insan tarafından uygulanmaktadır ve sporcuların fiziksel yeteneklerini geliştirmenin yanı sıra mental ve ahlaki gelişimlerine de katkı sağlamaktadır (Kaya vd., 2016).

Judoda başarı, sadece teknik beceri ve fiziksel kondisyon ile sınırlı değildir; aynı zamanda sporcuların psikolojik hazırlığı ve antrenör ile olan ilişkileri de büyük önem taşır (Zurfilaeovich, 2023). Antrenörler, sporcuların teknik gelişimlerini yönlendirirken aynı zamanda onların motivasyonunu ve sporla ilişkilerini de şekillendirir. Bu hem bireysel hem de takım bazında sporcuların performansını etkileyebilir. Dolayısıyla, antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesi, sporda başarıyı belirleyen kritik faktörlerden biri haline gelmiştir (Sülün vd., 2021).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, kara kuşak ve üzeri judo sporcuları arasında antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcuların başarı ve başarısızlık algıları üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma, bu ilişkinin sporcuların psikolojik durumları, motivasyon düzeyleri ve genel başarıları üzerinde nasıl bir rol oynadığını ortaya koymayı hedeflemektedir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın önemi, judo gibi yüksek düzeyde mental ve fiziksel disiplin gerektiren bir sporda, antrenör-sporcu dinamiğinin daha iyi anlaşılmasına ve bu bilgilerin sporcuların eğitim programlarına entegre edilerek genel başarı oranlarının artırılmasına olanak tanınması açısından önemlidir. Literatür incelendiğinde judo sporcularına yapılan araştırmaların genellikle fiziksel fizyolojik parametreler üzerine

yoğunlaştığı görülmektedir Kara kuşak ve üzeri judo sporcuları arasında antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcuların başarı ve başarısızlık algıları üzerindeki etkilerinin incelenmesi hususunda daha önce herhangi bir çalışmaya rastlanmaması bu araştırmayı farklı kılmaktadır.

1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının antrenör sporcu ilişkisi ile sporda başarılı ve başarısızlık nedenleri arasında ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Alt Problemleri

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının antrenör sporcu ilişkisi cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının antrenör sporcu ilişkisi yaşa göre farklılık göstermekte midir?

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının antrenör sporcu ilişkisi spor yaşına göre farklılık göstermekte midir?

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının antrenör sporcu ilişkisi milli sporcu olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının sporda başarı başarısızlık nedenleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının sporda başarı başarısızlık nedenleri yaşa göre farklılık göstermekte midir?

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının sporda başarı başarısızlık nedenleri spor yaşına göre farklılık göstermekte midir?

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının sporda başarı başarısızlık nedenleri milli sporcu olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?

1.5. Araştırmanın Kapsamı

Araştırmanın kapsamına yönelik olarak birinci bölümde giriş metni verilmesinin ardından ikinci bölümde judonun tarihçesi, teknik özellikleri ve uygulama alanları derinlemesine incelenmektedir. Bu bölümde ayrıca, judonun

fiziksel ve zihinsel gereksinimleri, malzemeleri, müsabaka alanının düzeni ve yarışma kuralları gibi temel konulara detaylı bir bakış sunulmaktadır. Judonun özellikle fiziksel uygunluk yönlerine, çeşitli judo tekniklerinin (Te Waza, Ashi Waza, Koshi Waza) uygulanış biçimleri ve bu tekniklerin sporcuların bedensel ve zihinsel gelişimine katkıları üzerinde durulur. Ayrıca, sporcuların rekabetçi performansını doğrudan etkileyen fiziksel uygunluk özellikleri detaylandırılmakta; çeviklik, reaksiyon süresi, koordinasyon, denge, hız, güç ve esneklik gibi özellikler üzerinde özellikle durulmaktadır. Sporcuların bu özelliklerini geliştirmek için yapılan antrenmanlar, antrenman programlarının bilimsel temelleri ve bu temellerin pratik uygulamaları anlatılmaktadır. Bu temel bilgiler ışığında, antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcunun başarısındaki rolüne yönelik teorik yapılar ve bu yapıların judo pratiğindeki yansımaları ele alınır. Antrenörlerin sporcular üzerindeki etkileri, farklı antrenman metodolojilerinin etkinliği ve sporcuların psiko-sosyal gelişimi üzerine olan etkileri gibi konular, bu bölümde akademik çalışmalar ve saha araştırmalarıyla desteklenerek incelenir. Bu şekilde, çalışmanın daha sonraki bölümlerinde yer alan araştırma metodolojisi ve bulgular bölümüne sağlam bir kuramsal temel oluşturulmuş olur.

1.6. Araştırmanın Hipotezleri

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının antrenör sporcu ilişkisi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık vardır.

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının antrenör sporcu ilişkisi yaşa göre anlamlı bir farklılık vardır.

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının antrenör sporcu ilişkisi spor yaşına göre anlamlı bir farklılık vardır.

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının antrenör sporcu ilişkisi milli sporcu olma durumuna göre anlamlı bir farklılık vardır.

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının sporda başarı başarısızlık nedenleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık vardır.

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının sporda başarı başarısızlık nedenleri yaşa göre anlamlı bir farklılık vardır.

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının sporda başarı başarısızlık nedenleri spor yaşına göre anlamlı bir farklılık vardır.

Kara kuşak ve üstü judo sporcularının sporda başarı başarısızlık nedenleri milli sporcu olma durumuna göre anlamlı bir farklılık vardır.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma 2023 – 2024 yıllarında müsabakaya hazırlanan, antrenman yapan, aktif spor hayatı devam eden kara kuşak judo sporcularıyla sınırlıdır.

Bu araştırma Ağrı, Trabzon, Erzurum, Ankara, İzmir, Çorum, Diyarbakır, Şanlıurfa, Giresun, Rize, Sakarya, İstanbul, Afyon, Antalya, Konya ve Mersin il merkezlerindeki Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine bağlı spor salonlarında judo branşında kara kuşak ve üstü judo sporcularıyla sınırlıdır.

1.8. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan kara kuşak judo sporcularının verilen yönergelere uygun bir şekilde yanıtları eksiksiz verdikleri varsayılmıştır.

Araştırma örnekleminin evreni yeterli düzeyde temsil ettiği varsayılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırma amacına yeterli düzeyde hizmet ettiği varsayılmıştır.

2. KURAMSAL TEMELLER

2.1. Judonun Tarihçesi

Judo, 19. yy. sonlarına doğru Japonya’da Dr. Jigoro Kano tarafından geliştirilmiş bir savaş sanatıdır (Cynarski, 2021). Kano, geleneksel Japon savaş sanatlarından jujutsu’dan ilham alarak judoyu şekillendirmiştir. Jujutsu, ağırlıklı olarak kompleks teknikler ve silah kullanımını içerirken, judo daha barışçıl ve eğitsel bir metodoloji benimsemiştir (Torun, 2020).

Dr. Jigoro Kano’nun judo üzerine kurduğu düşünce yapısı, “minimal çaba ile maksimal etkinlik” ve “karşılıklı yarar” ilkeleri üzerine kuruludur. Bu düşünce, judonun sadece bir fiziksel savaş sanatı olmaktan öte, bireysel ve ahlaki gelişime yönelik bir araç olmasını mümkün kılmaktadır (Mazzola, 2018). 1882 yılında Tokyo’da açılan Kodokan Judo Enstitüsü, judonun global alanda yayılmasında kilit bir rol üstlenmiştir. 20. yy. başında judo, Japonya dışındaki ülkelerde de ilgi görmeye başlamış ve 1964 Tokyo Olimpiyatları’nda resmi bir olimpiyat sporu olarak tanınmıştır (Callan ve Bradić, 2018).

Günümüzde dünya genelinde milyonlarca kişi tarafından uygulanan bir spor olan judo, fiziksel kuvvetin yanı sıra zihinsel disiplin ve saygıyı ön plana çıkaran bir savaş sanatıdır. Judo sporcuları, rakiplerinin dengesini bozarak onları yere sermeye ve yerde hakimiyet kurmaya odaklanmaktadır. Hem bedensel hem de zihinsel kapasiteleri geliştirme amacı güden judo, derin bir tarih ve felsefeye sahip bir disiplindir (Kaya vd., 2016; Silva vd., 2018).

2.2. Judonun Tanımlanması ve Özellikleri

Judo, “ju” kelimesinin anlamı olan yumuşaklık, zarafet ve uyumla birlikte, “do” kelimesinin anlamı olan yöntem, disiplin ve izlenmesi gereken yolu temsil eden bir terimin birleşmesiyle adlandırılmıştır. Bu disiplin, fiziksel ve zihinsel tekniklerin bütünleşmesiyle şekillenir ve ruh ile bedenin uyumlu çalışmasını esas almaktadır (Yamasaki, 2023). Ayrıca, judo belirli prensipler ve derin bir felsefe üzerine inşa edilmiştir. Judonun temel değerleri arasında kendine hakim olma, güvenilirlik, samimiyet, alçakgönüllülük, saygı, sorumluluk ve nezaket yer almaktadır. Bu

disiplinde başarı, rakibin gücünü kendi yararına kullanarak az kuvvetle üstünlük sağlama yeteneği ile ölçülmektedir (Demiral, 2018).

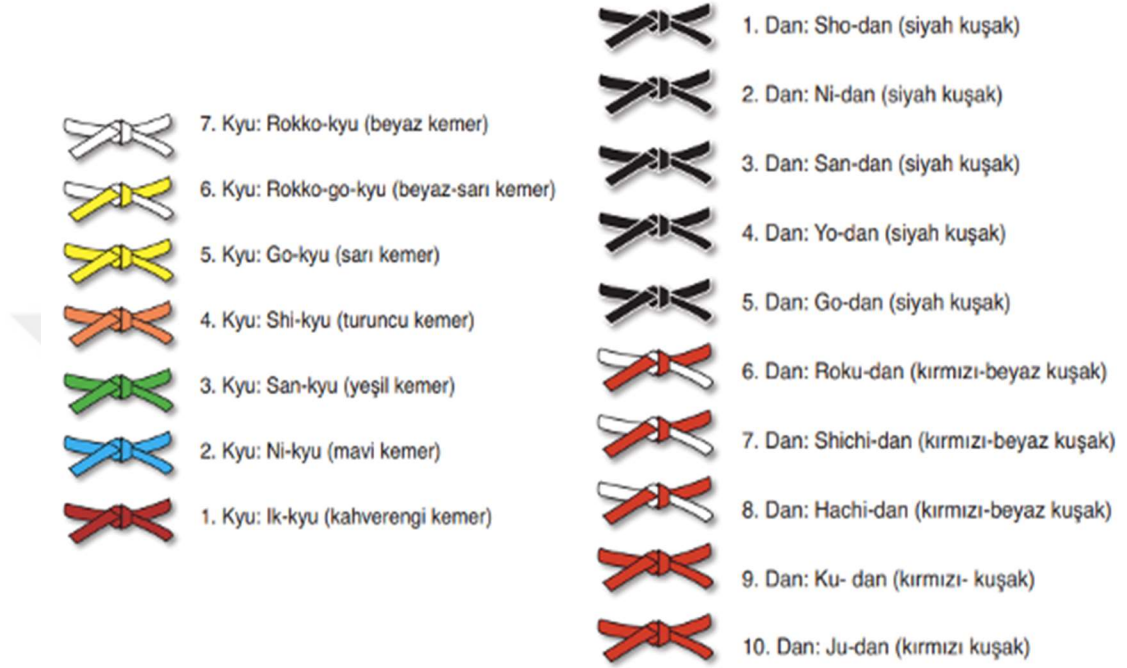
Bompa (2007) açısından, judo katılımcılarının üst düzey becerilere sahip olmasını gerektiren bir alandır. Başarılı olmak için, sporcuların sürekli değişen rekabet şartlarına çabuk uyum sağlama, durum değerlendirmesi yapma ve anlık tepki gösterebilme yetenekleri hayati önem taşımaktadır. Judo sporcuları, karmaşık oyun durumlarında karar verme süreçlerini, çevresel uyaranlara olan duyarlılıkları ile yürütmektedir (Bompa, 2007).

Judonun bir dizi faydası bulunmaktadır. Öncelikle, bu spor bireyin fiziksel kondisyonunu iyileştirir, vücut gücünü, esnekliğini ve dayanıklılığını artırırken, koordinasyon ve çevikliği de geliştirmektedir. Judo, zihinsel sağlık üzerinde de olumlu etkiler yaratır; odaklanma, disiplin ve stres yönetimi becerilerini geliştirerek mental dayanıklılığı pekiştirmektedir. Kendi kendini savunma açısından judo son derece etkilidir; düşme teknikleri ve yakın dövüş yetenekleri, gerçek dünya senaryolarında kişisel güvenlik için önemli araçlar sunmaktadır. Sosyal etkileşim ve topluluk oluşturma yönünden de judo, çeşitli yaş ve yetenek gruplarından bireyleri bir araya getirerek sosyal becerilerin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca, disiplinli bir eğitim gerektirir ve bu, özellikle genç sporcuların karakter gelişimine destek olmaktadır (Zurfilaeovich, 2023).

Judonun bazı olumsuz yönleri de bulunmaktadır. Bu sporun fiziksel temas yoğunluğu nedeniyle yaralanma olasılığı yüksektir. Hatalı düşüşler ve teknik yanlışlar ciddi yaralanmalara sebebiyet verebilmektedir. Judo, katı bir antrenman programı gerektirir ki bu, fiziksel ve zihinsel olarak bazı kişiler için aşırı zorlayıcı olabilmektedir. Ayrıca, judo yapabilmek için özel donanımlar ve uygun antrenman alanları gerekmektedir. Bu tesisler her zaman kolayca ulaşılabilir olmayabilir, bu da sporun erişimini kısıtlayabilmektedir (Krabben vd., 2018).

Judoda, kemer renkleri bir judocunun tecrübe ve yetenek düzeyini belirler ve yedi temel kyu derecesi mevcuttur. Bu derecelendirme, beyaz kemere başlayıp kahverengi kemere kadar uzanmaktadır. Bu da çıraklıktan ustalığa doğru bir yolculuğu simgelemektedir. Sporcuların hangi seviyede olduklarını belirten kemere “kyu” adı verilir ve her biri farklı bir renkle gösterilmektedir. Judo kyu dereceleri “7. Kyu:

Rokko-kyu (beyaz kemer)” ile başlamakta ve “1. Kyu: Ik-kyu (kahverengi kemer)” ile son bulmaktadır. Kahverengi kemerin ardından judocular, dan sistemi adı verilen, on farklı seviyeyi içeren siyah kuşağa geçmektedir. Judo kuşak-kemer derecelendirmeleri Şekil 1’de sunulmaktadır (Fındık, 2021).



Şekil 1. Judo Kuşak – Kemer Dereceleri (Fındık, 2021)

Judo sporunda en yüksek derece olan 10. Dan (Ju-dan) seviyesi, kırmızı kuşak ile ifade edilen üstün ustalık ve bilgi düzeyini simgelemektedir. Bu dereceye erişmek, sadece teknik yetenek ve fiziksel kapasitelerin doruk noktasına varmayı değil, aynı zamanda judo felsefesiyle derin bir uyum ve bu disipline olan öğretici katkıları da kapsamaktadır. Bu aşamaya gelmiş judokalar, judonun öğrettiği disiplin, saygı ve kendini geliştirme prensiplerini, yaşamlarının tüm boyutlarında sergileyen kişilerdir. Bu düzeydeki judokalar ayrıca, judonun gelecek kuşaklara aktarılmasında kilit bir role sahip olup, genellikle bu sanatın öğretilmesinde, yönlendirilmesinde ve ilham kaynağı olmada öne çıkmaktadır (Callan ve Bountakis, 2022).

2.3. Malzemeler ve Müsabaka Alanı

Judo yarışmaları, sporcuların güvenliğini garanti altına almak ve adil bir yarışma ortamı sağlamak amacıyla özenle düzenlenmiş ve belirli standartlara uygun

malzemelerle donatılmış alanlarda gerçekleştirilmektedir. Müsabaka zemininin, yüksek kalite standartlarında materyaller kullanılarak hazırlanması gerekmektedir (Özdek, 2019).

Yarışmalar sırasında, zaman ve puanlamayı gösteren skorboard, yarışma düzenini ve eşleşmeleri belirleyen çizelge, sporcuların ağırlık kategorilerini teyit etmekte kullanılan tartı aleti, yarışmaların yönetiminde kritik rol oynayan laptop ve maç detaylarının hakem ve izleyiciler için sergilendiği monitör gibi çeşitli araçlar kullanılmaktadır (Dopico-Calvo vd., 2022).

Judogi, judocuların giydiği özel kıyafet olup, kuşak olarak bilinen obi, üst parça olan uwagi ve hareket özgürlüğü sağlayan pantolon olan shtagi olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır (Fındık, 2021). Judogi giyiminde, kuşağın uygun şekilde bağlanması ve giysinin vücuda tam oturması büyük önem taşımaktadır (Şekil 2).



Şekil 2. Judogi (Fındık, 2021)

Judo müsabakaları için önerilen tatami (minder) boyutları, genellikle 14 x 14 metre veya 16 x 16 metre olarak belirlenmiştir. Bu minderler yumuşak ve esnek bir yapıya sahip olarak tasarlanmış olup, judocuların düşüşler sırasında maruz kaldıkları darbeyi azaltmakta büyük rol oynar. Mücadeleler, bu minderler üzerinde 8 x 8 metre ya da 10 x 10 metre boyutlarında bir merkezi mücadele alanında yürütülmektedir. Bu merkezi alandan çıkılmasını engellemek ve sporcuların güvenliğini sağlamak

amacıyla, etrafında ekstra bir güvenlik bölgesi yer alır. Bu ölçülerdeki alanlar ve kullanılan malzemeler, judonun güvenli ve adil bir ortamda icra edilmesine olanak sağlar (Fındık, 2021; Özdek, 2019).

2.4. Judoda Kurallar ve Puanlama

Judonun kuralları, bu sporun sadece fiziksel bir mücadele olmadığını, aynı zamanda saygı, kontrol ve güvenliğin temel unsurlarını içeren bir disiplin olduğunu belirtir. Bu kurallar, judonun karşılıklı saygı ve etik değerlere dayandığı bir spor olduğunu vurgular. Sporcuların birbirlerine karşı saygılı ve dikkatli davranmalarını teşvik ederken, yaralanma riskini azaltmayı hedefler. Judonun temel ilkeleri arasında, tekniklerin doğru uygulanması ve rakibe zarar vermemek yer alır. Bu yaklaşım, judonun yalnızca fiziksel gücü değil, aynı zamanda ahlaki ve zihinsel gelişimi de amaçlayan bütünsel bir disiplin olduğunu gösterir (Karakoç, 2014; Urartu, 1998).

Disiplin, judocunun uyması gereken temel kurallardan biridir ve kendini kontrol etme yeteneği bu kuralın temelidir. Eğitim ve pratik sırasında kendilerini sakinleştiremeyen judocular, eğitimi durdurmalı ve Dojo'yu terk etmelidir. Antrenör yoksa, sporcuların daha yüksek dereceli bir judocadan izin alarak mekanı terk etmeleri beklenir. Bu hem bireysel sorumluluğu hem de diğer sporculara duyulan saygıyı pekiştirir.

Dojo, judo çalışmalarının yapıldığı özel bir alandır ve giriş ile çıkışlarda judocuların birbirlerine selam vermesi gereklidir. Antrenmanların başında ve sonunda yapılan ortak selamlama seremonisi, bu disiplinin bir parçasıdır. Dojo içinde sigara içmek, yemek yemek ve içecek tüketmek yasaktır. Aktif olmayan judocular minderin kenarında oturmalı ve ayakta kalmamalıdır. Judokaların ceketlerini çıkarmaları veya kemerlerini çözmeleri, sadece hocadan izin alındığında ve geçerli bir nedenle mümkündür. Bu kurallar, Dojo içindeki disiplin ve saygı atmosferini sürdürmek için esastır.

Judo disiplinde, psikolojik faktörler oldukça belirleyicidir. Bu spor dalında faaliyet gösteren bireylerin, karşılıklı saygı ve ahlaki değerlere bağlılık sergilemeleri esas alınmıştır. Antrenmanların başlangıç ve bitişindeki selamlaşma ritüelleri, bu saygının açık bir işareti olarak kabul edilmektedir. Deneyim sahibi judokalar, başlangıç seviyesindekilere yol gösterici olmakla yükümlüdür. Aynı zamanda,

judokalar, tecrübeli kişilerin öneri ve öğütlerine itibar etmektedirler. Özel bir durum olmadığı sürece, bir judokanın antrenman davetini reddetmek uygun görülmemektedir. Eğitim süreçlerinde, bireylerin birbirlerinin güvenliğini ön planda tutmaları gerekmektedir. Kişisel temizlik, düzenli el ve ayak bakımı, ve tırnakların kısa kesilmesi zorunlu tutulmaktadır. Tatamiye kirli ayaklarla basılması kabul edilebilir bir durum değildir. Bu kurallar, judonun fiziksel ve zihinsel disiplinini yansıttığı gibi, sporun temel değerlerini de korumaktadır.

Minder dışında judokaların terlik kullanmaları şarttır ve antrenman öncesi el ile ayak temizliği zorunludur. Tatami hijyeni, judo pratiğinin temel bir unsuru olup, sporcuların antrenman esnasında sürekli minderle temas halinde olmaları bu önemi arttırmaktadır. Her judoka, minder dışı durumlarda olduğu gibi minder üzerinde de uygun davranış normlarına riayet etmekte ve ahlaki standartlara göre hareket etmektedir. Bu kurallar, judonun temizlik ve saygı ilkelerine olan sadakatini yansıtarak sporun güvenliğini ve etik değerlerini desteklemektedir.

Judo, disiplin ve saygıyı temel alan bir spor dalı olarak, özenli bir yaklaşımı gerektirmektedir. Görünürde tehlikesiz olmasına rağmen, dikkatsizlik sonucunda ciddi riskler taşıyabilir. Bu spor dalı, yalnızca bireysel çabalarla değil, aynı zamanda tecrübeli eğitmenlerin ve antrenörlerin rehberliğinde öğrenilmektedir. Judocu, rakibiyle olan etkileşimleri sayesinde becerilerini artırmakta, bu yüzden antrenörlerine ve çalışma arkadaşlarına sürekli bir saygı göstermektedir. Judoda mütevazilik, başarının anahtarlarından biri olarak kabul edilmektedir. Hem zihinsel hem de fiziksel disiplinleri barındıran bu spor, ciddiyet ve derin saygıyı zorunlu kılmaktadır. Bu sebeple, judoya yeni başlayan her sporcu, bu sporun temel değerlerini özümsemeli ve bunları sergilemelidir (Karakoç, 2014; Sülün vd., 2021; Urartu, 1998).

Judoda, teknik uygulamalarla rakibin yere düşürülmesi, sporculara puan getirmektedir. Rakibin vücut kısmının yere değme biçimine göre değişen puanlar verilmektedir. ‘Waza-Ari’, judocunun bir atış sonucu rakibini yan veya sırtının bir bölümüyle yere indirmesi durumunda verilen neredeyse tam puandır. Ayrıca, bir rakibin 10 ve 19 sn arasında yerde sabit tutulması da Waza-Ari puanını sağlamaktadır. ‘İppon’, rakibin sırtının tamamıyla yere temas etmesi sonucunda verilen tam puandır ve rakibi 20 sn boyunca yerde sabit tutmak ya da bir boğma veya kilitleme tekniği ile

rakibi etkisiz hale getirmek de İppon puanını kazandırmaktadır. İppon, judo maçlarını sonlandıran en yüksek skor olarak kabul edilmektedir (Zengi, 2019).

2.5. Judo ve Fiziksel Uygunluk

Judo, sporcuların fiziksel yeteneklerini geniş bir yelpazede geliştiren bir disiplindir. Bu alanda üstün başarılar elde etmek için, judokaların yüksek seviyede fiziksel kondisyona ulaşmaları şarttır. Judo eğitimleri; kuvvet, hız, esneklik, denge ve stamina gibi çok yönlü fiziksel kapasiteleri artırmaktadır. Sporcular, güvenli düşme teknikleri uygulamak, rakiplerini etkili bir şekilde atmak ve yer dövüşü tekniklerinde ustalaşmak için bu yetenekleri kullanmaktadır. Bunun yanı sıra, judo; zihinsel dayanıklılığı, stratejik düşünme yeteneğini ve refleks hızını geliştirme gibi zihinsel kapasiteleri de güçlendirmektedir. Böylece, judo bireyleri hem fiziksel hem de zihinsel anlamda sağlamlaştırmakta ve kapsamlı bir fiziksel uygunluk düzeyi sağlamaktadır (Inman, 2008).

2.5.1. Çeviklik

Judo, fiziksel kuvvetin yanı sıra, zihinsel çeviklik ve bedensel hız gerektiren bir dövüş sanatıdır. Çeviklik, judo için vazgeçilmez bir yetenektir çünkü sporcuların çabuk ve etkili bir biçimde hareket etmelerini, rakiplerinin hareketlerine hızla yanıt vermelerini ve dengelerini muhafaza etmelerini sağlamaktadır. Judo antrenmanları, çeşitli egzersizler ve pratikler aracılığıyla çevikliği teşvik etmektedir. Bu egzersizler, hızlı adımlama, dinamik vücut hareketleri ve ani yön değiştirmeyi kapsamaktadır. Ayrıca, judocuların reflekslerini ve hızlı karar verme yetilerini artırmak amacıyla kullanılan simülasyonlar ve reaksiyon oyunları da bulunmaktadır. Antrenörler, çevikliği artırmaya yönelik özel olarak hazırlanmış egzersiz ve teknikler uygulamaktadır (Yüksek ve Cicioğlu, 2002).

Bir judo müsabakasında, çeviklik, rakibin hareketlerine çabuk adapte olabilme ve karşı ataklar geliştirebilme yeteneğini tanımlamaktadır. Çevik bir judocu, rakibinin dengesini bozarak puan elde etmek için ortaya çıkan fırsatları hızla değerlendirebilmektedir. Yarışma esnasında çeviklik, yalnızca bedensel hız ile sınırlı kalmayıp, zihinsel çeviklik ve karar verme sürecini de kapsamaktadır. Judo tekniklerinde başarılı olabilmek için, ‘uchi-mata’ veya ‘seoi-nage’ gibi atış teknikleri

örnek gösterilebilir; bu tekniklerde çevik hareketler ve seri ayak işleri esastır. Çeviklik, bu tekniklerin başarılı bir şekilde icra edilmesinde önemli bir rol oynamakta ve sporcuların rakiplerini denge dışı bırakmalarını ve kontrol etmelerini sağlamaktadır (Yüksek ve Cicioğlu, 2004).

2.5.2. Reaksiyon Süresi

Judo'da reaksiyon hızı, bu dövüş sanatının temel bileşenlerinden birini oluşturmaktadır. Bir judocunun, rakibin hareketlerine hızlı ve etkili bir biçimde cevap verme kapasitesi, başarısında belirleyici bir faktördür. Reaksiyon süresi, rakibin atağını algılayıp buna uygun savunma ya da karşı atak geliştirme becerisini içermektedir. Bu yetenek, yalnızca bedensel çeviklik ve hızla sınırlı olmayıp, zihinsel tetikte olma ve o anki durumu hızla değerlendirme yetisini de gerektirmektedir. Antrenmanlar, judocuların zihinsel ve bedensel reaksiyon sürelerini geliştirmeye yönelik tasarlanmıştır, bu da onların rakiplerinin hamlelerini daha çabuk sezmelerini ve etkin bir şekilde karşılık vermelerini sağlamaktadır. Bu yetenek, özellikle yüksek düzeydeki yarışmalarda, judocuların rakiplerini dengesizleştirmelerinde ve puan elde etmelerinde kritik bir rol oynamaktadır (Badau vd., 2018; Morales vd., 2018).

2.5.3. Koordinasyon

Bir judocunun, rakibinin hamlelerini dikkatle izleyip, bu verileri kendi teknikleriyle uyum içinde kullanması zorunludur. Özellikle düşme ve yer teknikleri uygulanırken, fiziksel denge ile zihinsel odaklanma birlikte yönetilmelidir. Bu hem bedensel hem de zihinsel olarak yoğun bir eğitim sürecini zorunlu kılmaktadır. Judo'da koordinasyon, rakibin gücünü kendi avantajına çevirebilmek ve etkili savunma stratejileri oluşturabilmek için elzem bir yetenektir (Lech vd., 2014; Sterkowicz vd., 2012).

2.5.4. Denge

Denge, görsel, vestibüler ve proprioseptif sistemlerden gelen geri bildirimler aracılığıyla, vücut ağırlığının dikey ekseninde yansıtıldığı bölge üzerinde stabil bir şekilde sürdürülmesini sağlayan entegre sinir-kas faaliyetleridir. Bu süreç, vücudun yer çekimi ile uyum içinde dengeyi koruması ve hareketlerini uyumlu bir şekilde gerçekleştirmesi için algısal ve motor sistemlerin birlikte çalışmasını zorunlu kılar. Bu

etkileşim, vücudun yer çekimine karşı pozisyonunu muhafaza etmesi ve hareketleri akıcı bir biçimde yürütmesi için gereklidir. Judo'da denge, rakibin ağırlık merkezini kavrayıp bunu avantaja çevirebilme yeteneğini ifade etmektedir. Judocular, rakiplerini mataya indirmek için kendi ağırlıklarını ve hareketlerini ustalıkla yönlendirirler (Hrysomallis, 2011; Martins vd., 2019; Winter vd., 1990).

2.5.5. Hız

Hız, spor alanında bir işin ne kadar çabuk icra edildiğini belirleyen temel bir yetenektir. Judo'da başarının kritik öğelerinden biri olarak kabul edilen hız, judocunun hızlı karar verme kapasitesi, hedef tanımlama becerisi, hareket kabiliyeti, dayanıklılığı, ana güç seviyesi ve kullanılan tekniklerle yakından ilişkilidir. Spor performansında önemli bir yere sahip olan hız, genellikle 10 ve 20 metrelik mesafelerde gerçekleştirilen testlerle ölçülmektedir (Gissis vd., 2006).

2.5.6. Güç

Güç, judo sporcularının hızlı bir şekilde uyguladıkları kuvvetin derecesini, yani belirli bir süre zarfında gerçekleştirdikleri işin büyüklüğünü ifade etmektedir. Judo sporcularının performans değerlendirmelerinde güç ve kuvvet öğeleri sıkça öne çıkmaktadır. Ippon-seoi-nage gibi teknikler, rakibin direncine karşı yapılan manevralardır ve bu manevraların başarılı olabilmesi için yüksek hızlanma ve kuvvetli güç gerekmektedir. Bu tekniklerde judocunun kuvvetini hızla birleştirebilme kapasitesi, tekniklerin başarısını belirleyen temel bir unsurdur (Almeida vd., 2021).

2.5.7. Esneklik

Esneklik, bir ya da birden fazla eklemde tam hareket aralığını rahatça kullanabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Judo, periyodik ve şiddetli bir spor olduğu için, mücadeleler ve teknik uygulamalar için esneklik ve kuvvet gerekmektedir. Statik ve dinamik esneklik, maksimum potansiyel gücü, dengesini ve hareketlerin akıcılığını etkilemektedir. Özellikle judo gibi dövüş sporlarında, uygun düşme tekniklerini uygulayabilmek ve sakatlanmaları engellemek için yeterli esneklik elzemdır. Müsabakalarda çoğu judo teknikleri yerde gerçekleştirildiğinden, geniş hareket alanı olması elzemdır. Bu sebeple, yarışmalarda üst düzey bir performans

sergileyebilmek ve sakatlık riskini minimize etmek için yüksek düzeyde esneklik gerekmektedir (Fukuda vd., 2011; Mosler, 2015).

2.5.8. Vücut Kompozisyonu

Vücut kompozisyonu, bireyin kas, yağ, kemik ve diğer doku türlerinin oranını ve miktarını ifade eder. Sağlık açısından ele alındığında, özellikle toplam vücut yağ yüzdesi önemli bir göstergedir. Judo gibi dövüş sporlarında sporcular, kilolarına göre kategorilere ayrıldıkları için, vücut kompozisyonları kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, judocular yağsız kas kütlelerini maksimize etmeye ve toplam vücut yağını ile yağ kütlelerini minimize etmeye yönelik çalışmalar yapmaktadırlar. Yarışma öncesinde, judocular genellikle hızlı kilo verme sürecine girer ve bu dönemde vücut yağ oranlarını çoğunlukla %3 ile %6 arasında azaltırlar. Bu süreç, “kilo döngüsü” olarak adlandırılmaktadır (Torres-Luque vd., 2016; Yoshioka vd., 2006).

2.6. Selamlama (Rei Ho)

Judo, yalnızca bir dövüş sanatı olmanın ötesinde, saygı ve disiplin temelli bir yaşam felsefesine dayanmaktadır. Bu nedenle, judo pratiğinde selamlama ritüelleri büyük bir önem taşımaktadır. Judo’da temel olarak iki tür selamlama bulunmaktadır: tachi-rei ve za-rei (Fındık, 2021).

Tachi-rei, ayakta yapılan bir selamlama biçimi olarak tanımlanmaktadır. Judocu, dik bir şekilde ayakta dururken, karşısındaki kişiye veya yarışma platformu olan tatamiye doğru hafif bir eğilme ile selam verir. Bu selam türü, daha az resmi ortamlarda ve antrenmanların başlangıcında sıkça tercih edilmektedir (Şekil 3).



Şekil 3. Tachi-Rei Selamlama (Fındık, 2021)

Za-rei ise, oturarak gerçekleştirilen selamlama olmaktadır. Judocular, dizlerinin üzerinde oturdukları seiza pozisyonundan eğilerek bu selamı yaparlar. Bu selam, özellikle daha resmi durumlar için kullanılır; judo salonuna giriş ve çıkışlarda, antrenör veya hakemlere saygı gösterirken ve maçlar öncesinde rakiplere karşı uygulanmaktadır (Şekil 4).



Şekil 4. Za-Rei Selamlama (Fındık, 2021)

Her iki selamlama biçimi de, judonun en temel ilkelerinden saygıyı temsil etmektedir. Selamlama ritüeli, judocunun fiziksel ve zihinsel olarak judoya ve muhatap olduğu kişiye ne kadar hazır bulunduğunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, judo kültürünün vazgeçilmez bir unsuru olarak, sporcular arasında karşılıklı anlayış ve saygının gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Selamlama, yalnızca bir jestten ibaret olmayıp, judonun özünü ve disiplinini yansıtmaktadır (Ergener, 2021; Fındık, 2021).

2.7. Te Waza Uygulamaları (Elle Yapılan Teknikler)

İppon Seoi Nage, tek kolla icra edilen etkili bir sırt atma tekniğidir. Bu teknikte, tori (hücum eden oyuncu) uke'yi (savunma yapan oyuncu) sol eliyle çekerken, sağ bacağıyla ileri doğru bir adım atmaktadır. Ardından, sol bacağıyla sağ bacağının yanına getirir ve sağ kolunu uke'nin sağ koltuk altından geçirir. Tori, bu hareket sırasında uke'nin karın ve göğüs bölgesine sırtını yaslar ve dizlerini bükerek alçalır. Bu pozisyonda tori, sağ kolunu kullanarak uke'nin sağ omzunu sabitlemektedir. Tori'nin vücudu, uke ile bütünleşmiş olmalı ve ağırlık merkezini uke'nin altına yerleştirerek öne doğru eğilmelidir. Tori, sol kol ile çekişmeye devam ederken sağ kol, omuz ve gövde ile uke'yi düşürene kadar sağa doğru dönerek aşağı çekmektedir. Bu atışı

gerçekleştirdikten sonra, tori uke'nin sağ kolunu geriye doğru çekerek durumu kontrol altına almaktadır (Şekil 5).



Şekil 5. İppon Seoi Nage (Tek Kolla Sırtlayarak Atış) (Fındık, 2021)

Uki Otoshi, judoda 'yüzdürme atışı' olarak tanınan bir tekniktir. Bu teknik sırasında, uke ileri doğru adım atarken tori geriye çekilmektedir; tori'nin sol ayağı arkada, sağ ayağı ise önde konumlanmıştır. Tori, sol kolunu kullanarak çekiş gerçekleştirirken aynı zamanda sol ayağı ile geri adım atar. Dizlerini bükerek vücudunu dik tutan tori, sol kol ile çekmeye devam eder. Bu durumda tori'nin sağ ayağı, sol dizi ve sol ayağı bir üçgen şeklinde yerleşmelidir. Tori, uke'nin sağ kolunu sol el ile aşağı doğru dairesel bir hareketle çekerken, sağ eli de bu harekete destek vermektedir (Şekil 6).



Şekil 6. Uki Otoshi (Yüzdürme Atışı) (Fındık, 2021)

Sumi Otoshi, judoda köşeden alçaltarak düşürme tekniklerinden biri olarak bilinir. Bu teknikte, tori uke'nin sağ tarafına sol ayağını yerleştirerek işe başlar. Tori,

sol kolunu kullanarak uke'yi kendine çekerken, sağ kolunu da uke'nin arkasına doğru bir itme uygular ve uke'nin sağ omzu ile sıkı bir temas sağlar. İtme ve adım atma hareketleri birlikte yürütülmelidir. Tori, uke'yi yere düşürene kadar dengesini sağ tarafa kaydırır ve sağ kolundaki itme gücünü devam ettirir. Uke'nin ayakları havaya kalkana kadar tori, omuzla bağlantısını sürdürmelidir (Şekil 7).



Şekil 7. Sumi Otoshi (Alçaltarak Köşe Atışı) (Fındık, 2021)

2.8. Ashi Waza Uygulamaları (Ayakla Yapılan Teknikler)

Ko-Uchi Gari, judo teknikleri arasında iç taraftan yapılan küçük süpürme tekniği olarak tanımlanır. Bu teknik, tori'nin, uke'nin sağ ayağı ile ileri bir adım attığı ya da sol ayağını geriye çektiği zamanlarda uygulanır. Tori, uke'nin dengesini bozmayı amaçlar ve destek ayağını yan tarafa doğru iter. Süpürme hareketi sırasında, tori sağ ayağının altını matın yakınında tutar ve uke'nin sağ ayağını iç kısımdan, topuktan süpürür. Süpürme esnasında tori'nin her iki eli de uke'yi arkaya ve sağa doğru itmeli, bu süpürme ve itme hareketleri uke yere düşene kadar sürdürülmelidir (Şekil 8).



Şekil 8. Ko-Uchi Gari (İçten Küçük Süpürme) (Fındık, 2021)

O-Uchi Gari, judoda iç taraftan yapılan büyük ayak süpürmesi olarak adlandırılır. Bu teknik sırasında, tori ve uke eş zamanlı olarak yürürken, tori bu teknik için sağ adımına kıyasla sol adımını daha geniş atmaktadır. Tori, uke'nin kaçan veya geride kalan sol ayağını sağ ayağı ile yapacağı geniş bir dönüş hareketi ile yakalamaktadır. Süpürme sırasında tori'nin ayağı, uke'nin ilerlemekte olan sağ ayağını zemin üzerinde süpürürken kaydırmak gibi bir işlem gerçekleştirir. Tori, uke tamamen düşene kadar sol eliyle sürekli aşağıya doğru bir itme hareketi yapmalıdır (Şekil 9).



Şekil 9. O-Uchi Gari (İçten Ayakla Büyük Biçme) (Fındık, 2021)

Sasae Tsuru Ashi, judoda ayakla blok yaparak ve çekiş ile düşürme tekniği olarak bilinir. Bu teknikte tori, sol kolunu yukarı ve öne doğru enerjik bir çekiş hareketi ile kullanırken, sol ayağını da uke'nin sağ ayak bileğine sabitleyerek pozisyonunu güçlendirir. Tori, uke'yi sol eliyle öne çekerken, sağ eliyle ters yönde bir itme işlemi gerçekleştirir ve sol ayağının desteğiyle uke'yi hafifçe havalandırıp yere atar. Düşürme işlemi tamamlandıktan sonra, tori uke'nin sağ kolunu sıkıca kavrayarak pozisyon üzerinde tam kontrol sağlamalıdır (Şekil 10).



Şekil 10. Sasae Tsuru Ashi (Ayak Blokajıyla Çekerek Atma) (Fındık, 2021)

Ko-Soto Gari, judo disiplninde kullanılan ve dışarıdan gerçekleştirilen minimal bir yan süpürme tekniğı olarak tanımlanmaktadır. Bu teknik uygulanırken, tori'nin sağ ayağı geriye doğru adım atmaktadır; buna karşılık, uke'nin sağ ayağı ise ileriye doğru yerleştirilmektedir. Tori, hareketini gerçekleştirirken sağ ayağını sol ayağının arkasına ve aynı hizada konumlandırmaktadır. Bu esnada, tori, uke'nin sağ ayak topuğunu sol ayağının tabanı ile süpürmektedir. Gerçekleştirilen bu süpürme hareketi hem hızlı hem de keskin olmak zorundadır. Süpürme anında, tori'nin sol kolu, uke'yi yan tarafa çekmek için kullanılmakta ve sağ kol ise yana doğru bir itme hareketiyle uke'nin dengesini bozmaktadır. Bu sürecin sonunda, uke'nin yere düşmesi sağlanmıştır. Düşüşün ardından, tori uke'nin sağ kolunu kavrayarak kontrolü sağlamaktadır. Bu detaylı ve dikkatli uygulama, tori'nin üstünlüğünü ve teknik hakimiyetini göstermektedir (Şekil 11).



Şekil 11. Ko-Soto Gari (Dıştan Küçük Yan Bıçme) (Fındık, 2021)

O-Soto Gari, judo teknikleri arasında, dış taraftan uygulanan büyük bir çelme eylemi olarak ifade edilmektedir. Bu teknikte tori, sol kolunu kullanarak uke'nin sağ kolunu yana ve yukarıya doğru çekmektedir. Aynı zamanda, tori'nin sol ayağı uke'nin sağ ayağının yanına yerleştirilmektedir. Uke'nin sol yakasını hafifçe kaldıran tori, omuzlar arası bir temas kurmaktadır. Tori, sağ ayağını yukarı doğru kaldırırken başını aşağı eğmekte ve vücudunu öne doğru bükerek pozisyon almaktadır. Sağ ayağı ile uke'nin sağ ayağını arkaya doğru çeken tori, kollarını da geriye, atış yönüne doğru itmekte ve bu sayede uke'nin düşüş yönü geriye doğru olmaktadır. Bu teknik,

uygulayıcının hem fiziksel gücünü hem de dengesini etkin bir şekilde kullanmasını gerektirmektedir (Şekil 12).



Şekil 12. O-Soto Gari (Dıştan Ayakla Büyük Çelme) (Fındık, 2021)

De Ashi Harai, ileri yönde adım atarken ayağı süpürme tekniği olarak tanımlanmaktadır. Bu teknik sırasında uke yürüyüş halindeyken, tori sağ ayağını geri çekerek sol ayağının hemen yanına konumlandırmaktadır. Tori, sağ ayağını yerleştirmeden önce vücudunu sağa doğru eğmektedir. Atılan sağ adımın genişliği maksimum seviyede olmalıdır. Tori'nin sol kolu, sol ayağı ile senkronize şekilde ve aynı yönde hareket etmektedir. Tori'nin ayak tabanı, uke'nin sağ ayak topuğunu yere bastırmadan süpürmekte ve bu hareket sırasında düz bir temas sağlamaktadır. Bu süpürme işlemi sonucunda, uke sırt üstü yere düşmüştür. Bu düşüş, tori'nin teknik yeteneğinin ve zamanlamasının başarısını göstermektedir (Şekil 13).



Şekil 13. De Ashi Harai (İlerleyen Ayağı Süpürme) (Fındık, 2021)

Uchi Mata, judo tekniklerinden biri olup, iç taraftan uygulanan uyluk atma yöntemi olarak ifade edilmektedir. Bu teknikte tori, uke'nin önüne geçmek için sağ ayağı ile küçük bir adım atmaktadır. Atışın gerçekleştirileceği yöne doğru dönüş yapan tori, sol kolunu çekerek bu hareketi desteklemektedir. Aynı zamanda, tori sağ ayağını

kullanarak uke'nin sağ bacağıının alt kısmını içten süpürerek yukarı doğru kaldırmaktadır. Bu teknik sırasında yapılan hareketler, tori'nin teknik becerisini ve fiziksel koordinasyonunu ön plana çıkarmaktadır. Bu süreç sonucunda uke'nin dengesi bozulmakta ve atış başarı ile tamamlanmaktadır (Şekil 14).



Şekil 14. Uchi Mata (İçten Uyluk Atışı) (Fındık, 2021)

O-Soto Guruma, judo disiplninde, dış yandan gerçekleştirilen büyük bir dönüş tekniği olarak tanımlanmaktadır. Bu teknikte tori, sol kolunu kullanarak uke'yi yukarı ve öne doğru çekmekte, aynı anda sol ayağını uke'nin sağ ayağına paralel bir şekilde ileriye atmaktadır. Bu hareket esnasında tori'nin sol dizini bükülü tutması gerekmektedir. Tori, uke'yi her iki eliyle kuvvetlice çekmekte ve vücudunu öne hamle yapacak şekilde yönlendirmektedir. Sağ bacağı ise ileriye ve dışa doğru hareket ederek uke ile omuz temasını kurmaktadır. Tori, uke'nin bacağıını süpürdüğu anda vücudunu sol tarafa doğru döndürmeye başlamaktadır. Bu süpürme sırasında, tori'nin bacağı uke'nin sağ bacağıını sola doğru yönlendirmekte ve tori vücut ağırlığını öne aktarmaktadır. Bu hareketin sonucunda, uke'nin vücudu tori'nin sağ bacağı etrafında dairesel bir hareketle yere düşmektedir. Bu teknik, tori'nin dengesi ve koordinasyonunu etkili bir şekilde kullanmasını gerektirmektedir (Şekil 15).



Şekil 15. O-Soto Guruma (Dıştan Yana Büyük Çark) (Fındık, 2021)

2.9. Koshi Waza Uygulamaları (Kalça, Bel ile Yapılan Teknikler)

O Goshi, judo'da büyük bir kalça dönüşü ile rakibi yere düşürmeyi hedefleyen bir tekniktir ve kalça ile büyük yuvarlama anlamına gelmektedir. Tori, uke'nin dirsek kısmından tutarak, judogi'nin kol bölümünü dirseğin üzerinden yukarı ve öne doğru çekmelidir. Tori, uke'ye yakın bir pozisyonda durarak, bel seviyesinin altına doğru eğilmeli ve sağ ayağını uke'nin ayakları arasında oluşan üçgenin üst noktasına yerleştirmelidir. Bu esnada, sol kolunu kullanarak çekişi sürdürmekte ve sol ayağını sağ ayağına yaklaştırarak sağ kolu ile uke'yi sarıp kavramaktadır. Tori, uke'nin dengesini bozacak kadar alçalarak, sağ kolunu uke'nin beline dolayarak uke'yi kendine doğru çekmekte ve kalçasıyla uke'yi üzerine almaktadır. Atış sırasında vücut ağırlığını sağ ön tarafa vererek uke'yi fırlatmakta ve hareket sonrasında uke'nin kolunu arkaya doğru çekerek pozisyonu kontrol etmektedir. Bu teknik, tori'nin fiziksel gücünü ve denge kabiliyetini en iyi şekilde kullanmasını gerektirmektedir (Şekil 16).



Şekil 16. O Goshi (Kalçayla Büyük Yuvarlama) (Fındık, 2021)

Koshi Guruma, judo teknikleri arasında kalça dönüşü anlamına gelmektedir. Bu harekette tori, vücudunu sol tarafa çevirirken, ağırlığını uke'nin düşeceği yönün önüne yerleştirmektedir. Sağ ayağını, uke'nin ayaklarının önüne doğru atarak bir üçgenin zirvesini oluşturmaktadır. Tori, sol kolunu yukarı ve öne doğru çekmekte, ardından sol ayağını sağ ayağının yanına getirmektedir. Sol kol ile çekişi sürdürürken, sağ kolu ile uke'nin boynunu sarmakta, ancak bu sırada uke'ye doğrudan kalça teması yapmamaktadır. Tori, dönüş hareketini tamamladıktan sonra kalça teması ile harekete devam etmektedir. Çekiş sırasında sol kol yukarıya doğru çekilirken, kalça uke ile aynı hizada bulunmalıdır. Tori, dizlerini bükerek kalçasını sağ tarafa doğru itmekte ve bu hareket sırasında bükülen dizi düzeltmektedir. Vücut ağırlığını sağ ön tarafa vererek uke'yi fırlatmakta ve teknik tamamlanana kadar kontrolü sürdürmektedir (Şekil 17).



Şekil 17. Koshi Guruma (Kalça Çarkı) (Fındık, 2021)

Tsuri Komi Goshi, kaldırma ve çekme hareketiyle yapılan bir kalça atma tekniği olarak bilinmektedir. Bu teknikte tori, uke'nin ayakları arasına sağ ayağıyla ileri doğru bir adım atarak bir üçgen şekli oluşturmaktadır. Ardından sol ayağını sağ ayağının hemen yanına getirerek iki ayağını aynı hizada konumlandırmaktadır. Tori, bu süreçte sol koluyla uke'yi kendine doğru çekerken, sağ kolunu kullanarak uke'yi yukarı doğru kaldırmaktadır. Tori'nin vücudu, uke'nin dengesini bozacak şekilde alçalarak dizlerini bükmekte ve kalçasını hafifçe dışa doğru itmektedir. Vücut öne doğru ve hafif eğimli bir pozisyonda olmalıdır. Sol kolun çekişi ve sağ kolun itişisi ile uke'nin dengesi bozulmakta ve düşmesi sağlanmaktadır (Şekil 18).



Şekil 18. Tsuri Komi Goshi (Kaldırıp Çekerek Kalça Atışı) (Fındık, 2021)

Ushiro Goshi, kalçayı arka taraftan kaldırarak öne doğru fırlatma tekniği olarak tanımlanmaktadır. Bu teknikte, uke tori'ye saldırdığında, tori güçlü bir hara hareketiyle uke'yi durdurmalı, dizlerini bükmeli ve kalçasını aşağıya indirmelidir. Tori, uke'nin belini kollarıyla sıkıca kavrayarak, üst vücuduyla uke'yi havaya kaldırmaktadır. Uke'yi yakın tutarken, bacaklarını düzleştirip vücudunu geriye doğru esnetmektedir. Bu esnada uke, askıda kalmış bir pozisyonda durmaktadır. Uke, kaçmak için bacak hareketlerine başladığında, tori belini geriye doğru esneterek uke'yi aşağıya doğru çekmelidir (Şekil 19).



Şekil 19. Ushiro Goshi (Kalçayı Geriden Kaldırıp Öne Atma) (Fındık, 2021)

Harai Goshi, kalça ile yapılan süpürme tekniği olarak tanımlanmaktadır. Bu teknikte, tori sol kolunu kullanarak uke'yi öne çekmekte ve onun dengesini bozmaya odaklanmaktadır. Tori, sağ ayağı ile uke'nin sağ ayağının önüne adım atarken, sol ayağını geriye doğru çekmektedir. Sol kol, bu hareket esnasında uke'yi çekmeye devam ederken, sağ kol ise uke'yi yukarı kaldırmaktadır. Tori, dönüş sırasında vücut teması kurarak, sağ bacağına kullanıp uke'nin sağ bacağına dizden yukarı doğru süpürmektedir. Tori, başını sol tarafa ve aşağıya doğru eğmeli ve her iki kişinin de vücutlarının aynı yöne dönük olmasına dikkat etmelidir (Şekil 20).



Şekil 20. Harai Goshi (Kalçayla Süpürme) (Fındık, 2021)

2.10. Ma Sutemi Waza Uygulamaları (Geriye Yatarak Yapılan Teknikler)

Ura Nage, içeriden arkaya doğru yapılan bir atma tekniği olarak tanımlanmaktadır. Bu teknikte, uke tori'yi atmaya çalıştığında, tori sol ayağını uke'nin sağ ayağının yanına yerleştirerek onu savunma pozisyonunda durdurmaktadır. Tori, başını uke'nin boyun altına gelecek şekilde eğmelidir. Sol kolunu uke'nin sağ tarafından geçirip kemer bölgesinden sıkıca sararak ve sağ koluyla uke'nin sol yaka kısmını kavrayarak, tori kontrolü sağlamaktadır. Dizlerini düzelterek uke'yi sol ve geriye doğru etkili bir şekilde kaldırmakta ve sol omzu üzerinden uke'yi fırlatmaktadır (Şekil 21).



Şekil 21. Ura Nage (İçerden Arkaya Atış) (Fındık, 2021)

Tomoe Nage, döngüsel bir atma tekniği olarak bilinmektedir. Bu teknikte tori, uke'yi geriye doğru iterken, uke tori'ye karşı itme hamlesi yaptığı anda, tori sol ayağını uke'nin ayaklarının arasına ileri doğru yerleştirmektedir. Bu hareket sırasında tori'nin her iki ayağı yan yana gelmekte ve tori, uke'nin çene seviyesine kadar eğilmektedir. Tori, eğildiği an sağ ayağını uke'nin baldırının üstüne yerleştirerek geriye doğru oturmakta ve bu hareketle uke'nin dengesini bozmaktadır. Tori, kol çekme gücünü artırarak ve bükülü olan sağ dizini düzleştirerek ayağının itme gücüyle uke'nin öne doğru düşmesini sağlamaktadır. Bu teknik, tori'nin çekiş ve itiş kuvvetini etkili bir şekilde kullanmasını gerektirmektedir (Şekil 22).



Şekil 22. Tomoe Nage (Dairel Atış) (Fındık, 2021)

Sumi Gaeshi, köşeyi döndürme hareketi olarak bilinen bir judo tekniğidir. Bu teknikte tori, sağ kolunu kullanarak uke'nin sol koltuk altından geçip sırtının üstüne kadar uzanarak kavramaktadır. Tori, uke'nin sağ ön tarafını bozacak şekilde dengesini kaydırmakta ve uke'nin kemer bölgesine kadar eğilerek vücudunu geriye doğru yaslamaktadır. Bu esnada tori, sağ ayağını uke'nin sol uyluğunun iç kısmına kanca gibi yerleştirerek yukarıya doğru kaldırmaktadır. Sol eliyle çekme işlemi yaparken, sağ eliyle itme işlemi gerçekleştirmekte ve bu hareket sonucunda uke, sırtının sağ omzu üzerinden yere düşmektedir. Bu teknik, tori'nin denge ve kontrol yeteneklerini etkili bir şekilde kullanmasını gerektirmektedir (Şekil 23).



Şekil 23. Sumi Gaeshi (Köşe Çevirmesi) (Fındık, 2021)

2.11. Yoko Sutemi Waza Uygulamaları (Yana Yatarak Yapılan Teknikler)

Tani Otoshi, vadiden düşürme tekniği olarak adlandırılmaktadır. İki tarafın sağ savunma pozisyonunda olduğu durumlarda, uke sol tarafa doğru hareket ederken, tori sağ ayağı ile geriye doğru adım atmaktadır. Bu sırada tori, uke'nin ilerlemesine imkan sağlamak ve kendi sağ tarafına yaklaşmak için sağ ayağı ile çapraz olarak sol tarafa doğru ilerlemektedir. Tori, uke'nin dengesini sağ arkaya doğru bozmakta ve uke'nin ağırlık merkezi iki topuğuna kaymaktadır. Tori, sol bacağı uke'nin her iki bacağının arkasına doğru düz bir çizgiyle kaydırmaktadır. Hareket esnasında tori, sağ eliyle uke'yi iterken, sol eliyle aşağı çekmekte ve kendi sol tarafına doğru yatmaktadır.

Uke'nin düşüşü, tori'nin yatış yönüyle uyumlu olmakta ve sol topuğu etrafında bir dönüş gerçekleştirmektedir (Şekil 24).



Şekil 24. Tani Otoshi (Vadi Atışı) (Fındık, 2021)

Yoko Otoshi tekniği, yanal eğilme hareketiyle gerçekleştirilen bir atış yöntemi olarak tanımlanmaktadır. Bu teknikte, tori ve uke, yan yana ve ayakları doğal bir duruşta konumlanmaktadır. Tori, sağ eliyle uke'yi yukarı doğru kaldırırken sol eliyle aşağıya çekmekte ve böylece uke'nin dengesini bozmaktadır. Tori, uke'nin bu dengesiz durumundan faydalanarak sol bacağına yere eğik şekilde uzatmakta ve uke'nin sağ ayak bileğini engellemektedir. Atış anında, tori, uke'yi sol çapraz yönüne yan yatırmakta ve sol eliyle uke'nin sol omzunu itmektir. Bu teknik, özellikle denge'nin kritik bir rol oynadığı judo gibi sporlarda etkili bir şekilde kullanılmaktadır. Tori, uke'nin dengesini bozarak onu yere sermeyi hedeflemekte ve bu süreçte hem fiziksel güç hem de denge yönetimi önemli bir rol oynamaktadır. Uke'nin dengesiz hale gelmesi, tori'nin atışını kolaylaştırmakta ve bu da teknik uygulamanın başarısını artırmaktadır. Bu teknik, tori'nin doğru pozisyon alması ve zamanlaması ile başarılı bir şekilde uygulanabilmektedir. Tori, uke'nin hareketlerine dikkat ederek ve uygun anı seçerek bu atışı gerçekleştirmektedir. Bu nedenle, Yoko Otoshi, dikkatli bir çalışma ve pratik gerektiren bir tekniktir ve doğru uygulandığında etkili sonuçlar vermektedir (Şekil 25).



Şekil 25. Yoko Otoshi (Yana Alçalıp Atış) (Fındık, 2021)

Soto Maki Otoshi tekniği, dıştan yapılan sarmal bir atma hareketi olarak tanımlanmaktadır. Bu teknikte, tori'nin sağ ayağı, uke'nin iki ayağının arasına doğru ilerlemektedir ve sol kolu ile uke'nin sağ kolunu kavrayarak çekiş yapmalıdır. Tori, sol ayağını geriye çekerken uke'yi de aynı yönde çekmeye devam etmektedir. Tori, sağ kolunu bükmeden geniş bir dairesel hareketle uke'nin başının üzerinden geçirmektedir. Uke'nin vücudu ile tam bir temas kurulmakta ve tori, uke'nin ayak hareketini engellemek için sağ ayağını geriye ve dışa doğru uzatmaktadır. Tori, öne doğru eğilerek ve elini yere doğru uzatarak uke'yi kendi eksenini etrafında döndürerek yere doğru atmaktadır (Şekil 26).



Şekil 26. Soto Maki Otoshi (Dıştan Yana Sarmalı Atış) (Fındık, 2021)

Yoko Guruma tekniği, yana dönüş hareketi olarak bilinmektedir. Bu uygulamada, uke sağ tarafa ilk adımını attığında, tori bu adıma karşılık vererek sağ kolunu kullanarak uke'nin kemerinden beline sıkı bir şekilde sarılmalıdır. Tori, sağ kolunu uke'nin beline dolarken, sağ bacağına da uke'nin bacakları arasına doğru ilerletmelidir. Tori, uke ile mümkün olan en sıkı teması sağlamalıdır. Tori, sol eliyle uke'yi çekerken, sağ eliyle yukarıya doğru iterek, uke'yi sol omuz hattı üzerinden döndürüp yere sermektedir (Şekil 27).



Şekil 27. Yoko Guruma (Yana Çark) (Fındık, 2021)

Uki Waza tekniği, yatarak ve havada süzülerek gerçekleştirilen bir atış hareketidir. Bu teknik, uke'nin tori'ye doğru ilerlemesiyle başlamaktadır. Tori, uke ilerlediği sırada sağ ayağı ile geriye doğru adım atmalı ve uke sol ayağı ile ilerlediğinde, tori uke'nin sol ön tarafının dengesini bozmaktadır. Tori, sol ayağını uke'nin sağ ayağının dışına yerleştirmeli ve uke'yi sol ve geriye doğru çekmelidir. Atış anında, tori sol eliyle uke'nin sağ kolunu aşağıya çekerken, sağ eliyle uke'yi yukarı doğru itmekte ve kendi sol omzu üzerinden yere düşürmektedir (Şekil 28).



Şekil 28. Uki Waza (Yatıp Havada Yüzdürerek Atış) (Fındık, 2021)

Yoko Wakare tekniği, yana doğru eğilerek yapılan bir fırlatma hareketi olarak tanımlanmaktadır. Bu teknikte, tori sol ayağını uke'nin önüne yerleştirmekte ve bu sol ayak, uke'nin sağ ayağının dış kısmında konumlanmaktadır. Tori, uke'nin dengesini bozmak amacıyla onu ileriye doğru çekmelidir. Tori, öne doğru sağ ayağıyla adım atarken, sol ayağını dışa doğru kaydırmakta ve kendini yere sol arkaya doğru bırakmaktadır. Tori, yere düşerken her iki eliyle uke'yi güçlü bir şekilde aşağı çekerek onu düşürmektedir (Şekil 29).



Şekil 29. Yoko Wakare (Yana Yatarak Atış) (Fındık, 2021)

Judodaki uygulamalar, judonun hem bedensel ve stratejik taraflarını çeşitli şekillerde vurgulamakta ve bu sayede sporun çeşitliliğini ve zenginliğini göstermektedir. Bir judocu, bu teknikleri etkili bir şekilde uygulayabilmek için zamanlama, denge, kuvvet ve esneklik gibi çeşitli becerileri geliştirmelidir. Bu teknikler, rakibe karşı üstünlük sağlama ve onu etkili bir şekilde kontrol altına alma stratejilerinin temelini oluşturmaktadır. Te Waza'nın önemi, rakibin momentumunu ve hareketlerini kullanarak kontrol sağlamada yatmaktadır. Bu teknikler, kuvvet kullanımını en aza indirerek, rakibin kendi ağırlığını ve hareketlerini avantajına çevirmeyi amaçlamaktadır. Ashi Waza, zamanlama ve mesafe algısının yanı sıra, rakibin hareketlerini doğru bir şekilde okuyabilme yeteneğini gerektirmektedir. Koshi Waza'nın etkinliği, rakibi kaldırma ve dengesini bozma kapasitesinde bulunmakta, bu da onları kontrol altında tutmak için ideal kılmaktadır. Ma Sutemi Waza, özellikle rakibin agresif ataklarına karşı etkili bir savunma ve karşı atak yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Yoko Sutemi Waza, rakibin beklenmedik bir anda dengesini kaybetmesini sağlayarak, sürpriz bir avantaj elde etmeyi hedeflemektedir. Bu şekilde, her bir teknik, judocunun rakibine üstünlük sağlamasına yardımcı olmakta ve sporcunun teknik becerilerini geliştirmesine olanak tanımaktadır.

2.12. Sporda Başarı

Spor başarısı, bireyin hem kişisel hem de mesleki amaçlarını kapsayan geniş bir alanı ele alır. Başarı hedefleri teorisi sporculara uygulandığında, onların hedef

yönelimlerini ve özgüvenlerini bir arada değerlendirmektedir (Altıntaş vd., 2012). Abele ve Alfermann (2001) tarafından yapılan çalışmalar, sporcuların karşılaştıkları zorluklar karşısında gösterdikleri kararlılık ve yaptıkları işten aldıkları hazzın, içsel motivasyonları ve görev odaklı yaklaşımları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Görev yönelimli algıya sahip sporcuların ilgilendikleri spor dallarına daha uzun süre devam ettiklerini, fakat ego yönelimli sporcuların bu spor dallarında uzun süreli devamlılık gösterememektedir (Kelecek, 2013). Çocuk yaşta spor yapanların başarı algıları ve başarıya yaklaşımları, sosyal çevrelerinden ve kendilerine örnek aldıkları kişilerin tavırları ile şekillenebilmektedir. Bu yaş grubundaki sporcuları etkileyen kişilerin, hedefler ve yönelimler açısından birbirleriyle anlamlı ilişkileri olduğu bilinmektedir (Carr ve Weigand, 2001).

Çocukların sporla ilgilenmeleri, aileler tarafından teşvik edilmesi gereken bir süreç olarak kabul edilmektedir. Bu süreç içerisinde çocuklar, genellikle görev odaklı bir tutum sergilemektedirler. Ancak, bazı durumlarda, hataların ve düşük performansın aileler tarafından sürekli vurgulanması, çocukların ego odaklı bir yaklaşıma yönelmelerine yol açabilmektedir. Bu ego odaklı yaklaşım, özellikle çocukların başarılarının, diğer çocuklarla kıyaslanması sonucunda daha belirgin bir hale gelmektedir. Yapılan araştırmalara göre, başarı odaklı yetiştirilen çocuklarda ego odaklılık yüksek, görev odaklılık ise düşük seviyelerde tespit edilmiştir. Bu durum, sporda başarıyı hedefleyen ailelerin, çocuklarının psikolojik gelişimine istemsizce zarar verebilecek bir tutum içinde olduklarını göstermektedir (Vesković vd., 2013).

Ames ve Archer (1988) tarafından yürütülen çalışmada, dersteki performans amaçlarıyla uzmanlık amaçlarının ilişkisi güdüsel zamanlama çerçevesinde incelenmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin kabiliyetleri ve mevcut durumları, performans hedefleri doğrultusunda değerlendirilmekte; başarı sağlayan öğrencilerin diğerlerine kıyasla daha yüksek performans sergileyebilmeleri, bu performans ölçütlerine sıkı sıkıya bağlı kalınarak sağlanmaktadır. Uzmanlık hedeflerine gelince, bu hedefler yeni bir becerinin edinilmesine odaklanmakta ve öğrenme süreci kişisel olarak ele alınmaktadır. Elde edilen bulgular, uzmanlık yeteneklerinin kazanılmasının, yetenekten ziyade çaba ile daha yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmacılar, öğrencilerin strateji kullanımları, nedensel atıfları, konu tercihleri ve tutumlarını değerlendirerek, bireylerin hangi amaçlara yönelik motive olduklarını

araştırmışlardır. Uzmanlık hedeflerini benimseyen bireylerin daha etkili stratejiler geliştirdikleri, zorlu konulara meyil gösterdikleri, bulundukları çevrelerde daha pozitif oldukları ve başarılarını çabalarına atfettikleri tespit edilmiştir. Performans hedeflerine yönelen bireylerin durumu ise bu durumun tam tersi olmuştur; başarısızlıklarını yetenek eksikliğine bağlamışlar, strateji kullanımlarında düşüklük ve olumsuz tavırlar gözlemlenmiştir (Ames ve Archer, 1988).

Spor; yarışma ve rekabet kültürünün temelinde, başarıya ulaşma arzusunun yattığı öne sürülmektedir. Başarı gereksinimi kuramı, bireylerin başarı odaklı etkinliklerde gösterdikleri performanstan üst düzeyde tatmin duyduklarını ifade etmektedir. Ancak, başarı algısı bireyden bireye değişkenlik göstermektedir. Her birey, başarıyı kendi iç motivasyonu ile yönlendirmekle sorumlu tutulmaktadır. Eğer bir bireyin çabası, kendi yetenekleriyle özdeşleştirilirse, bu durum başarı olarak kabul edilebilir. Ancak sonuçlar bireyin yetersiz çabasından ya da yetenek eksikliğinden kaynaklanıyorsa, bu durum başarısızlık olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla bir kişi için başarı olarak görülen bir sonuç, başka bir kişi için başarısızlık olabilir (Tiryaki ve Gödelek, 1997).

2.12.1. Başarı Algısı

Başarı hissi, kişinin özsaygısını ve kendine olan güvenini pekiştiren en önemli duygulardan biri olarak kabul edilmektedir. Başarı, belirlenen amaçlara doğru kaydedilen ilerlemeler şeklinde tanımlanmaktadır (Erdoğan, 2006). Spor alanında bir atletin başarısı, kişisel kimlik üzerinde olumlu veya olumsuz derin etkiler yaratabilmektedir. Başarı algısı, birçok değişkene bağlı olarak çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Özellikle, başarısızlık durumları sporcunun kişisel değerlendirmelerinde kendini suçlama, aşırı endişe ve yetersizlik duyguları gibi negatif psikolojik durumları tetiklemektedir (Kaya, 1993). Bunun yanı sıra, başarının sürdürülebilirliği, öğrenme süreçleri, mental hazırlık ve düzenli antrenmanlarla doğrudan ilişkilendirilmektedir (Tezcan, 1985). Sporcularda görülen başarı ve başarısızlık durumları genellikle, kazanma arzusu ve antrenman performanslarıyla ilişkili motivasyon düzeyleri ile açıklanmaktadır. Bu bağlamda, motivasyonu yüksek sporcuların, diğerlerine kıyasla daha başarılı oldukları gözlemlenmektedir. Bu durum, sporcular arasındaki başarı farkının temelinde yatan motivasyonel farklılıkları ortaya koymaktadır (Güney, 1985).

2.12.2. Hedefi Gerçekleştirme Teorisi

Motivasyon, bireylerin eylemlerinin oluşumunda ve sergilenmesinde kilit bir rol oynamaktadır. Spor alanında ise sporcuların davranışlarını belirleyen temel ve tek faktör başarı motivasyonudur. İstenen başarıya yönelik davranışlar şekillenmekte ve hem içsel hem de dışsal etkenlerin etkisi altında biçimlenmektedir (Ankay, 1992).

Motivasyon, bireylerin davranışlarını başlatan ve sürdüren ana unsur olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple, bireylerin eylemleri motivasyona göre şekillenmektedir. Spor psikologları, sporcuların başarı isteğine dayalı davranışları üzerine çalışmalar yapmakta, aynı zamanda spor yapmayan bireylerin spora başlama ve spordan çekilme motivasyonları üzerine odaklanmaktadır (Murcia vd., 2008).

Spor faaliyetlerinde sergilenen davranışlar, açık ve belirgin hedefler doğrultusunda şekillenmektedir. Bu bağlamda, sporcuların gösterdikleri performansın temelinde belirli amaçlar yatmaktadır ve bu amaçlar genellikle başarıya ulaşmayı hedeflemektedir. Sporcuların bu hedefleri gerçekleştirme sürecindeki motivasyonları, onların spor içindeki rollerini etkin bir şekilde yerine getirmelerini sağlayan bir motivasyon ikliminin oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla, hedef kavramı, sporcuların başarılı olmaları için kritik bir rol oynamaktadır (Papaioannou, 1994).

Bu bağlamda yapılan araştırmalar, sporcuların motivasyonunun anlamını ve başarının onlar için ne ifade ettiğini kavramamız gerektiğini ortaya koymuştur (Moran, 2004). Motivasyon teorisi, başlangıçta sporcuların eğitim performansını açıklamak amacıyla ele alınmış, sonrasında ise müsabakaların sonuçlarının sporcular üzerindeki etkilerini de incelemiştir (Nicholls, 1984).

Nicholls ve Harter'in teorileri, yeterlik algısının motivasyon üzerindeki etkisini vurgulamakta birleşmektedir. Her iki bilim insanı da bireyin yetkinlik hissinin, performansını direkt etkileyen bir güdüleyici olduğunu öne sürmüştür. Ancak, Nicholls'a göre performans gösterme, birey için zevk kaynağı olarak değerlendirilmekteyken; Harter ise, spordaki başarının, atletin hedeflerine ulaşmasında temel motivasyon kaynağı olduğunu savunmaktadır. İki teoride de yetenek algısının, motivasyonel davranışları tetiklemede kritik bir role sahip olduğu kabul edilmektedir. Sosyal çevre de bu algı ve motivasyon üzerinde etkili olmaktadır (Bayar, 1997).

Başarıyı teşvik eden davranışların, hedefe yönelik temel unsurları ele alındığında başarı motivasyonunun temelinde yatan yetenek algısı olmaktadır. Bir sporcu için başarı hedefleri, yetenek ve motivasyonel davranışların temelini oluşturmaktadır. Buna göre, bir sporcunun başarı ve başarısızlık karşısında taşıdığı anlam, motivasyonun şekillenmesinde belirleyici olmaktadır. Ayrıca, sporcuların motivasyonel davranışlarında sosyal etkenlerin de önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Guest ve White, 2001).

Başarı hedefi kuramına göre, sporcuların başarıyı algılamalarında iki temel yönelim önem arz etmektedir: görev ve ego. Bu iki yönelim, sporcuların yetenekleri ve kişilik yapılarıyla sıkı sıkıya ilişkilendirilmektedir. Görev odaklı sporcular, görevlerinde ustalaşmayı ve yoğun çalışmayı hedeflerken, ego odaklı sporcular ise başarılarını veya başarısızlıklarını diğer takım üyeleri veya rakiplerin performanslarıyla karşılaştırma eğilimindedirler. Görev yöneliminde, mevcut yeteneklerin sergilenmesi maksimum çaba ile desteklenmektedir; ego yöneliminde ise, üstün yeteneklerin kaynakları ve nedenleri üzerinde durulmaktadır. Ego yönelimi güden sporcular, genellikle daha az çaba sarf ederek rakiplerini yenmeyi amaçlarlar. Buna karşın, görev yönelimi güden sporcuların başarıları, disiplinli çalışma ve takım arkadaşları ya da akranları ile iş birliği yapmalarına bağlıdır (Robert vd., 1999).

Başarı hedefi kuramı açısından, sporcunun performansı, yetenekleri ve başarı motivasyonu arasındaki etkileşim, onun motivasyonunu belirlemede kritik rol oynamaktadır. Sporcunun başarı veya başarısızlık karşısındaki tutumu, bu anlamlandırma sürecinin merkezinde yer almaktadır. Bu bağlamda, sporcunun başarı hedefleri ile nöropsikolojik yapısı arasındaki ilişkiyi kavramak önem taşımaktadır (Weingberg ve Gould, 1995).

2.12.3. Başarı GÜDÜLENMESİ Teorisi

Bireyler, yaşamın her alanında, eğitim ve iş hayatı başta olmak üzere, sürekli bir başarı arayışı içerisindeyler. Bu arayış, özellikle sporda, bireyin başarıya ulaşması için temel bir motivasyon kaynağı oluşturmaktadır. Spor psikolojisi, başarı güdülenmesine büyük önem vermektedir ve bu alandaki araştırmalar, sporcuların tutum ve davranışlarının bu güdülenme ile şekillendiğini göstermiştir. Spor ve egzersiz psikolojisindeki önemli konulardan biri olan “Başarı GÜDÜLENMESİ Kuramı”, Murray

tarafından ortaya konulmuş, McClelland ve diğerleri tarafından daha da geliştirilerek yaygınlaşmıştır. Bu teori, sporcuların başarıya ulaşmasında belirleyici bir rol oynamaktadır ve motivasyonun sürdürülmesinde temel bir faktör olarak kabul edilmektedir.

Spor alanında başarı motivasyonu teorisinin temelinde, sporcuların hedeflerine ulaşma arzuları ve başarısızlıkla karşılaştıklarında yarışmayı tamamlayabilme yetenekleri ile birlikte motivasyonlarını koruyabilmeleri yatar. Murray (1983) başarı motivasyonunu etkileyen kişilik faktörlerini ele alan çalışmalar gerçekleştirmiş ve bu motivasyonun bireysel istek ve arzulara dayandığını vurgulamıştır. Başarının temel dinamikleri arzu ve isteklerden meydana gelmektedir. Sporcuların başarı motivasyonunu bir diğer perspektiften ele alan Gill, bu motivasyonu başarı sonrası ortaya çıkan belirsiz duygulara ve davranışlara atfetmiştir (Tiryaki, 2000). Cox (1998) ise başarı motivasyonunu, sporcuların takım içerisindeki performansları ve yarışmalara hazırlık süreçlerindeki tutum ve davranışları bağlamında incelemiştir.

Atkinson, gerçekleştirdiği çalışmalarda sporcularda başarı güdülenmesini, kişilik özelliklerine dayanarak ayrıntılı bir biçimde incelemiştir. Çalışmalarında, kişilik özelliklerini başarı sonucunda hissedilen tatmin ve memnuniyet hisleri ile başarısızlık anında yaşanan utanç ve üzüntü duyguları olmak üzere iki ana etkene ayırmıştır. Başarı güdülenmesi üzerine yapılan araştırmalarda, bireylerin tutum ve davranışlarını etkileyen psikolojik ve nörolojik faktörler arasında farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu alanın ilk araştırmacılarından Murray, kişilik faktörlerini yüzeyde değerlendirmiştir; fakat Atkinson, bu faktörleri daha derinlemesine ele alarak başarı güdülenmesinde önemli bir ilerleme kaydetmiştir. Sporcuların yarışma hazırlığı sırasındaki ve yarışma esnasındaki motivasyonlarının kişilik yapılarıyla ilişkili olduğu ve bu durumun içsel motivasyon olarak adlandırıldığı düşünülmektedir. Sporcularda başarıyı güdülemek, olası başarısızlıklardan soyutlanmayı gerektirir ve bu, yarışmalardan önceki hazırlık atmosferini belirler. Başarısızlık ihtimaliyle karşı karşıya kalındığında, sporcuların sergilediği kaçınma davranışları, bu durumdan soyutlanmanın sonuçta başarılı olabileceğini göstermektedir (Aktop, 2002).

2.12.4. Başarı Hedefleri Teorisi

Bireylerin sürekli olarak değişen davranışları ve bu davranışların sonucunda ulaşmayı amaçladıkları hedefler dinamik bir yapı sergilemektedir. Bu davranışlar arasında, insanları değişikliğe zorlayan birçok motivasyonel faktör bulunmaktadır. Motivasyon süreci, hedeflere yönelik eylemleri başlatan, bunları devam ettiren ve teşvik eden bir süreç olarak tanımlanmaktadır ve bu süreçte hedeflerin çeşitleri de belirlenmektedir (Schunk vd., 2008).

İnsanlarda görülen hedef yönelimleri, farkında olunan ya da olunmayan, kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Başarı hedefleri üzerine yapılan literatür taraması, bireylerin amaçladıkları veya elde etmek istedikleri hedeflere yönelik davranışları ve tutumları ile başlangıç noktasının nasıl oluştuğunu göstermektedir. Bu davranış ve tutumlar, bireyleri başarıya ulaştıracak hedeflere yönlendirirken, başarısızlıkla sonuçlanabilecek hedeflerden de uzaklaştırmaktadır (Elliot ve Harackiewicz, 1994).

Son yıllarda psikologlar, özellikle de spor psikologları, bireyler arasındaki başarı farklarını çözümlemek amacıyla başarı hedefleri üzerine yoğunlaşmışlardır. Başarı hedefleri teorisine göre, bir bireyin motivasyonunu anlamak üç temel faktörün bir arada değerlendirilmesini gerektirmektedir: algılanan yetenek, başarıya yönelik davranışlar ve başarı hedefleri. Bir bireyin neden motive olduğunu kavrayabilmek için, onun başarı ya da başarısızlık kavramlarını nasıl yorumladığını bilmek zorunludur. Bu bağlamda, bireyin başarı becerisi ve hedeflerini nasıl algıladığını ve fark ettiğini incelemek gerekmektedir. Başarı ve başarısızlık, temel motivasyon unsurları olarak tanımlanmaktadır; başarı, üstün bir performans sergileme durumu iken, başarısızlık, beklenen performansın altında kalındığında ortaya çıkan bir durumdur. Bu durum bireysel bir değerlendirme olarak sporcunun kendini nasıl gördüğüyle başlar ve takım sporlarında, müsabakalar sırasında takım performansının da değerlendirilmesini gerektirir. Sporcunun, takım arkadaşlarını ve rakiplerini ne kadar iyi analiz ettiği, performansının ve sonuçta başarı ya da başarısızlığının temelini oluşturur. Bu nedenle, mevcut durumun değerlendirilmesi, sporcunun sergilediği performans üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratmaktadır (Aktop, 2002).

Atkinson (1964), motivasyonla ilgili araştırmalarında, teorisyenlerin üzerinde durmasını önerdiği ve insanlarda gözlemlenen iki temel sorunu dile getirmiştir. İlk olarak, bireylerin bir dizi alternatif arasından belirli bir seçeneği tercih etme nedenlerinin belirlenmesi gerekmektedir. İkinci olarak ise, bir faaliyete başlamalarını tetikleyen ve bu faaliyetin sürdürülmesini sağlayan motivasyonel süreçlerin kaynağını ve sürekliliğini anlamak önem taşımaktadır. Atkinson, bu iki sorunun çözümünün, bireylerin bilişsel süreçlerini ve uzun vadeli motivasyonlarını analiz edilmesi yoluyla elde edilebileceğini öne sürmüştür.

Nicholls ve Dweck (1979), başarı hedefleri teorisinin önde gelen araştırmacıları olarak tanınmaktadır. Bu bilim insanları, başarı ve başarısızlık durumlarının arkasındaki psikolojik dinamikleri araştırmış ve sosyal psikoloji literatüründe ‘öğrenilmiş çaresizlik’ terimini de ele almışlardır.

Seligman ve Maier (1967) ise, köpekler üzerinde gerçekleştirdikleri deneylerde öğrenilmiş çaresizlik kavramını kullanmışlardır. Bu araştırmalar, köpeklerin travmatik olaylar karşısındaki başarılı veya başarısız tepkilerinin nedenlerini ve oluşum süreçlerini incelemiştir. İnsanlar da benzer şekilde, kontrol dışı gelişen olaylara karşı çeşitli tepkiler verebilmektedir. Bu tepkiler, kişilerin başarıya ulaşma, sorun çözme yeteneklerini etkileyebilir ve zamanla umutsuzluk ile çaresizlik hissine kapılarak pes etmelerine yol açabilir. İlk etapta başarısızlık için bir bahane olarak görülebilen bu durum, uzun vadede öğrenilmiş çaresizlik duygusunu beraberinde getirebilir. Ancak, bazı bireyler başarısızlık nedenlerini öğrenme çabası içine girerek, bu sebeplerle yüzleşmeleri sonucunda ileride başarı kazanmışlardır.

İnsanlar, belirli bir konuda üstünlük sağlama ve öğrenme arzusuyla hareket edebilirken, bazı durumlarda bu, sadece diğerlerinden üstün olma çabası olarak yüzeysel davranışlara yol açabilmektedir. Bu tür bir yaklaşım, odaklanma güçlüğüne neden olabilmekte ve bireyler, mesleki başarılarından ziyade başkalarından daha iyi olmayı hedeflemektedirler. Sonuç olarak, başarı arzusu kıskançlığa dönüşebilmektedir. Öte yandan, öğrenmeye ve başarmaya odaklananlar, performans gösterme endişesini ikincil planda tutarak, becerilerini geliştirme ve ustalaşma çabalarına yoğunlaşmaktadır. Bu kişilerin başarıya ulaşma olasılıkları, diğer grupla kıyaslandığında daha yüksek olabilir. Başarı hedeflerinin insan motivasyonunda kritik

bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Ayrıca, bireylerin yaşamlarını kendi istekleri doğrultusunda şekillendirmede de büyük bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır. Başarı hedefleri teorisini geliştiren ve bu konuda tartışmayı başlatan Nicholls'dür. İnsan davranışındaki temel başarı hedeflerinin önemini belirtmiştir. Başarı hedefleri görev odaklı ve ego odaklı olarak iki ana kategoriye ayrılmaktadır.

2.12.5. Görev Yönelimli Hedefler

Görev odaklı bireyler, yeteneklerini artırmak için görevleri daha verimli bir şekilde nasıl tamamlayacaklarına odaklanırlar. Bu nedenle, yeni yetenekler kazanma yolunda artırılmış bir çaba sergilerler ve başarıyı kişisel gelişim olarak değerlendirirler. Bu kişiler için, bireysel başarısızlık nispeten düşük bir ihtimal olarak görülmektedir; zira bireysel hataların, beceri gelişiminde yol gösterici bir rol oynadığına inanılır. Görev odaklı bireyler, kendi iç kaynaklarını kullanmaya eğilimlidir ve onların başarı ölçütü, gelişim ve başarı üzerine kurulmuştur. Bu kişilerin ana hedefi, yeni şeyler öğrenmek ve kazanılan başarı ile bireysel gelişimi sağlamaktır. Bu durumun aksine, ego odaklı yüksek bireyler, başkalarına göre üstünlük sağlama hedefine yönelir ve diğer insanları birer kaynak olarak kullanmaya daha meyillidirler (Daşdan, 2006).

Görev odaklı yaklaşım, beceri ve yetkinlik geliştirme hedeflemektedir. Bu odaklanma, sporcuların disiplinli bir şekilde çalışmalarını ve mümkün olan en yüksek performans sergilemelerini gerektirir. Başarı, bu bireyler için keyif verici bir süreçtir; rekabeti kişisel gelişim fırsatı olarak değerlendirirler. Rekabetteki rakiplerin başarısı ne kadar yüksek olursa, kendini geliştirme potansiyelleri de o ölçüde artmaktadır. Görev odaklı insanlar, bilgi ve beceri gelişimini önceliklendirmekte ve bu süreçten memnuniyet duymaktadırlar. Bu tür sporcular, zorlayıcı görevlerden kaçınmamaktadırlar; müsabakalarda ve antrenmanlarda en iyi performanslarını göstermeye çalışmaktadırlar. Görev odaklı eğitim, öğrenme süreçlerinin hemen her aşamasında olumlu etkiler yaratmıştır. Okul ortamında görev odaklı olmak, öğrenciler arası iş birliğini, ezberden çok anlamayı ve disiplinli çalışmayı teşvik ederek genel başarı ve memnuniyet seviyesini artırmıştır. Görev odaklı kişiler, sınıf içinde ve gruplar arası öğrenme yeteneklerine sahip olup, hataları düzeltme ve daha tutarlı grup etkinliklerine katılma becerisine sahiptirler. Nicholls'a göre, görev odaklılık, beceri ve

bilgi kazanımıyla birlikte performans seviyesini artırmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin kişisel gelişimine önem vermesini, öğrenme deneyimlerine açık olmasını ve nihayetinde yeterlilik hissini güçlendirmektedir. Spor bağlamında, performans öncelikli olup, başarılı sonuçlar ödül olarak elde edilmektedir. Sporcular, takım içerisinde önemli roller üstlenmekte ve takımın gelişimiyle birlikte iş birliği ve öğrenme süreçleri pekiştirilmektedir. Örneğin, bir basketbol takımında, bir oyuncunun diğerine öğretici destek sağlaması ve her bir sporcunun bireysel performansını iyileştirmeye odaklanması, takımda bir görev odaklı sürecin varlığını göstermektedir (Yılmaz, 2002).

2.12.6. Ego Yönelimli Hedefler

Ego yönelimli bireyler, kendilerini başkalarından üstün görmeyi veya en üstün olmayı amaçlarlar. Kişiler, geçmişteki performanslarını temel alarak kendi yeteneklerini geliştirmeyi hedefliyorsa, görev odaklı oldukları söylenebilir. Bu tür bireyler, genellikle daha güçlü çalışma ilkelerine sahiptir ve daha kararlı ve iyi motive olma olasılıkları yüksektir. Ego odaklı kişiler, başkalarıyla sürekli kendilerini karşılaştırdıkları için dışarıdan belirlenen hedeflere yönelme eğilimi gösterirler. Bu tür motivasyonlar dışsal kaynaklardan gelir ve kontrol edilemez niteliktedir. Bu kişiler, genellikle zorluklar karşısında çabucak pes etme eğilimindedir ve daha kolay görevleri tercih ederler. Örneğin, yarış sırasında zamanı etkin kullanmayı başaran ve strateji geliştirebilen bir atlet, görev yönelimi sergilemektedir. Öte yandan, kendilerini sürekli başkalarıyla karşılaştırarak başarıyı hedefleyen kişiler ego yönelimini benimsemiştir (Daşdan, 2006).

Ego yönelimli bireyler için çevre, kendini ifade etme biçiminde büyük bir rol oynamaktadır. Bu kişilerin yeteneklerinin tanınması, diğer yeteneklerle kıyaslama sonucu belirlenmektedir. Buna karşın, görev hedeflerine sahip olanlar, ego hedeflerini benimseyen kişilere göre kendilerini daha önde tutmaktadır. Ego hedefine odaklanan bireyler, gücün kullanılmasının yetenek gösteriminde ve değerlendirmesinde kritik bir öneme sahip olduğunu kabul etmektedirler. Ego hedefine sahip olanlar için, minimal enerji ile maksimal yetenek ispatı esastır. Yani az sayıda denemeyle bile başarısız olursa, bu kişiler beceriksizliklerini gizleyebilir. Gerçekte, ego hedeflerini tehdit eden unsurlar, bu denemelerin başarısızlıkla sonuçlanma ihtimalidir. Bu koşullar altında

sergilenen performans, yetenek yoksunluğunu göstermektedir. Bu nedenle ego hedeflerini savunurken, performans iki ucu keskin bir kılıç gibi işlev görebilir (Duda ve Hall, 2001).

Sporcular arasında yapılan eşit düzeydeki karşılaştırmalarda, bir sporcu kendisini benzer ya da biraz daha yetenekli bir sporcuyla kıyaslar ve bu duruma göre davranışlar sergiler. Bu tür bir karşılaştırmaların amacı, sporcunun kendi performansını ve konumunu değerlendirmesidir. Bu şekilde, sporcunun fiziksel ve sosyal gelişimine dair çıkarımlarda bulunulur. Ancak, bu tür performans odaklı karşılaştırmalar, bilgi edinme amaçlı olsa bile sürekli olmayabilir ve bu bilgiler her zaman performansımız için güvenilir bir kaynak olmayabilir. Sporcu ve antrenör tarafından yapılan fiziksel ve psikolojik değerlendirmeler, yetenek ve performans hakkında daha sağlam bilgi kaynakları sunar. Eşit düzeydeki karşılaştırmalar, yetenek ve beceri gelişimi açısından daha uygun görülebilir. Buna karşın, ego yönelimi olan sporcular, üstünlük duygusunu yaşama ve aşağılık duygusundan kurtulma amacıyla genellikle kendilerini daha alt veya daha üst düzeydeki sporcularla kıyaslamaya yönelirler. Bu durum, kısa süreli bir üstünlük hissi sağlasa da sportif gelişim açısından pek fayda sağlamaz. Nihayetinde, seviye karşılaştırmaları gruplar arasındaki ilişkilerde bir rol oynar; fakat potansiyelini açığa çıkarmak ve takımıyla başarılı olmak isteyen sporcular için, genelde spor ortamında sıra dışı bir durum olarak değerlendirilir (Yılmaz, 2002).

2.12.7. Sporda Başarı Algısı

Spor alanında başarının tanımı, bireyin hem kişisel hem de mesleki amaçlarını kapsar biçimde genişletilmiştir. Sporculara yönelik olarak uygulanan başarı hedefleri teorisi, hedef odaklarının yanı sıra, sporcuların kendilerine olan inançlarını da bütüncül bir şekilde ele alır. Bu çerçevede, sporcunun hedeflerine ve kendine olan güvenine odaklanmak, onların performansını artırma potansiyelini maksimize etmektedir (Altıntaş vd., 2012).

Abele ve Alfermann (2001), sporcuların zorluklarla karşılaştıklarında gösterdikleri kararlılık ve faaliyetlerinden aldıkları hazzın, içsel motivasyonları ve göreve odaklanmalarından kaynaklandığını tespit etmişlerdir. Araştırma, bu özellikler arasında doğrudan bir bağlantı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, sporcuların

psikolojik dayanıklılıklarının ve işlerine olan bağlılıklarının, içsel motivasyonlarının güçlü bir göstergesi olduğunu göstermektedir.

Kelecek (2013), görev yönelimli algısı yüksek olan sporcuların, seçtikleri branşlarda daha uzun süreli devamlılık gösterme eğiliminde olduğunu belirtmiştir. Buna karşılık, ego yönelimli algısı yüksek olan sporcuların ise seçtikleri spora uzun süreli bağlı kalmada zorluk yaşadıklarını vurgulamıştır. Bu bulgular, sporcuların motivasyonel yönelimlerinin, sporla sürdürülebilir ilişkilerini nasıl etkileyebileceğini göstermektedir.

Carr ve Weigand (2001), çocuk sporcuların başarı algıları ve başarıya yaklaşımlarının, sosyal çevrelerinden veya örnek aldıkları kişilerin tutum ve yönlendirmelerinden etkilenebileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, çocuk ve ergenler için rol model olarak kabul edilen kişilerin, hedef belirleme ve yönelimler açısından birbirleriyle anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, çocuk sporcuların motivasyonel yapılarının şekillenmesinde sosyal etkileşimlerin ve örnek alınan kişiliklerin önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu etkileşimler, sporcuların uzun vadeli hedeflerine ve sporla ilişkilerine yönlendirici bir etki yapabilir.

Aileler, çocuklarının spor alanındaki ilerlemesini teşvik ederek onların görev odaklı bir tutum geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Ancak, ailelerin performans düşüklüğü ve hata sıklığına aşırı vurgu yapmaları, çocukların ego odaklı bir yaklaşım benimsemelerine neden olmaktadır. Bu süreçte, bazı ebeveynler çocuklarının başarılarını sürekli olarak diğer çocuklarla kıyaslayarak değerlendirirler. Bu tür bir başarı merkezli yaklaşım, çocuklarda ego yöneliminin yükselmesine, görev yöneliminin ise azalmasına yol açmaktadır. Bu durum, çocukların spor performansları üzerindeki ebeveyn etkisini vurgulayan çalışmalarda da belirlenmiştir (Vesković vd., 2013).

Güdüsel zamanlama doğrultusunda yapılan çalışmalar, öğrenimdeki başarı hedefleri ile uzmanlık amaçları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Öğrencinin mevcut kabiliyetleri ve durumları, belirlenen performans hedeflerine göre ölçülmektedir. Belirlenen bu hedefler doğrultusunda yapılan değerlendirmelerde, başarılı bir öğrencinin diğerlerine göre üstün performans sergileyebildiği gözlemlenmiştir. Uzmanlık hedefleri kapsamında ise yeni bir yeteneğin edinilmesi öncelik

kazanmaktadır. Bu süreçte, öğrenme deneyimi bireysel olarak incelenmektedir. Görülen o ki, uzmanlık yeteneğinin kazanılması daha çok çaba gerektirmektedir. Araştırmacılar, öğrencilerin strateji kullanımı, neden-sonuç ilişkisi, tercih ettikleri konular ve tutumları incelenerek bu amaçlardan hangisine yoğunlaştıklarını belirlemeye çalışmışlardır. Çalışma sonucunda uzmanlık hedeflerine odaklanan bireylerin etkin stratejiler geliştirdikleri, zorlayıcı konuları seçtikleri, bulundukları ortamlara pozitif yaklaşımlarıyla dikkat çektikleri ve elde ettikleri başarıları çabalarıyla ilişkilendirdikleri gözlemlenmiştir. Performans hedeflerini benimseyenlerdeyse durum tersine dönmüştür. Başarısızlıklarını yetenek yetersizliklerine bağlamışlardır. Kullanılan stratejilerin yetersizliği, olumsuz davranışlar ve yetenek algısındaki düşüklük tespit edilmiştir (Ames and Archer, 1988).

Öğrencilerin akademik başarılarını ve motivasyonlarını etkileyen en kritik faktörlerden biri, belirledikleri hedeflerdir. Bu nedenle, öğrencilerin amaçlarını doğru bir yöreğe yönlendirilmesi, gayretlerinin objektif bir şekilde değerlendirilmesi, motivasyonlarını verimli kullanmaları ve etkili stratejiler geliştirmeleri önemlidir. Öğrencinin hedef belirleme süreci, onun eğitim yolculuğunda karşılaşacağı zorluklarla başa çıkma becerisini artırmaktadır. Bu süreç, öğrencinin kendini tanımasına ve kendi potansiyelini keşfetmesine olanak tanımaktadır. Dolayısıyla, eğitimcilerin ve danışmanların öğrencilere rehberlik etmeleri, onların bu süreçte bilinçli kararlar almasını sağlamak için kritik bir rol oynamaktadır (Sage, 1984).

Sporun özünde yer alan rekabet ve yarışma durumu, başarıyı teşvik etme prensibinden kaynaklanmaktadır. Başarı gereksinimi teorisine göre, başarı odaklı aktivitelerde yer alan bireyler, kazançlarından yüksek seviyede tatmin duymaktadırlar. Ancak, başarı algısının bireyden bireye değişkenlik gösterdiği göz ardı edilmemelidir. Her birey, kendi başarı davranışını yönlendirmekle sorumludur. Bu nedenle, eğer bir performans çabası, bireyin kendi yeteneği olarak algılanırsa, bu durum başarı olarak değerlendirilebilir. Öte yandan, sonuçlar bireyin çabasının yetersizliğinden veya yeteneksizliğinden kaynaklanıyorsa, bu durum başarısızlık olarak görülebilir. Böylece, bir kişi için başarılı kabul edilen bir sonuç, başka bir kişi için başarısızlık olarak değerlendirilebilir (Tiryaki ve Gödelek, 1997).

2.13. Antrenör

Antrenör tanımı, kendisini bilimsel olarak geliştirmiş, gereken bilgi ve becerilere sahip olan ve bu yetkinlikleri yönettiği sporculara etkin bir şekilde aktarabilen kişileri kapsamaktadır. Bunun yanı sıra, sporcuların kişisel ve profesyonel gelişimlerini destekleyen hem liderlik hem de yöneticilik vasıflarını bünyesinde barındıran, yüksek motivasyon kabiliyetine sahip bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bu bireyler, takımın ve sporcuların üst seviyeye ulaşmalarını sağlayacak stratejiler geliştirebilmekte, aynı zamanda disiplinli ve özverili bir çalışma ortamı oluşturmaktadır. Antrenörlerin bu rolleri üstlenmeleri, sporcular üzerindeki etkilerini maksimize etmek ve onları zirveye taşımak için önem taşımaktadır (Charman vd., 2001).

2.13.1. Antrenör Kavramı

Anshel (2011), antrenör kavramını, sporcularının ihtiyaçlarına uygun cevaplar verebilen, edindiği yetenekleri sporcularına etkili bir şekilde iletebilen ve bu alanda onları pozitif yönde etkileyebilen kişiler olarak açıklamıştır. Bu bağlamda, antrenörlerin sporcuları üzerindeki etkisi, doğru bilgi ve beceri transferi sayesinde pekiştirilmekte ve bu durum, sporcuların performanslarını artırmakta önemli bir role sahip olmaktadır. İyi bir antrenör, sporcularının gelişimine katkıda bulunacak stratejiler geliştirmekte ve bu stratejileri uygularken onların beklentilerini gözetmektedir. Bu süreçte, antrenörlerin sporcular üzerindeki etkili liderlikleri de belirginleşmektedir.

Reinboth ve diğerleri (2004) tarafından antrenörler; antrenman ve müsabaka sırasında sporcularıyla sürekli iletişimde olan, onları destekleyen, eğitim süreçlerine müdahale edebilen ve bu yoğun çabalarının karşılığını almak için aralıksız çalışan kişiler olarak ifade edilmiştir. Bu kapsamda, antrenörlerin sporcularla olan etkileşimi, onların performansını doğrudan etkileyen bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Antrenörün hem moral verici hem de eğitici rolü, sporcuların gelişiminde kritik bir öneme sahiptir. Bu sürecin yönetiminde, antrenörlerin gösterdikleri özveri ve çalışma disiplini, sporcuların başarılarına doğrudan yansımaktadır.

Doğan (2005) açısından antrenörler, takım ve sporcularına liderlik eden, birebir ilişkileri ustaca idare eden, planlama yaparak çalışan, takım içi uyumu ve arkadaşlık

bağlarını güçlendiren ortamları şekillendiren kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlamalar ışığında, antrenörlerin yönetici, rehber, motivatör ve bilgilerini etkili şekilde aktarabilen rolleri üstlenmeleri beklenmektedir. Antrenörlük mesleğinin başarılı bir şekilde yerine getirilmesi için, bu özelliklere sahip olmanın yararları vurgulanmaktadır. Bu yetkinlikler, antrenörlerin hem takım yönetiminde hem de bireysel sporcu gelişiminde etkili olmalarını sağlamaktadır. Antrenörlük, bu niteliklerle donanmış bireylerin görevi olarak kabul edilmektedir.

2.13.2. Antrenörde Bulunması Gereken Özellikler

Antrenörün rolü, sadece elde ettiği bilgi ve becerileri sporcularına aktarmakla sınırlı olmamalıdır; aynı zamanda bilimsel yöntemlerle gerçekleştirilen araştırmaları inceleyerek, bu çalışmaların sonuçlarındaki akademik bulguları sporcularına etkin bir şekilde öğretmek ve teorik bilgileri pratikte uygulama sürecine dâhil olmak da gerekmektedir. Bu çerçevede, bir antrenörün hem kişisel hem de profesyonel yetkinliklere sahip olması önem arz etmektedir. İdeal bir antrenör, dürüstlüğü, zekâsı, sabrı, kendini kontrol etme becerisi, organizasyon yeteneği, zamanında mizah anlayışını gösterebilme, öğrenmeye olan isteği, kültürel ve mesleki gelişime açıklığı ile spor bilgisine ve literatüre hakim olmalıdır. Bu özellikler, antrenörlük mesleğinin etkin bir şekilde icra edilmesini sağlamaktadır (Spiller, 1975).

Bir antrenör, uzmanlık alanındaki tüm bilgilere vakıf olmalı ve sporcularını ilgili diğer disiplinlere yönlendirme yeteneğine sahip olmalıdır. Kültürel olarak gelişmiş bir bakış açısına sahip olan antrenörler, bu derinlikleri sporcularına aktararak onların da bu seviyede fayda sağlamalarını kolaylaştırmaktadır. Mesleklerine derin bir bağlılık gösteren bu bireyler, sporcularının hem kişisel hem de profesyonel gelişimine katkıda bulunmaktadır. Antrenörlük, sadece teknik bilgi aktarımı değil, aynı zamanda sporcuların geniş bir perspektif kazanmalarını destekleyen bir rehberlik görevi olarak görülmektedir. Bu yönleriyle, antrenörler, sporcularına kapsamlı bir gelişim ortamı sunmaktadır (Sevim vd., 2001).

İngiltere Antrenör Stratejisi Birliği, antrenörlerin rollerini başarıyla yerine getirebilmeleri için belirli yetkinliklere sahip olmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Öncelikle, antrenörlerin etkili iletişim kurma becerisine sahip olmaları şarttır. Bunun yanında, sporcuların sürekli gelişimine inanan ve genç yetenekleri keşfetme yeteneği

olan kişiler olmaları beklenmektedir. Ayrıca, antrenörler oyuncuların sağlığını koruma konusunda bilgili olmalı ve sakatlık durumlarını doğru bir şekilde analiz edebilmelidir. Antrenörlerin, sporcular için özel antrenman programları hazırlayabilmeleri, performanslarını ölçüp değerlendirebilmeleri ve beslenme konusunda bilgili olmaları önemli nitelikler arasında yer almaktadır. Aynı zamanda, egzersiz metodolojilerine hakim, mesleğine bağlı ve yüksek karakterli bireyler olmaları gerekmektedir. Kendi yaşamlarıyla sporcularına örnek teşkil edebilmeli, gerektiğinde psikolojik destek sağlayabilen, sosyal ve otorite düzenlemesini iyi yapabilen kişiler olmalıdır. Son olarak, antrenörlerin sporcularına karşı net olmaları, onları iyi anlamaları ve uygun bir liderlik sergileyebilmeleri de bu profesyonel profili tamamlamaktadır. Bu nitelikler, antrenörlerin hem kişisel hem de profesyonel başarılarına katkıda bulunacak temel taşlar olarak kabul edilmektedir (İngiltere Antrenör Stratejisi Birliği, 2002).

Antrenörlerin, bilimsel araştırmalara aktif olarak katılım göstererek sürekli yenilenen bilgi akışına açık olmaları gerekmektedir. Bu süreçte, liderlik yeteneklerini kullanarak geniş bir bilgi yelpazesine sahip olmaları ve bu bilgileri hem sporcularına hem de çalışma arkadaşlarına aktarmaları beklenmektedir. Bu bağlamda, antrenörlerin hem sporcularla hem de diğer çalışanlarla ilgili, bilgiye dayalı kararlar alabilen ve bu kararları uygulayabilen kişiler olmaları önem taşımaktadır (Çeyiz, 2007).

Antrenörler, uzmanlık alanlarında derinlemesine bilgi sahibi olmalı, yeni bilgilere sürekli açık kalmalı ve hem antrenmanlar sırasında hem de kişisel yaşantılarında sporcularına rol model olabilmelidir. Ayrıca, yapıcı eleştirilere açık olmaları ve sporcuların kişisel özelliklerine değer vermeleri beklenmektedir. Bu nitelikler, antrenörlerin hem profesyonel hem de kişisel anlamda gelişimlerine katkı sağlamakta ve onların sporcularıyla olan ilişkilerini güçlendirmekte önemli bir rol oynamaktadır. Antrenörler, bu özellikler sayesinde, sporcularının yeteneklerini maksimize edebilmekte ve onların bireysel ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilmektedir. Antrenörlerin sahip olması gereken başlıca özellikler arasında etkili iletişim kurma, empati yapabilme, motivasyon sağlama ve yapıcı bir tutum sergileme yer almaktadır. Özellikle, bir antrenör ile sporcuları arasındaki sağlam ilişkiler, başarının temel taşlarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu ilişkiler, antrenörlerin sporcularıyla kurduğu güvene dayalı etkileşimlerdir ve bu etkileşimler sporcuların performansını doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle, antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesi, sporcuların

gelişimi ve başarısını önemli ölçüde belirlemektedir. Antrenörler, bu ilişkileri stratejik ve duyarlı bir şekilde yönetmeye özen göstermektedir (Doğan, 2005).

2.13.3. Antrenörler ve Sporcular Arasındaki İlişki

Bir atletin yüksek başarılarla ulaşmasında motivasyon ve performans kritik rol oynamaktadır. Bu ögeler, sadece sporcu tarafından sağlanamaz; aksine, sporcu ve antrenör arasındaki işlevsel ilişki, sporcunun ilgilendiği branşa karşı olumlu bir tutum benimsemesi ve sürekli ilerlemesi için elzemdir. Etkili bir koç-sporcu ilişkisi, atletin potansiyelini en iyi şekilde kullanmasını sağlamakta ve motivasyonunu artırmaktadır. Bu nedenle, antrenörlerin, sporcunun gelişimine yönelik destekleyici ve teşvik edici bir ortam oluşturması gerekmektedir (Cihan ve Somoğlu, 2022).

Jowett (2017) hem antrenörlerin hem de sporcuların belirlenen hedeflere ulaşabilmek için birbirlerine olan bağımlılıklarını kabul ettiğini belirtmektedir. Bu karşılıklı bağ, her iki tarafın da başarıya ulaşmasında temel bir faktör olarak görülmektedir. İyi bir antrenör, sporcunun yeteneklerini maksimum düzeye çıkaracak stratejiler geliştirmekte ve bu süreçte sporcunun da antrenörüne olan güveni ve iş birliği içinde çalışma isteği artmaktadır. Dolayısıyla, bu simbiyotik ilişki, hedeflerine ulaşmada her iki taraf için de vazgeçilmez olmaktadır.

Jowett ve Poczwadovski (2007), antrenör ve sporcu arasındaki ilişkiyi, her iki tarafın duygu ve davranışlarının birbirleriyle etkileşim içinde ve nedensel bir bağlantıya sahip olduğu bir süreç olarak tanımlamışlardır. Bu etkileşim hem antrenörün hem de sporcunun performansını ve gelişimini doğrudan etkileyen bir dinamik oluşturmaktadır. Bu bağlamda, antrenörün sporcuya yönelik tutum ve davranışları, sporcunun motivasyonunu ve başarısını şekillendiren önemli etmenler arasında yer almaktadır. İki taraf arasındaki bu karşılıklı etkileşim, sporun her alanında başarıya ulaşmada kilit bir rol oynamaktadır.

Arıbaş (2022), antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin, izole edilmiş süreçler olarak değil, birbirleriyle sürekli etkileşim halinde olan dinamikler olarak ele alınması gerektiğini vurgulamıştır. Bu perspektif, antrenör ve sporcu arasındaki etkileşimi, her iki tarafın da gelişimi ve başarısı için merkezi bir öneme sahip bir mekanizma olarak görmektedir. Karşılıklı etkileşim, bu ilişkinin temelini oluşturmakta ve sporcuların performansındaki artış ile antrenörlerin yönlendirme yeteneğindeki gelişmelerle

doğrudan bağlantılıdır. Böyle bir anlayış, antrenman programlarının ve performans stratejilerinin daha etkin şekilde tasarlanmasını sağlamaktadır.

Cengiz (2009) tarafından belirtilmiştir ki, herhangi bir takımın başarılı olabilmesi için antrenör ve sporcu arasındaki etkileşim temel bir rol oynamaktadır. Bu etkileşim, antrenörün takım içerisindeki kararları ve öğretmesi gereken yetenekleri, sporcusundan beklentilerle uyumlu bir şekilde iletebilmesini içermektedir. Bu süreç, takımın başarıya ulaşmasının anahtarlarından biri olarak görülmekte ve karşılıklı etkileşimin önemi vurgulanmaktadır. Antrenörün felsefesi, doğru iletişim ve beklentilerin net bir şekilde ifade edilmesini gerektirmekte, bu da takımın hedeflerine hızla ulaşmasını sağlamaktadır.

Abakay ve Kuru (2013), antrenör-sporcu ilişkisinin temelinde etkili iletişimin yattığını vurgulamışlardır. Bu iletişim, sporcunun ve takımın yeteneklerini geliştirmede önemli bir rol oynamaktadır. İyi düzenlenmiş iletişim kanalları sayesinde, antrenörler sporcuya beklentilerini ve stratejilerini daha açık bir şekilde iletebilmekte, bu da takımın genel performansını ve bireysel beceri seviyelerini artırmaktadır. Etkili iletişim, bu nedenle, takımın koordinasyonunu ve hedeflere ulaşmadaki başarısını doğrudan etkilemektedir. Bu sürecin merkezinde, karşılıklı anlayış ve açık diyalogların yer alması gerekmektedir.

Cremona (2010), spor dünyasında antrenör ile sporcu arasındaki ilişkinin, en kritik kişilerarası iletişim örneklerinden biri olduğunu ifade etmiştir. Bu ilişkide duyguların ve iletişimin açıkça ifade edilmesi ve bu durumun devamlılığının sağlanmasının büyük önem taşıdığını belirtmiştir. Sürdürülebilir bir iletişim, her iki tarafın da duygusal ve profesyonel ihtiyaçlarını karşılayarak sporcuların gelişimine katkıda bulunmaktadır. Bu, antrenör ve sporcu arasında güven temelli bir bağ kurulmasını ve takımın genel başarısını desteklemektedir. Dolayısıyla, bu etkileşimlerin sürekli ve açık bir şekilde yürütülmesi gerekmektedir.

Jackson ve diğerleri (2010), antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcunun yeteneklerini sergilemesine ve performansını yükseltmesine olanak tanımanın ötesinde, spordan keyif almasını, sporla daha fazla ilgilenmesini ve kişisel gelişimine katkıda bulunmasını sağladığını ifade etmişlerdir. Bu ilişki, sporcunun hem fiziksel hem de psikolojik olarak kendini geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Antrenör ile

kurulan sağlam bağ, sporcunun disiplin ve motivasyonunu artırırken, aynı zamanda sporla olan bağını kuvvetlendirmekte ve bu alandaki tutkusunu pekiştirmektedir. Dolayısıyla, bu dinamik etkileşim, sporcunun kariyeri boyunca onun sürekli bir ilerleme kaydetmesini sağlamaktadır.

Jowett (2005), antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin üç temel unsuru olduğunu savunmaktadır. İlk unsur olan yakınlık, ilişkinin duygusal boyutunu kapsamakta; antrenör ile sporcu arasında derinlemesine bir duygusal bağın oluşmasını vurgulamaktadır. İkinci unsur olan bağlayıcılık, karşılıklı saygı, güven, beğeni ve takdir hisleriyle ilişkinin temelini oluşturmaktadır. Üçüncü ve son unsur olan tamamlayıcılık ise, bu ilişkinin bir ortaklık olarak ele alınmasını gerektiğini belirtmekte; antrenör ve sporcunun birbirlerini tamamladığı bir iş birliği içinde olduğunu ifade etmektedir. Bu üçlü yapı, antrenör-sporcu ilişkisinin sağlam bir temel üzerine kurulmasını ve sporcu performansının maksimize edilmesini sağlamaktadır.

Araştırmalar, antrenör ve sporcu arasındaki etkili iletişimin, sporcuya pozitif olarak yansıdığını ve her iki tarafın da amaçlarına ulaşmasını kolaylaştırdığını göstermektedir. Bununla birlikte, hayatın diğer alanlarında olduğu gibi, spor dünyasında da sürekli olumlu iletişimlerin sürdürülmesi mümkün olmamaktadır. Spor hem olumlu hem de olumsuz ilişkilerin beklendiği, dinamik bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum, antrenör ve sporcu arasında karşılaşılan zorlukların ve çatışmaların da kaçınılmaz bir parçası olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla, her iki tür ilişkinin de sporcuların gelişimi üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Wachsmuth ve diğerleri (2016), spor alanındaki negatif ilişkilerin, genellikle antrenör ile sporcu arasında güven, saygı ve iş birliği eksikliğinden kaynaklanan çatışma atmosferinden ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde, Jowett ve Cockerill (2002), çatışmaların sıklıkla sporcu ve antrenörlerin bir araya gelmeleri sırasında karşılaştıkları tutum, ilgi alanları, arzular ve değerler arasındaki farklılıklardan doğduğunu belirtmişlerdir. Eğer bu çatışma durumu devamlı hale gelir ve çözüme kavuşturulamazsa, antrenör ve sporcularda motivasyon kaybı ve performans düşüklüğü görülebilmektedir. Önemli olan, çatışma ortamını etkili bir şekilde yöneterek, bu durumu olumlu sonuçlara dönüştürebilmektir. Bu bağlamda, Bauman (1994), çatışmanın ya göz ardı edilerek ya da kabullenilip içselleştirilerek çözülebileceğini vurgulamıştır. Uygun yöntemlerle çatışmayı yönetebilen antrenörler,

olumsuz etkilerden ziyade, pozitif yönlerden de faydalanabilmektedirler. Bu pozitif kazanımlar, Derbis ve Jedrek (2010) tarafından, çatışmanın bireysel öz değerlendirme imkanları sunması, aralarındaki iletişimi güçlendirmesi, duyguların daha rahat ifade edilmesine olanak tanınması, güçlü ilişkilerin kurulması ve güven duygusunun pekişmesi olarak belirtilmiştir.

Sonuç olarak, olumsuz antrenör-sporcu ilişkileri sporcunun kariyeri üzerinde negatif etkilere yol açabilse de Jowett (2005) tarafından da vurgulandığı üzere, antrenör-sporcu etkileşimi antrenörlük mesleğinin temel taşlarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu etkileşimin sağlıklı işlemesi, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik anlamda gelişmelerini desteklemektedir. Jackson ve diğerleri (2010) ise, bu ilişkinin sporcunun teknik yeteneklerini ve performansını artırmanın ötesinde, spordan alınan keyfi ve motivasyonu da güçlendirdiğini belirtmiştir. Bu, sporun yalnızca teknik bir disiplin olmaktan çıkıp, sporcunun yaşam doyumuna ulaşmasında önemli bir faktör haline geldiğini göstermektedir. Pozitif bir antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcunun sporla ilgili yaşam doyumunu elde etmesi için temel bir ön koşul olduğu düşünülmektedir. Sporla ilişkili yaşam doyumu, sporun sağladığı hazzın, keyfin ve memnuniyetin genel bir ifadesi olmaktadır.

2.14. Antrenör – Sporcu İlişkisine Yönelik Kuramsal Yapı

Antrenör-sporcu ilişkisi üzerine kuramsal yapılar dört önemli teori ile açıklanmaktadır. Jowett (2007), bu ilişkiyi üç temel boyut: yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık ile tanımlar ve bu boyutların ilişkinin kalitesini belirlediğini öne sürer. Mageau ve Vallerand (2003) ise, motivasyon kuramları çerçevesinde, antrenörlerin davranışlarının sporcuların motivasyon üzerindeki etkilerini bilişsel değerlendirme teorisi ve motivasyonun hiyerarşik modeli ile analiz ederler. Poczwardowski ve diğerleri (2002), ilişkiyi beş boyutta inceleyen bir metodoloji sunar ve grup dinamiklerinin, rollerin ilişkiler üzerindeki etkisini tartışır. Son olarak, Wylleman ise, Kiesler'in çalışmalarını temel alarak, ilişkileri sosyal-duygusal ve diğer boyutlar üzerinden tanımlar ve tek yönlü iletişim eleştirilerine maruz kalır. Her bir teori, antrenör-sporcu ilişkisinin dinamiklerini farklı yönlerden ele almakta ve bu kompleks etkileşimleri detaylandırmaktadır.

2.14.1. Jowett'in 3+1 C Kuramı

Jowett (2007), antrenör-sporcu ilişkisini kavramsal olarak ele alarak bu ilişkinin yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık gibi boyutlarla tanımlanabileceğini öne sürmüştür. Bu üç boyut, antrenör ve sporcunun arasındaki ilişkinin kalitesini belirleyici unsurlar olarak işlev görmektedir. Yakınlık boyutu, antrenör ve sporcunun birbirine karşı beslediği güven, saygı ve değer verme hislerini kapsamakta, bağlılık ise zaman içinde gelişen duygusal bağlar ve karşılıklı niyetlerle ilgili olmaktadır. Tamamlayıcılık boyutu ise, antrenör ve sporcunun karşılıklı iş birliğini ve uyumunu ifade etmektedir. Jowett bu boyutlara ilaveten, sporcu ve antrenör arasındaki eş yönelim boyutunu da eklemiştir; bu boyut, ikilinin birbirlerine dair duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını doğru bir şekilde anlayıp yansıtabilme yetisini içeren bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğeleri kapsamaktadır.

2.14.2. Mageau ve Vallerand'ın Motivasyon Kuramı

Megeau ve Vallerand (2003) tarafından geliştirilen motivasyon kuramı, bilişsel değerlendirme teorisi ve içsel-dışsal motivasyonların hiyerarşik modelini temel alarak, antrenörlerin davranışlarının sporcuların motivasyon düzeyleri üzerindeki etkilerini analiz etmiştir. Araştırmaları, antrenör davranışlarının sporcuların özerklik ve yeterlilik algılarını nasıl etkilediğini ve bu algıların sporcuların içsel ve dışsal motivasyonları üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur. Bu teorik çerçeve içerisinde, antrenörlerin sporcular üzerinde özgürlüklerini destekleyici üç ana faktörü vurgulamaktadırlar; bu faktörler sporcuların motivasyonel yönelimlerini pozitif yönde etkilemektedir. Bu durum, sporcuların kimi zaman antrenörlerinin tavırlarına uygun davranışlar sergilemelerinin gerekliliğini gözler önüne sermektedir.

2.14.3. Poczwadowski'nin Kuramı

Bu teori, sporcu ve antrenör arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceleyen ve bu ilişkiyi psikodinamik, davranışsal, bilişsel, sosyal psikolojik ve etkileşimsel olmak üzere beş temel boyutta değerlendiren bir metodolojiye sahiptir. Grup dinamiklerinin hem antrenörün hem de sporcunun takımdaki resmi rolleri üzerinden bu ilişkiyi şekillendirdiği ve bu dinamiklerin rollerin olumlu veya olumsuz yönlerden etkilendiği iddia edilmektedir. Bu teorik çerçeve içerisinde, antrenörün otoritesinin artması,

sporcu ile olan ilişkisinin zayıflamasına ve etkileşimin azalmasına neden olmakta, buna karşın sporcunun üstünlüğünün artması ile ilişkinin daha pozitif bir hal alması ve daha yoğun etkileşimlerin mümkün olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, antrenör ve sporcu arasındaki ilişki kalitesinin yükselmesi, her iki tarafın da profesyonel açıdan gelişim gösterdiği ve olgunlaştığı belirtilmektedir (Poczwardowski vd., 2002).

2.13.4. Wylleman Kuramı

Bu teorinin temelleri, Kiesler tarafından kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan davranışlar üzerine yaptığı çalışmalara dayanmaktadır ve antrenör ile sporcular arasında gözlemlenen davranışları açıklamak amacıyla geliştirilmiştir. Teori, ilişkileri sosyal-duygusal, baskın-boyun eğen ve kabul eden-reddeden boyutlar üzerinden tanımlar. Sporcuların gösterdiği olumlu davranışların, ilişki üzerindeki yararlı etkilerini vurgulamakta, buna karşın olumsuz tutumların antrenör ile aralarındaki ilişkileri zedeleyebileceğini öne sürmektedir. Wylleman (2000) teorisine yöneltilen en büyük eleştirilerden biri, antrenör ve sporcu arasında çoğunlukla tek yönlü bir iletişim kurulmasını desteklemesinden kaynaklanmaktadır. Teori, davranışsal unsurları temel almakta ve bilişsel veya duyuşsal unsurlarla ilgilenmemiştir (Karayel, 2022).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Yöntemi/Deseni/Modeli

Bu çalışma, kara kuşak ve üstü judokaların sporcu-antrenör ilişkisi ile başarılı ve başarısızlık nedenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Nicel araştırma modeline göre tasarlanan araştırmada ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Tarama deseni bir durumu değiştirmeden ya da etkilemeden var olduğu haliyle betimlemektir. Genel tarama modeli türlerinden, ilişkisel tarama modeli; iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında, birlikte değişim varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2005). Yapılan bu çalışmada da birden fazla değişken arasındaki ilişki ve farka bakıldığından ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Bir araştırmada ulaşılan neticelerin genelleştirileceği tüm elemanlar topluluğuna evren adı verilir. Bütün ortak özelliklere sahip canlı veyahut cansız her çeşit eleman grubunu kapsayabilir. Çalışma evreninden belli kurallara ve ölçütlere binaen alınmış olan ve alındığı çalışma evrenini temsil etme gücüne sahip küçük kümeye örneklem adı verilir (Ekiz, 2020).

Araştırmanın evreni, Türkiye'nin farklı bölgelerinde yer alan Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine bağlı spor salonlarında judo branşında kara kuşak ve üstü judo sporculardan oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise Ağrı, Trabzon, Erzurum, Ankara, İzmir, Çorum, Diyarbakır, Şanlıurfa, Giresun, Rize, Sakarya, İstanbul, Afyon, Antalya, Konya ve Mersin il merkezlerindeki Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine bağlı spor salonlarında judo branşında kara kuşak ve üstü judo sporcularından 204 kadın ve 327 erkek olmak üzere toplam 531 sporcudan oluşmaktadır.

Ölçüt örnekleme ve Kolayda Örnekleme yöntemi kullanılarak araştırma grubunu oluşturan örneklem tespit edilmiştir. Ölçüt Örnekleme, önceden belirlenmiş bir dizi ve ölçütü karşılayan bütün durumların çalışmasıdır. Ölçüt araştırmacı tarafından oluşturulur ya da daha önceden hazırlanmış ölçütler listesi kullanılabilir (Marshall & Rossman 2014). Kolayda Örnekleme kolay ulaşılabilir veya elverişli

örnekleme tamamen mevcut olan ulaşılması hızlı ve kolay olan öğelere dayanır (Patton, 2005). Kolaylık ve maliyet göz önünde bulundurulması gereken noktalar olmakla beraber, bunların örnekleme alınacak sınırlı sayıda durumlarından en fazla bilgi alınabilecekleri stratejik olarak seçtikten sonra dikkate alınması gereklidir. Amaçlı ve stratejik örneklemler, kritik durumlar hakkında önemli bilgilerin ortaya çıkmasına vesile olabilir (Bernard, 2011).

Bu kapsamda araştırma örneklemleri 2023 – 2024 yıllarında müsabakaya hazırlanan, antrenman yapan, aktif spor hayatı devam eden Kara Kuşak ve üstü sporculardan meydana gelmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veriler toplanırken iki ölçekten faydalanılmıştır. Bu ölçeklerin ikisi birden bir anket olarak birleştirilerek sporculara tek seferde uygulanmıştır. Nedensellik araştırması kapsamında yürütülecek bu çalışmada elde edilecek veriler sporcu ve antrenörler için saha uygulamalarına katkı sunacak çıktılar sunmayı hedeflemektedir.

Uygulama sürecinde öncelikle kara kuşak ve üstü sporculara araştırmanın kapsamı ve amacı tanıtılarak katılım sağlanması yönünde duyurular yapılmıştır. Çevrimiçi platformda uygulanacak olan çalışmada sporculardan ve 18 yaşının altında olan sporcuların velilerinden ve antrenörlerinden izin belgesi istenmiştir. Araştırmanın katılımcılara uygulanması öncesinde gerekli olan katılımın gönüllü olduğu ve istenildiği zaman bırakılabileceği ile ilgili bilgilendirme yapılmış ve çalışmanın amacı açıklanarak, yalnızca gönüllü olanların çalışmaya katılmaları istenmiştir. Çalışmanın uygulanması yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

3.3.1. Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ)

Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği, Yapar ve İnce (2014) tarafından Coaching Behavior Scale for Sports (CBS-S) adlı Côté ve diğerleri (1999) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanmış versiyonudur. Ölçeğin özgün hali toplamda 47 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin altı alt boyutunu olumlu kişisel anlayış boyutları oluştururken bir alt boyutunu ise olumsuz kişisel anlayış boyutu oluşturmaktadır. Olumlu kişisel anlayış 1) antrenman ve kondisyon, 2) teknik beceri öğretimi, 3) zihinsel hazırlık, 4) hedef belirleme, 5)

yarışma stratejileri ve 6) olumlu antrenör davranışları boyutlarını içerirken; 7) olumsuz antrenör davranışları boyutu antrenörün sporcular üzerinde yarattığı olumsuz davranışları içermektedir. Ölçek, 1 (hiçbir zaman) ile 7 (her zaman) arasında değişen 7’li Likert ölçek üzerinden değerlendirilmektedir.

3.3.2. Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği (SBSÖ)

Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği, Hasırcı (1998) tarafından sunulmuştur. 5’li likert tipinde 22 maddeden oluşan ölçek; içsel ve dışsal denetim boyutlarında veri sağlamaktadır. Soruların yarısı negatif durumlara, diğer yarısı ise pozitif durumlara ilişkindir. Her soruda bir içsel bir de dışsal durum vardır, kişi bunlardan birini o maddedeki durum için seçmekte ve bu seçimini 5’li likert tipi bir ölçek üzerinde işaretlemektedir. Bu seçeneklerin açılımı aşağıda belirtildiği gibidir.

1. Sadece A
2. Sadece B
3. Her ikisi (A ve B) eşit
4. Daha çok A ama aynı zamanda B durumu da söz konusudur
5. Daha çok B ama aynı zamanda A durumu da söz konusudur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin çevirim içi platformlarda Google formlar aracılığıyla toplanmıştır.

3.5. Veri Analizi

Araştırmada veri setinin normallik varsayım testi sonrası normal dağılımın tespiti durumunda judo sporcuları ve antrenörlerinin öz yeterlikleri ile cinsiyet, eğitim durumu, antrenörlerin kademesi ve antrenörlük millilik durumu arasındaki farklılaşmayı test etmek amacıyla Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA); yine judo antrenörlerinin öz yeterlikleri ile yaşları ve meslek yılları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

4. ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Normallik Sayıltısını Sağlamak İçin, Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) Değerlerinin İncelenmesi

Çizelge 1. Ölçeklerden Toplanan Veriler Analiz Edilmeden Önce, Normallik Sayıltısını Sağlamak İçin, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Boyutlar	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Fiziksel Antrenman ve Planlama	5.17	1.51	-.515	-.453
Teknik Beceri	5.98	.84	-1.287	2.135
Zihinsel Hazırlık	5.12	1.76	-.302	-1.29
Hedef Belirleme	5.91	1.05	-.968	.924
Yarışma Stratejisi	6.24	.976	-1.79	2.64
Olumlu Antrenman Davranışları	6.64	.892	-2.63	1.576
Olumsuz Antrenman Davranışları	2.67	1.155	.567	-.032
Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme	5.32	.601	-1.219	2.847
Sporda Başarıyı ve Başarısızlığı Etkileyen Nedenler	1.711	.583	1.732	1.802

Çizelge 1’de ölçeklerden toplanan veriler analiz edilmeden önce, normallik sayıltısını sağlamak için, Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. Ölçümlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde ise çarpıklık değerlerinin -2.63 ile 1.732 aralığında, basıklık değerlerinin ise -1.29 ile 2.847 aralığında değiştiği görülmektedir. Çarpıklık değerinin ± 3.00 aralığında ve basıklık değerinin ise ± 10.00 aralığında olması verinin normal dağılıma sahip olduğuna kanıt sağlamaktadır (Kline, 2015).

4.2. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Değerlerinin ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları

Araştırmaya katılan sporcuların Sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme düzeylerinin ve alt boyutlarının cinsiyete göre değişimi Çizelge 2’de yer almaktadır.

Çizelge 2. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Düzeylerinin ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasında t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Fiziksel Antrenman Planlama	Kadın	204	5.53	1.421	529	4.45	.000*
	Erkek	327	4.94	1.516			
Teknik Beceri	Kadın	204	6.03	.836	529	1.176	.240
	Erkek	327	5.95	.848			
Zihinsel Hazırlık	Kadın	204	5.10	1.784	529	-.118	.906
	Erkek	327	5.12	1.745			
Hedef Belirleme	Kadın	204	5.94	1.071	529	.639	.523
	Erkek	327	5.88	1.029			
Yarışma Stratejisi	Kadın	204	6.35	.9553	529	2.118	.035*
	Erkek	327	6.16	.9831			
Olumlu Antrenman Davranışları	Kadın	204	6.67	.8598	529	.907	.365
	Erkek	327	6.60	.9120			
Olumsuz Antrenman Davranışları	Kadın	204	2.73	1.228	529	1.03	.303
	Erkek	327	2.63	1.108			
Antrenör Davranışlarını Değerlendirme	Kadın	204	5.4195	.64071	529	3.065	.002*
	Erkek	327	5.2564	.56701			

Çizelge 2 incelendiğinde, sporcuların “Fiziksel Antrenman Planlama”, “Yarışma Stratejisi” alt boyutunda ve “Antrenör Davranışlarını Değerlendirme” boyutunda cinsiyete göre farklılık gösterdiği, fakat “Teknik Beceri”, “Zihinsel

Hazırlık”, “Hedef Belirleme”, “Olumlu Antrenman Davranışları” ve “Olumsuz Antrenman Davranışları” alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı fark göstermediği görülmektedir. Bu bulgulara göre, kadın sporcuların erkek sporculara göre Fiziksel Antrenman Planlama, Yarışma Stratejisi Geliştirme ve Antrenör Davranışlarını Değerlendirme düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilebilir.

4.3. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Değerlerinin ve Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları

Araştırmaya katılan sporcuların sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme düzeylerinin ve alt boyutlarının yaşlarına göre değişimi Çizelge 3’te yer almaktadır.

Çizelge 3. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Düzeylerinin ve Alt Boyutlarının Yaşlarına Göre Karşılaştırılmasında ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyut	Yaş	N	$\bar{X}$	ss	Vary. Kay.	Kar. Top.	sd	Kar Ort.	F	p	Fark Olan Gruplar
Fiziksel Antrenman Planlama	1(≤19)	198	4.91	1.58	Gruplar Arası	72.5	3-527	24.17	11.26	.000*	1-4*
	2(20-22)	128	5.02	1.54							2-4*
	3(23-25)	109	5.14	1.31							3-4*
	4(25>)	96	5.93	1.23							
	Toplam	531	5.17	1.5	Toplam	1203.8				.562	
Teknik Beceri	1(≤19)	198	5.87	.937	Gruplar Arası	4.17	3-527	1.39	1.965	.118	Yoktur
	2(20-22)	128	6.06	.745							
	3(23-25)	109	6.02	.739							
	4(25>)	96	6.06	.862							
	Toplam	531	5.98	.84	Toplam	377.6					
Zihinsel Hazırlık	1(≤19)	198	5.35	1.68	Gruplar Arası	46.9	3-527	15.62	5.166	.002*	1*-3
	2(20-22)	128	5.26	1.76							2*-3
	3(23-25)	109	4.56	1.81							
	4(25>)	96	5.07	1.73							
	Toplam	531	5.12	1.8	Toplam	1640.5					
Hedef Belirleme	1(≤19)	198	5.84	1.00	Gruplar Arası	6.33	3-527	2.11	1.943	.122	Yoktur
	2(20-22)	128	5.98	1.04							
	3(23-25)	109	5.79	1.06							
	4(25>)	96	6.09	1.09							
	Toplam	531	5.91	1.0	Toplam	579.11					
Yarışma Stratejisi	1(≤19)	198	6.14	1.06	Gruplar Arası	4.94	3-527	1.647	1.737	.158	Yoktur
	2(20-22)	128	6.22	.857							
	3(23-25)	109	6.25	.936							
	4(25>)	96	6.41	.955							
	Toplam	293	6.24	.97	Toplam	504.6					
Olumlu Antrenman Davranışları	1(≤19)	198	6.64	.874	Gruplar Arası	.178	3-527	.59	.074	.974	Yoktur
	2(20-22)	128	6.60	.851							
	3(23-25)	109	6.63	.926							
	4(25>)	96	6.65	.953							
	Toplam	531	6.63	.89	Toplam	421.74					
Olumsuz Antrenman Davranışları	1(≤19)	198	2.64	1.17	Gruplar Arası	4.70	3-527	1.568	1.175	.319	Yoktur
	2(20-22)	128	2.56	1.14							
	3(23-25)	109	2.71	1.10							
	4(25>)	96	2.84	1.16							
	Toplam	531	2.67	1.2	Toplam	708.17					
Antrenör Davranışlarını Değerlendirme	1(≤19)	198	5.25	.633	Gruplar Arası	5.21	3-527	1.738	4.918	.002*	1-4*
	2(20-22)	128	5.31	.547							3-4*
	3(23-25)	109	5.25	.486							
	4(25>)	96	5.52	.677							
	Toplam	531	5.32	.60	Toplam	191.482					

Puan farkı lehine olan gruplar (*) ile belirtilmiştir.

*p<0.05. 1=19 Yaş ve Altı. 2=20-22 Yaş. 3=23-25 Yaş, 4=25 Yaş ve Üstü

Çizelge 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların antrenör davranışlarını değerlendirme düzeylerinde ve alt boyutlarında yaşlarına göre anlamlı şekilde farklılaşma gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA Testi sonucuna göre. “Fiziksel Antrenman Planlama” ($F= 11.26$; $p= .000$), “Zihinsel Hazırlık” ($F=5.166$, $p=.002$) alt boyutunda ve “Antrenör Davranışları Değerlendirme” ($F=4.918$, $p=0.002$) boyutunda farklılaşma olduğu görülmektedir.

Farklılaşmanın hangi değişkenler arasında olduğunu belirlemek için Scheffe Testi uygulanmış olup Scheffe testi sonucuna göre “Fiziksel Antrenman Planlama” alt boyutunda 25 yaş ve üstündeki sporcuların fiziksel antrenman planlama düzeyleri diğer yaş gruptaki sporcuların fiziksel antrenman planlama düzeylerinden daha yüksek olduğu; “Zihinsel Hazırlık” alt boyutunda 19 yaş ve altı sporcular ile 20-22 yaş arasındaki sporcuların zihinsel hazırlık düzeylerinin 23-25 yaş arasındaki sporculara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu; “Antrenör Davranışları Değerlendirme” boyutunda 25 yaş ve üstündeki sporcuların antrenör-sporcu ilişki düzeylerinin diğer yaş grubundaki sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.4. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Değerlerinin ve Alt Boyutlarının Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları

Araştırmaya katılan sporcuların sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme düzeylerinin ve alt boyutlarının spor yaşlarına göre değişimi Çizelge 4’te yer almaktadır.

Çizelge 4. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Düzeylerinin ve Alt Boyutlarının Spor Yaşlarına Göre Karşılaştırılmasında ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyut	Spor Yaşı	N	$\bar{X}$	ss	Vary. Kay.	Kar. Top.	sd	Kar Ort.	F	p	Fark Olan Gruplar
Fiziksel Antrenman Planlama	1(≤8)	198	5.16	1.51	Gruplar Arası	25.7	3-527	8.55	3.828	.010*	2-4* 3-4*
	2(9-10)	128	5.09	1.60							
	3(11-12)	109	5.03	1.44							
	4(13≥)	96	5.66	1.36							
	Toplam	531	5.17	1.5	Toplam	1203.8				.562	
Teknik Beceri	1(≤8)	198	5.77	.958	Gruplar Arası	7.71	3-527	2.57	3.662	.012*	1-4* 3-4*
	2(9-10)	128	6.07	.700							
	3(11-12)	109	5.91	.851							
	4(13≥)	96	6.14	.941							
	Toplam	531	5.98	.84	Toplam	377.6					
Zihinsel Hazırlık	1(≤8)	198	5.52	1.44	Gruplar Arası	17.3	3-527	5.77	1.87	.133	Yoktur
	2(9-10)	128	5.11	1.79							
	3(11-12)	109	4.95	1.79							
	4(13≥)	96	5.16	1.80							
	Toplam	531	5.12	1.8	Toplam	1640.5					
Hedef Belirleme	1(≤8)	198	5.78	1.07	Gruplar Arası	6.29	3-527	2.10	1.931	.124	Yoktur
	2(9-10)	128	5.94	.901							
	3(11-12)	109	5.83	1.07							
	4(13≥)	96	6.12	1.19							
	Toplam	531	5.91	1.0	Toplam	579.11					
Yarışma Stratejisi	1(≤8)	198	5.94	.997	Gruplar Arası	8.42	3-527	2.809	2.983	.031*	1-4*
	2(9-10)	128	6.23	.869							
	3(11-12)	109	6.27	1.02							
	4(13≥)	96	6.39	1.00							
	Toplam	293	6.24	.97	Toplam	504.6					
Olumlu Antrenman Davranışları	1(≤8)	198	6.31	1.03	Gruplar Arası	8.65	3-527	2.886	3.68	.012	1-2* 1-4*
	2(9-10)	128	6.70	.749							
	3(11-12)	109	6.65	.960							
	4(13≥)	96	6.72	.813							
	Toplam	531	6.63	.89	Toplam	421.74					
Olumsuz Antrenman Davranışları	1(≤8)	198	2.71	1.35	Gruplar Arası	17.6	3-527	5.875	4.484	.004*	2*-4 3*-4
	2(9-10)	128	2.81	1.08							
	3(11-12)	109	2.70	1.14							
	4(13≥)	96	2.27	1.06							
	Toplam	531	2.67	1.2	Toplam	708.17					
Antrenör Davranışlarını Değerlendirme	1(≤8)	198	5.23	.695	Gruplar Arası	2.02	3-527	.675	1.876	.133	Yoktur
	2(9-10)	128	5.35	.547							
	3(11-12)	109	5.27	.577							
	4(13≥)	96	5.41	.661							
	Toplam	531	5.32	.60	Toplam	191.482					

Puan farkı lehine olan gruplar (*) ile belirtilmiştir.

*p<0.05. 1=8 Yaş ve Altı. 2=9-10 Yaş. 3=11-12 Yaş. 4=13 Yaş ve Üstü

Çizelge 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme düzeylerinde ve alt boyutlarında spor yaşlarına göre anlamlı şekilde farklılaşma gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Anova Testi sonucuna göre. “Fiziksel Antrenman Planlama” ($F= 11.26$; $p= .000$), “Teknik Beceri” ($F=3.662$, $p=0.012$), “Yarışma Stratejileri” ($F=2.983$. $p=.031$), “Olumlu Antrenman Davranışları” ($F=3.68$, $p=0.012$) ve “Olumsuz Antrenman Davranışları” ($F=4.484$, $p=0.004$) alt boyutunda farklılaşma olduğu görülmektedir.

Farklılaşmanın hangi değişkenler arasında olduğunu belirlemek için Scheffe Testi uygulanmış olup Scheffe testi sonucuna göre “Fiziksel Antrenman Planlama” alt boyutunda 13 spor yaşı ve üstündeki sporcuların fiziksel antrenman planlama düzeyleri diğer yaş gruptaki sporcuların fiziksel antrenman planlama düzeylerinden daha yüksek olduğu; “Teknik Beceri” alt boyutunda 13 spor yaşı ve üstündeki sporcuların teknik becerilerinin diğer spor yaşındaki sporculardan daha yüksek olduğu; “Yarışma Stratejileri” alt boyutunda 13 spor yaşı ve üstündeki sporcuların yarışma stratejilerinin 8 spor yaşı ve altındaki sporculardan daha yüksek olduğu; “Olumlu Antrenman Davranışları” alt boyutunda 13 spor yaşı ve üstüne sahip sporcularla 9-10 spor yaşına sahip sporcuların 8 spor yaşı ve altındaki sporculara göre daha yüksek olumlu antrenman davranışlar gösterdiği; “Olumsuz Antrenman Davranışları” alt boyutuna göre 13 spor yaşı ve üzeri sporcuların diğer yaş gruplarındaki sporculara göre daha az olumsuz antrenman davranışları gösterdiği belirlenmiştir.

4.5. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Değerlerinin ve Alt Boyutlarının Milli Sporcu Olma Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları

Araştırmaya katılan sporcuların Sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme düzeylerinin ve alt boyutlarının milli sporcu olma durumlarına göre değişimi Çizelge 5’te yer almaktadır.

Çizelge 5. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Düzeylerinin ve Alt Boyutlarının Milli Sporcu Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasında t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Milli Sporcu	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Fiziksel Antrenman Planlama	Evet	154	5.99	1.312	529	8.623	.000*
	Hayır	377	4.83	1.451			
Teknik Beceri	Evet	154	6.19	.932	529	3.636	.000*
	Hayır	377	5.90	.791			
Zihinsel Hazırlık	Evet	154	5.63	1.697	529	4.366	.000*
	Hayır	377	4.90	1.743			
Hedef Belirleme	Evet	154	6.15	1.093	529	3.506	.000*
	Hayır	377	5.81	1.009			
Yarışma Stratejisi	Evet	154	6.38	1.020	529	2.150	.032*
	Hayır	377	6.18	.952			
Olumlu Antrenman Davranışları	Evet	154	6.58	1.017	529	-.875	.382
	Hayır	377	6.65	.836			
Olumsuz Antrenman Davranışları	Evet	154	2.45	1.256	529	-2.761	.006*
	Hayır	377	2.76	1.101			
Antrenör Davranışlarını Değerlendirme	Evet	154	5.54	.67877	529	5.592	.000*
	Hayır	377	5.22	.54163			

Çizelge 5 incelendiğinde, sporcuların “Fiziksel Antrenman Planlama”, “Teknik Beceri”, “Zihinsel Hazırlık”, “Hedef Belirleme”, “Yarışma Stratejisi” ve

“Olumsuz Antrenman Davranışları” alt boyutlarında ve “Antrenör Davranışlarını Değerlendirme” boyutunda milli sporcu olma durumlarına göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgulara göre, milli sporcuların milli olmayan sporculara göre Fiziksel Antrenman Planlama, teknik beceri geliştirme, zihinsel hazırlık yapma, hedef belirleme, yarışma stratejisi belirleme ve antrenör davranışlarını değerlendirme düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan milli olmayan sporcuların milli sporculara göre daha çok olumsuz antrenman davranışları gösterdiği görülmektedir.

4.6. Sporda Başarı Başarısızlık Nedenlerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları

Araştırmaya katılan sporcuların sporda başarılı başarısız olma nedenlerinin cinsiyete göre değişimi Çizelge 6’da yer almaktadır.

Çizelge 6. Sporcuların Sporda Başarılı Başarısız Olma Nedenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasında t-Testi Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Sporda Başarılı Başarısız Olma Nedenleri	Kadın	204	1.71	.566	529	.147	.883
	Erkek	327	1.70	.594			

*p<0.05.

Çizelge 6 incelendiğinde, sporcuların sporda başarılı başarısız olma nedenlerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmektedir.

4.7. Sporda Başarı Başarısızlık Nedenlerinin Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları

Araştırmaya katılan sporcuların başarı başarısızlık nedenlerinin yaşlarına göre değişimi Çizelge 7’de yer almaktadır.

Çizelge 7. Sporcuların Başarı Başarısızlık Nedenlerinin Yaşlarına Göre Karşılaştırılmasında Anova Testi Sonuçları

Boyut	Yaş	N	$\bar{X}$	ss	Vary. Kay.	Kar. Top.	sd	Kar Ort.	F	p	Fark Olan Gruplar
Başarı Başarısızlık Nedenleri	1 (<19)	1	1.65	.561	Gruplar Arası	7.41	3-527	2.471	7.526	.000*	1-4*
	2(20-22)	1	1.75	.624							3-4*
	3(23-25)	1	1.56	.333							
	4(25≥)	9	1.92	.721							
	Toplam	2	1.73	.8	Toplam	180.404					

Puan farkı lehine olan gruplar (*) ile belirtilmiştir.

*p<0.05. 1=19 Yaş ve Altı. 2=20-22 Yaş. 3=23-25 Yaş, 4=25 Yaş ve Üstü

Çizelge 7 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların başarı başarısızlık nedenlerinin yaşlarına göre anlamlı şekilde farklılaşma gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Anova Testi sonucuna göre. “Başarı Başarısızlık Nedenleri” (F= 7.526; p= .000), boyutunda farklılaşma olduğu görülmektedir.

Farklılaşmanın hangi değişkenler arasında olduğunu belirlemek için Scheffe Testi uygulanmış olup Scheffe testi sonucuna göre “Başarı Başarısızlık Nedenleri” boyutunda 25 yaş ve üstündeki sporcuların içsel denetim eğilimlerinin 23-25 yaşlarındaki sporculara ve 19 yaş ve altındaki sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle 19 yaş ve altındaki sporcuların ve 23-25 yaş arasındaki sporcuların dışsal denetim eğilimlerinin 25 yaş ve üstündeki sporculara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.8. Sporda Başarı Başarısızlık Nedenlerinin Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları

Araştırmaya katılan sporcuların başarı başarısızlık nedenlerinin spor yaşlarına göre değişimi Çizelge 8’de yer almaktadır.

Çizelge 8. Sporcuların Başarı Başarısızlık Nedenlerinin Spor Yaşlarına Göre Karşılaştırılmasında Anova Testi Sonuçları

Boyut	Spor Yaşı	N	$\bar{X}$	ss	Vary. Kay.	Kar. Top.	sd	Kar Ort.	F	p	Fark Olan Gruplar
Başarı Başarısızlık Nedenleri	1 (≤ 8)	71	2.12	.817	Gruplar Arası	30.4	3-527	10.14	35.62	.000*	1*-2
	2(9-10)	169	1.56	.413							1*-3
	3(11-12)	205	1.55	.376							2-4*
	4(13 $\geq$)	86	2.04	.732							3-4*
	Toplam	293	1.71	.58	Toplam	180.404					

Puan farkı lehine olan gruplar (*) ile belirtilmiştir.

*p<0.05. 1=8 Yaş ve Altı. 2=9-10 Yaş. 3=11-12 Yaş. 4=13 Yaş ve Üstü

Çizelge 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların başarı başarısızlık nedenlerinin spor yaşlarına göre anlamlı şekilde farklılaşma gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Anova Testi sonucuna göre “Başarı Başarısızlık Nedenleri” (F= 35.62; p= .000) boyutunda farklılaşma olduğu görülmektedir.

Farklılaşmanın hangi değişkenler arasında olduğunu belirlemek için Scheffe Testi uygulanmış olup Scheffe testi sonucuna göre “Başarı Başarısızlık Nedenleri” boyutunda 8 yıl aşağı sürede sporla ilgilenen sporcuların 9-12 yıl arasında sporla ilgilenen sporculara göre içsel denetim eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca sporla 13 yıl ve daha fazla ilgilenen sporcuların da 9-12 yıl arasında sporla ilgilenen sporculara göre içsel denetim eğilimlerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.9. Sporda Başarı Başarısızlık Nedenlerinin Milli Sporcu Olma Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumları

Araştırmaya katılan sporcuların sporda başarılı başarısız olma nedenlerinin milli sporcu olma durumuna göre değişimi Çizelge 9’da yer almaktadır.

Çizelge 9. Sporcuların Sporda Başarılı Başarısız Olma Nedenlerinin Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasında t-Testi Sonuçları

Boyut	Milli Sporcu Olma	n	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Sporda Başarılı Başarısız Olma Nedenleri	Evet	154	2.01	.748	529	8.101	.000*
	Hayır	377	1.58	.445			

*p<0.05.

Çizelge 9 incelendiğinde, sporcuların sporda başarılı başarısız olma nedenlerinin milli sporcu olma durumuna göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Ortalamalar incelendiğinde milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre içsel denetim eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.10. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Değerleri ve Sporda Başarılı Başarısız Olma Nedenleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular ve Yorumları

Araştırmaya katılan sporcuların sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme değerleri ile sporda başarılı başarısız olma nedenleri arasındaki korelasyona ilişkin bulgular Çizelge 10'da yer almaktadır.

Çizelge 10. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Değerleri İle Sporda Başarılı Başarısız Olma Nedenleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Pearson Korelasyon Sonuçları

Pearson Korelasyon	Sporda Başarılı Başarısız Olma Nedenleri
Antrenör Davranışlarını Değerlendirme	.210**

*p<0.05. N=531

Çizelge 10 incelendiğinde, antrenör davranışlarını değerlendirme değerleri ile sporda başarılı başarısız olma nedenleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu belirtilebilir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Sporcuların “Fiziksel Antrenman Planlama”, “Yarışma Stratejisi” alt boyutunda ve “Antrenör-sporcu İlişkileri” boyutunda cinsiyete göre farklılık gösterdiği, fakat “Teknik Beceri”, “Zihinsel Hazırlık”, “Hedef Belirleme”, “Olumlu Antrenman Davranışları” ve “Olumsuz Antrenman Davranışları” alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı fark göstermediği görülmektedir. Bu bulgulara göre, kadın sporcuların erkek sporculara göre Fiziksel Antrenman Planlama, Yarışma Stratejisi Geliştirme ve Antrenör-Sporcu ilişki düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilebilir. Konter (2009) tarafından yapılan araştırmada, kadın sporcuların antrenörlerini erkek sporculara kıyasla daha az otokratik olarak değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Benzer biçimde, Misasi ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da kadın sporcuların antrenörlerini daha az otoriter buldukları saptanmıştır. Araştırma bulgularında Çizelge 2’de yer alan sonuçlarda kadın sporcuların erkek sporculara göre Fiziksel Antrenman Planlama, Yarışma Stratejisi Geliştirme ve Antrenör Davranışlarını Değerlendirme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüş olup bu durumun Konter (2009) ve Misasi ve diğerleri (2016) tarafından ortaya konmuş olan kadın sporcuların antrenörler hakkındaki değerlendirmelerine uygun olduğu gözlemlenmiştir.

“Fiziksel Antrenman Planlama” alt boyutunda 25 yaş ve üstündeki sporcuların fiziksel antrenman planlama düzeyleri diğer yaş gruptaki sporcuların fiziksel antrenman planlama düzeylerinden daha yüksek olduğu; “Zihinsel Hazırlık” alt boyutunda 19 yaş ve altı sporcular ile 20-22 yaşarasındaki sporcuların zihinsel hazırlık düzeylerinin 23-25 yaş arasındaki sporculara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu; “Antrenör Sporcu İlişkileri” boyutunda 25 yaş ve üstündeki sporcuların antrenör-sporcu ilişki düzeylerinin diğer yaş grubundaki sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bensiz (2016) gerçekleştirdiği araştırmada, antrenörlerin yaşları ilerledikçe liderlik özelliklerinde değişimler yaşandığı belirlenmiştir. Bu durumun çalışmanın bulgularıyla benzerlik gösterdiği ifade edilebilir. Antrenörlerin yaşı genç olduğunda, sporculara yönelik karar alma süreçlerinde daha çok inisiyatif tanıdıkları ve sporcuların görüşlerine başvurarak süreci yürüttükleri söylenebilir. Öte yandan,

antrenörlerin yaşları arttıkça daha otoriter ve kontrolcü bir tutum sergiledikleri, karar süreçlerinde kendi görüşleri doğrultusunda hareket ettikleri gözlemlenebilir. Kandemir (2017) çalışmasında, sporcuların antrenörlerinin demokratik, eğitici ve sosyal destek gibi davranış alt boyutlarında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Genç sporcular antrenörlerinin liderlik davranışları olan eğitici, demokratik ve sosyal destek sağlayan tutumlarını daha olumsuz algıladıklarını ifade etmişlerdir. Çizelge 3’te yer alan bulguların da “Antrenör Davranışları Değerlendirme” boyutunda 25 yaş ve üstündeki sporcuların antrenör-sporcu ilişki düzeylerinin diğer yaş grubundaki sporculara göre daha yüksek olması yönüyle Kandemir’in bulgularını desteklediği gözlemlenmiştir. Spor yaşı bağlamında değerlendirmelerin yer aldığı Çizelge 4’ün bulgularına bakıldığında da benzer bir durumun gözlemlendiği açıktır.

“Fiziksel Antrenman Planlama” alt boyutunda 13 spor yaşı ve üstündeki sporcuların fiziksel antrenman planlama düzeyleri diğer yaş gruptaki sporcuların fiziksel antrenman planlama düzeylerinden daha yüksek olduğu; “Teknik Beceri” alt boyutunda 13 spor yaşı ve üstündeki sporcuların teknik becerilerinin diğer spor yaşındaki sporculardan daha yüksek olduğu; “Yarışma Stratejileri” alt boyutunda 13 spor yaşı ve üstündeki sporcuların yarışma stratejilerinin 8 spor yaşı ve altındaki sporculardan daha yüksek olduğu; “Olumlu Antrenman Davranışları” alt boyutunda 13 spor yaşı ve üstüne sahip sporcularla 9-10 spor yaşına sahip sporcuların 8 spor yaşı ve altındaki sporculara göre daha yüksek olumlu antrenman davranışlar gösterdiği; “Olumsuz Antrenman Davranışları” alt boyutuna göre 13 spor yaşı ve üzeri sporcuların diğer yaş gruplarındaki sporculara göre daha az olumsuz antrenman davranışları gösterdiği belirlenmiştir. Sarı (2013) güreşçiler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada, eğitici ve öğretici davranış ile pozitif geri bildirim arasında yüksek düzeyde olumlu bir ilişki bulunmuştur. Şirin ve Sevilmiş (2020) tarafından yapılan çalışmada ise, pozitif geri bildirim ile sosyal destek arasında orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyal destek ile demokratik antrenman iklimi arasında da orta düzeyde bir ilişki gözlemlenmiştir. Sümer (2019) tarafından yapılan çalışmada, antrenörlerin iletişim becerilerinin sporcular tarafından olumlu algılanmasının, antrenör-sporcu iletişimindeki yapıcı ve paylaşımcı ilişkilerle açıklanabileceği belirtilmiştir. Çalışmada ayrıca, iletişim sürecinde antrenörlerin sporcularıyla daha yakından ilgilenmeleri, anında geri bildirim alışverişinde bulunmaları ve sporculara

karşı açık olup empati kurabilmelerinin, pozitif bir iletişim ortamı yaratabileceği ifade edilmiştir. Bloom (1996) çalışmasında ise, antrenörlerin iletişim becerilerinin bir enerji açığa çıkardığı, bu durumun antrenörlük sürecindeki tüm unsurları etkilediği ve iletişim becerileri güçlü olan antrenörlerle çalışan sporcuların, bulundukları organizasyon, antrenman ve yarışmalarda daha iyi performans gösterdikleri, daha fazla tatmin oldukları ve potansiyellerini en üst düzeyde kullanabildikleri sonucuna varılmıştır. Korkut (2005) ise, antrenörlerin sporcular üzerinde güçlü bir etkisinin bulunduğunu ve başarılı antrenörlerin sporcularıyla iletişim becerilerinin yüksek olmasının gerektiğini vurgulamıştır. Mutlu ve diğerleri (2019), sporcularıyla sürekli iletişim içinde olan antrenörlerde etkili iletişim becerilerinin bulunmasının, onları ekip karşısında daha güçlü bir lider ve yönetici konumuna taşıdığını belirtmiştir. Bulgularda Çizelge 3-4'te yer almakta olan Fiziksel Antrenman Planlama, Teknik Beceri, Yarışma Stratejileri, Olumlu Antrenman Davranışları ve Olumsuz Antrenman Davranışları alt boyutlarına göre elde edilmiş sonuçlar değerlendirildiğinde literatürle uyumlu bir durum gözlemlenmiştir.

Sporcuların “Fiziksel Antrenman Planlama”, “Teknik Beceri”, “Zihinsel Hazırlık”, “Hedef Belirleme”, “Yarışma Stratejisi” ve “Olumsuz Antrenman Davranışları” alt boyutlarında ve “Antrenör-sporcu İlişkileri” boyutunda milli sporcu olma durumlarına göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgulara göre, milli sporcuların milli olmayan sporculara göre Fiziksel Antrenman Planlama, teknik beceri geliştirme, zihinsel hazırlık yapma, hedef belirleme, yarışma stratejisi belirleme ve antrenör-sporcu ilişkilerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan milli olmayan sporcuların milli sporculara göre daha çok olumsuz antrenman davranışları gösterdiği görülmektedir. Dursun (2022) gerçekleştirdiği araştırma, kayaklı koşuda antrenör-sporcu ilişkisi ile psikolojik beceriler ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, Sporda Psikolojik Beceriler Değerlendirme Ölçeği (SPBDÖ) ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ) arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, Sporda Kişilerarası Davranışlar Ölçeği (SKDÖ) ve SÖBMÖ arasındaki alt boyutlar arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir. SPBDÖ ve SÖBMÖ arasında yine orta düzeyde pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir. SPBDÖ'nün alt boyutları ve SÖBMÖ'nün alt boyutları arasında da orta düzeyde pozitif ilişkiler

belirlenmiştir. Son olarak, SÖBMÖ'nün başarısızlıktan kaçınma alt boyutu ile diğer ölçek alt boyutları arasında düşük ve orta düzeyde negatif ve pozitif ilişkiler olduğu saptanmıştır. Çizelge 5 ve Çizelge 9'da yer alan bulgular incelendiğinde Dursun (2022) tarafından elde edilen sonuçlara paralel olarak milli sporcular için Fiziksel Antrenman Planlama, teknik beceri geliştirme, zihinsel hazırlık yapma, hedef belirleme, yarışma stratejisi belirleme ve antrenör davranışlarını değerlendirme düzeyleri anlamında milli olmayan sporculara nazaran daha yüksek düzeyde sonuçlar çıktığı görülmüştür.

“Başarı Başarısızlık Nedenleri” boyutunda 25 yaş ve üstündeki sporcuların içsel denetim eğilimlerinin 23-25 yaşlarındaki sporculara ve 19 yaş ve altındaki sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle 19 yaş ve altındaki sporcuların ve 23-25 yaş arasındaki sporcuların dışsal denetim eğilimlerinin 25 yaş ve üstündeki sporculara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. “Başarı Başarısızlık Nedenleri” boyutunda 8 yıl aşağı sürede sporla ilgilenen sporcuların 9-12 yıl arasında sporla ilgilenen sporculara göre içsel denetim eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca sporla 13 yıl ve daha fazla ilgilenen sporcuların da 9-12 yıl arasında sporla ilgilenen sporculara göre içsel denetim eğilimlerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Yılmaz (2008) gerçekleştirdiği araştırmada, çeşitli branşlardan sporcuların algıladıkları antrenör davranışlarına yönelik sporda liderlik ölçeğinden elde edilen puanların orta ve yüksek seviyelerde olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Türksoy (2008) tarafından yapılan başka bir araştırmada, sporcuların antrenörlerinin liderlik özelliklerine ilişkin algılarının yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, ilgili çalışma ile uyumluluk göstermektedir. Ancak, Bensiz (2016) takım sporlarıyla uğraşan sporcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, sporda liderlik ölçeğinden alınan puanların düşük seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Çizelge 7, Çizelge 8 ve Çizelge 10'da yer alan bulguların literatürle uyumlu bir şekilde antrenör davranışlarını değerlendirme değerleri ile sporda başarılı başarısız olma nedenleri arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmanın sonuçları, kara kuşak ve üstü seviyedeki judo sporcularının antrenörleriyle olan ilişkilerinin, spor başarısı ve başarısızlık durumları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Sporcular ve antrenörler arasında güçlü bir iletişim ve karşılıklı saygı olduğunda, sporcuların performans seviyelerinin

arttığı ve daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir. Bu, antrenörün sporcu üzerindeki pozitif psikolojik etkisine ve motivasyonunun, zorlu durumlarla başa çıkma becerilerini artırdığına işaret etmektedir.

Bu çalışma, antrenör-sporcu ilişkisinde yaşanan çatışmaların ve anlaşmazlıkların sporcuların başarısızlık yaşama olasılıklarını artırdığını belirtmiştir. Özellikle, antrenörlerin aşırı baskı uygulaması ve olumsuz geri bildirimde bulunmaları, sporcuların motivasyonunu düşürmekte ve stres seviyelerini artırmaktadır. Bu da genellikle performans düşüklüğü ve başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Bu çalışma antrenörlerin sporcuları tanıma derecesi ve kişisel ihtiyaçlarını anlama kapasitesinin, sporcuların genel başarısında kritik bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Sporcuların kişisel ve sportif hedeflerine uygun destek sağlandığında, bu durum onların kendilerine olan güvenlerini artırarak, zorluklara karşı daha dirençli olmalarını sağlamaktadır.

Sporcuların sporda başarılı başarısız olma nedenlerinin milli sporcu olma durumuna göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Ortalamalar incelendiğinde milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre içsel denetim eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Antrenör-sporcu ilişki değerleri ile sporda başarılı başarısız olma nedenleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu belirtilebilir.

Judo federasyonları ve ilgili spor kurumları, antrenör eğitim programlarını geliştirirken, antrenör-sporcu ilişkisine özel bir önem vermelidir. Eğitimlerde iletişim becerileri, empati kurma ve çatışma yönetimi konularına ağırlık verilerek, antrenörlerin bu becerilerini geliştirmeleri teşvik edilmelidir. Böylelikle, sporcuların başarıya ulaşmaları için gerekli olan sağlıklı ve destekleyici bir ortamın oluşturulması mümkün olacaktır.

Çalışma aynı zamanda, antrenörlerin sporculara uyguladığı eğitim metodolojilerinin ve antrenman yoğunluğunun, başarı üzerinde önemli etkiler bıraktığını göstermiştir. Yeterince planlı ve bilimsel temellere dayanan antrenman programlarının, sporcuların fiziksel ve teknik gelişimine katkı sağladığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, aşırı yüklenme ve yetersiz dinlenme süreleri, sporcuların yaralanma risklerini artırmakta ve uzun vadede performanslarını olumsuz

etkilemektedir. Bu nedenle, antrenörlerin antrenman yüklerini doğru bir şekilde ayarlamaları ve sporcuların vücut sağlıklarını korumaları, başarı için önem teşkil etmektedir.

Bununla birlikte, antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesinin, sporcuların spor dışı yaşamlarında da önemli etkilere sahip olduğunu göstermiştir. Sporcular, antrenörleri tarafından desteklendiğini ve değerlendirildiğini hissettiklerinde, genel yaşam memnuniyetleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri de yükselmektedir. Bu durum, sporcunun genel dayanıklılığını ve başarıya ulaşma kapasitesini artırarak, sporda ve yaşamın diğer alanlarında daha fazla başarı elde etmesine olanak tanımaktadır.

Sonuç olarak, kara kuşak ve üstü judo sporcuları ile antrenörleri arasındaki ilişki, sporda başarıyı doğrudan etkileyen kritik bir faktördür. Antrenörlerin eğitim ve davranış yöntemleri, bu ilişkiyi güçlendirecek şekilde tasarlanmalı ve sürekli olarak geliştirilmelidir. Federasyonların ve spor okullarının, antrenörler için sürekli eğitim programları sağlaması, bu ilişkinin sağlıklı ve üretken olmasını destekleyecektir. Sporcuların kapsamlı başarısını desteklemek için antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesi üzerine yapılan yatırımların artırılması gerekmektedir. Bu yatırımlar, sporda uzun vadeli başarıları ve sporcuların kişisel gelişimini garantileyecek önemli adımlardır.

5.2. Öneriler

Öneriler bölümü; araştırma sonuçlarına dair öneriler ve alan yazına dair öneriler olarak aşağıdaki alt başlıklarda sunulmaktadır.

5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dair

Bu araştırmanın belirli sınırlılıkları ve zayıf yönleri göz önünde bulundurularak, gelecekte yapılacak çalışmalara metodoloji açısından önerilerde bulunmak önem arz etmektedir. İlk olarak, örneklem büyüklüğünün genişletilmesi, farklı yaş ve deneyim gruplarından judo sporcularını kapsayacak şekilde araştırmanın kapsamının artırılması önerilmektedir. Bunun yanı sıra, veri toplama araçlarının daha çeşitli hale getirilmesi, araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliğini güçlendirebilir. Son olarak, nitel araştırma yöntemleri ile desteklenmiş bir tasarımın kullanılması, antrenör-sporcu ilişkisinin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilecektir.

Antrenörlerin iletişim becerileri, empati yeteneği ve sporcu yönetimi konularında sürekli eğitim alması teşvik edilmelidir. Bu eğitimler, çatışma çözme teknikleri ve motivasyon stratejileri gibi konuları kapsamalıdır. Ayrıca, antrenörlerin psikoloji ve spor bilimi gibi alanlarda güncel bilgilerle donatılması, sporcu-antrenör ilişkisini güçlendirecek ve sporcuların başarısını artıracaktır.

Antrenman programlarının bilimsel araştırmalara dayanarak hazırlanması, sporcuların fiziksel ve teknik gelişimini maksimize etmelidir. Aşırı yüklenmeyi önleyecek ve yeterli dinlenme sürelerini içerecek şekilde programlar düzenlenmelidir.

Sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlığını korumak, yüksek performansın sürdürülebilirliği için kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, antrenörlerin sporcu sağlığını izleme ve destekleme konusunda bilgilendirilmesi gerekir. Yaralanma önleme teknikleri ve ilk yardım bilgisi antrenörler için zorunlu tutulabilir.

Sporcular ve antrenörler arasındaki ilişkinin düzenli olarak değerlendirilmesi ve iyileştirilmesi önemlidir. Bu değerlendirmeler, anketler ve birebir görüşmeler yoluyla yapılabilir. Elde edilen geri bildirimler, ilişkinin kalitesini artırmak için kullanılmalıdır.

5.2.2. Alan Yazına Dair Öneriler

Bu araştırma sonuçları doğrultusunda antrenör ve sporculara yönelik çeşitli önerilerde bulunulabilir. Antrenörlerin, sporcuların bireysel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak iletişimlerini güçlendirmesi ve pozitif geri bildirim verme becerilerini geliştirmesi, sporcuların başarı motivasyonunu artırmada önemli bir rol oynayabilir. Sporcular açısından ise, psikolojik dayanıklılık ve stres yönetimi gibi konularda farkındalık kazanmalarını sağlayacak eğitim programlarına katılmaları tavsiye edilmektedir. Bu tür uygulamalar, sporcuların başarıya ulaşma süreçlerinde etkili bir destekleyici unsur olarak öne çıkmaktadır.

Sporcuların moral ve motivasyonunu yüksek tutmak, başarıya giden yolda önemli bir faktördür. Bu amaçla, takım etkinlikleri, sosyal etkinlikler ve grup toplantıları gibi sosyal destek mekanizmaları oluşturulmalıdır. Antrenörlerin, sporcuları bireysel olarak tanıyarak kişiye özel motivasyon stratejileri geliştirmesi önerilir.

Judo salonlarında kapsayıcı ve destekleyici bir ortamın teşvik edilmesi, sporcuların hem bireysel hem de takım olarak başarısını artıracaktır. Antrenörlerin, farklı kültürel ve bireysel arka planlardan gelen sporcuları kucaklayıcı yaklaşımlar benimsemesi bu bağlamda önem taşır.



KAYNAKLAR

- Abakay, U. ve Kuru, E., 2013. Kadın futbolcularda antrenörle iletişim düzeyi ve başarı motivasyonu ilişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(1), 20-33.
- Abele, A. E. ve Alfermann, D., 2001. Sport and exercise psychology: Overview. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Editors-in Chief). *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, Amsterdam: Elsevier, s. 14909-14913.
- Aktop, A., 2002. Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkini İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Almeida, F., Padial, P., Bonitch-Góngora, J., De la Fuente, B., Schoenfeld, B. J., Morales-Artacho, A. J., ... ve Feriche, B., 2021. Effects of power-oriented resistance training during an altitude camp on strength and technical performance of elite judokas. *Frontiers in Physiology*, 12, 606191.
- Altıntaş, A., Bayar-Koruç P. ve Akalan, C., 2012. Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1), 1-15.
- Ames, C. ve Archer, J., 1988. Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 260-267.
- Ankay, A., 1992. Eğitim Psikolojisine Giriş. Turhan Kitapevi, Ankara.
- Anshel, M. H., 2011. Sport Psychology: From Theory to Practice. Pearson Higher Ed.
- Arıbaş, S., 2022. Hentbolcularda Sporcu Kimliğinin Oluşmasında Antrenör-Sporcu İlişkisinin Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Atkinson, J. W., 1964. An Introduction to Motivation. Princeton Van Nostrand, New Jersey.
- Badau, D., Baydil, B. ve Badau, A., 2018. Differences among three measures of reaction time based on hand laterality in individual sports. *Sports (Basel, Switzerland)*, 6(2), 1-6.
- Bauman, S., 1994. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Bayar, P., 1997. Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Seminer Kitabı, Ankara.

- Bensiz, A. (2016). Amatör Futbolcuların Algılarına Göre Antrenörlerin Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Bloom, G. A. (1996). Characteristics, Strategies and Knowledge of Expert Team Sport Coaches, Unpublished Doctoral Dissertation, Faculty of Education, University of Ottawa.
- Bompa, T. O., 2007. Antrenman Kuramı ve Yöntemi – Dönemleme. 3. Baskı. Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara.
- Callan, M. ve Bountakis, G., 2022. How expert coaches understand the application of rhythm in judo. The Arts and Sciences of Judo (ASJ), 2(1), 1-13.
- Callan, M. ve Bradić, S., 2018. Historical Development of Judo. The Science of Judo, Ed: M. Callan. Routledge, Abingdon, 7-13.
- Carr, S. ve Weigand, D. A., 2001. Parental, peer, teacher and sporting hero influence on the goal orientations of children in physical education. European Physical Education Review, 7(3), 305-328.
- Cengiz, R., 2009. İletişim. İstanbul: Türkiye Futbol Federasyonu Futbol Eğitim Yayınları, 2, 45.
- Charman, R., Drotter, S. ve Noel, J., 2001. Liderlik Boru Hattı. Jossey-Bass Publishing.
- Cihan, H. ve Somoğlu, M. B., 2022. Spottif yaşam doyumu ölçeği: Türk kültürüne adaptasyonu çalışması. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(Özel Sayı 1), 531-547.
- Côté, J., Yardley, J., Hay, J., Sedgwick, W. ve Baker, J., 1999. An exploratory examination of the coaching behavior scale for sport. Avante, 5(3), 82-92.
- Cox, R. H., 1998. Sport Psychology: Concepts and Applications. 4. Baskı. The McGrawHill.
- Cremona, K., 2010. Koçluk ve duygular: koçların duygularla nasıl etkileşimde bulunduklarına ve duygular hakkında düşündüklerine dair bir keşif, koçluk: Uluslararası bir teori. Araştırma ve Uygulama Dergisi, 3(1), 46-59.
- Cynarski, W. J., 2021. Idokan judo in relation to Kodokan judo (1947–2017): remarks on the institutionalisation of martial arts. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, 4(4), 81-96.
- Çeyiz, S., 2007. Adana İlinde Futbol Antrenörlüğü Yapan Bireylerin Liderlik Tarzlarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

- Daşdan, E. N., 2006. Beden Eğitimi Derslerindeki Öğrencilerin Algıladıkları Gündüsel İklimleri: Ölçek Uyarlama Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Demiral, S., 2018. Geleneksel kuşak güreşi ve geleneksel Japon judo sporunun benzer ve farklı yönlerinin incelenmesi: Saha çalışması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(2), 19-29.
- Derbis, J. ve Jedrek, K., 2010. Kişisel ve ekonomik sporlar için spor araçlarını kullanabilirsiniz. Przegląd Psychologiczny, 53(1), 9-32.
- Doğan, O., 2005. Spor Psikolojisi. Nobel Kitabevi, Ankara.
- Dopico-Calvo, X., Iglesias-Soler, E., Santos, L., Carballeira, E. ve Mayo, X., 2022. Analysis of successful behaviors leading to groundwork scoring skills in elite judo athletes. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(6), 3165.
- Duda, J. ve Hall, H., 2001. Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In Handbook of Sport Psychology (s. 417-443). John Wiley & Sons.
- Dursun, H. (2022). Kayaklı Koşuda Antrenör Sporcu İlişkisi ve Psikolojik Beceriler ile Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ağrı.
- Elliot, A. J. ve Harackiewicz, J. M., 1994. Goal setting, achievement orientation, and intrinsic motivation: a mediational analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 66(5), 968.
- Erdoğan, M. Y., 2006. Yaratıcılık ile öğretmen davranışları ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 5(17), 95-106.
- Ergener, E. S., 2021. 10-12 Yaş Grubu Erkek Judocularında 8 Haftalık Elastik Bant Egzersizlerinin Bazı Fiziksel Parametreler Üzerine Etkilerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Fındık, E., 2021. MEB Bireysel Sporlar Judo Ders Kitabı. Ortaöğretim Spor Lisesi. 101 s, Ankara.
- Fukuda, D. H., Stout, J. R., Burris, P. M. ve Fukuda, R. S., 2011. Judo for children and adolescents: Benefits of combat sports. Strength & Conditioning Journal, 33(6), 60-63.
- Gissis, I., Papadopoulos, C., Kalapotharakos, V. I., Sotiropoulos, A., Komsis, G. ve Manolopoulos, E., 2006. Strength and speed characteristics of elite, subelite, and recreational young soccer players. Research in Sports Medicine, 14(3), 205-214.

- Guest, S. M. ve White, S. A., 2001. A cross-situational investigation of goal orientations and perceived motivational climate in a physical education class and an organized sport setting. *International Sports Journal*, 5(1), 101-117.
- Güney, M., 1985. Üniversite öğrencileri arasında depresyon ve problem alanlarının akademik başarı ile ilişkileri. Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Yayınevi, Ankara.
- Hasırcı, S., 1998. Sporda Başarı ve Başarısızlığı Etkileyen İçsel ve Dışsal Nedenler (Denetim Odağı), İzmir.
- Hrysomallis, C., 2011. Balance ability and athletic performance. *Sports Medicine*, 41(3), 221-232.
- Inman, R., 2008. The Judo Handbook. The Rosen Publishing Group, Inc., 256 s, New York.
- İngiltere Antrenör Stratejisi Birliği, 2002. Sport Coach, Coaching.
- Jackson, B., Grove, J. R. ve Beauchamp, M. R., 2010. Antrenör-sporcu ikililerinde ilişkisel yeterlik inançları ve ilişki kalitesi. *Sosyal ve Kişisel İlişkiler Dergisi*, 27(8), 1035-1050.
- Jowett, S. ve Cockerill, I. M., 2003. Olimpiyat madalyalılarının sporcu-antrenör ilişkisine bakış açısı. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 4(4), 313-331.
- Jowett, S. ve Poczwardowski, A., 2007. Understanding the coach-athlete relationship. *Social Psychology in Sport*, 6, 3-14.
- Jowett, S., 2005. Antrenör-sporcu ortaklığı. *Psikolog*, 18(7), 412-415.
- Jowett, S., 2007. Interdependence analysis and the 3+1Cs in the coach-athlete relationship. In S. Jowette & D. Lavalley (Eds.), *Social psychology in sport* (s. 15-27). Human Kinetics.
- Jowett, S., 2017. Koçluk etkinliği: Kalbinde koç-sporcu ilişkisi. *Psikolojide Güncel Görüş*, 16, 154-158.
- Kandemir, D. (2017). Elazığ İlinde Farklı Bireysel Spor Dallarında Görev Yapan Antrenörlerin Liderlik Tarzlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Karakoç, Ö., 2014. Judo Öğreniyorum. Spor Yayınevi ve Kitabevi, 128 s, Ankara.
- Karasar, N., 2005. Bilimsel Araştırma Yöntemi. 15. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Karayel, E., 2022. Antrenör-Sporcu İlişkisinin Takım Direnci Üzerine Etkisinde Dönüşümcü Liderliğin Rolü: Profesyonel Futbolcular Üzerine Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.

- Kaya, H. B., Yılmaz, A., Çelik, N. M. ve Kırımoğlu, H., 2016. Türk genç milli judo takım sporcularının sosyal değer inançları ile özsaygı seviyeleri arasındaki ilişki. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 1199-1207.
- Kaya, Y. K., 1993. Eğitim Yönetimi. Set Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Kelecek, S., 2013. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Optimal Performans, Duygu Durumu, Güdüsel Yönelim ve Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kline. R. B., 2015. Principles and Practice of Structural Equation Modeling. Guilford Press, New York.
- Konter, E. (2009). Antrenörlerin ve sporcuların yaş gruplarına göre liderlik gücü algıları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 61-68.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28), 143-149.
- Krabben, K. J., van der Kamp, J. ve Mann, D. L., 2018. Fight without sight: The contribution of vision to judo performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 157-163.
- Lech, G., Sertić, H., Sterkowicz, S., Sterkowicz-Przybycień, K., Jaworski, J. ve Krawczyk, R., 2014. Effects of different aspects of coordination on the fighting methods and sport skill level in cadet judo contestants. *Kinesiology*, 46(1), 69-78.
- Mageau, G. A. ve Vallerand, R. J., 2003. The coach – athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 21(11), 883-904.
- Martins, H. S., Lüdtke, D. D., de Oliveira Araújo, J. C., Cidral-Filho, F. J., Salgado, A. S. I., Viseux, F. ve Martins, D. F., 2019. Effects of core strengthening on balance in university judo athletes. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(4), 758-765.
- Mazzola, D., 2018. The gentle way, maximising efficacy and minimizing violence in judo. *The Philosophical Journal of Conflict and Violence*, 2(2), 282-304.
- Misasi, S. P., Morin, G. ve Kwasnowski, L. (2016). Leadership: Athletes and coaches in sport. *The Sport Journal*, 19.
- Morales, J., Ubasart, C., Solana-Tramunt, M., Villarrasa-Sapiña, I., González, L. M., Fukuda, D. ve Franchini, E., 2018. Effects of rapid weight loss on balance and reaction time in elite judo athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(10), 1371-1377.
- Moran, A. P., 2004. Sport and Exercise Psychology. A Critical Introduction. Roudledge, New York.

- Mosler, D., 2015. Validity and reliability of non-apparatus and quasi apparatus flexibility tests–verification during health-related training based on judo. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*, 11, 123-133.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C. ve Coll, D. G. C., 2008. Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191.
- Murray, T. H., 1983. The coercive power of drugs in sports. *Hastings Center Report*, 13(4), 24-30.
- Mutlu, T. O., Akoğlu, H. E., Şentürk, H. E., Ağılönü, A. ve Özbey, Ö. (2019). Antrenör adaylarının iletişim ve liderlik becerilerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 167-177.
- Nicholls, J. G. ve Dweck, C. S., 1979. A Definition of Achievement Motivation. Unpublished Manuscript. Champaign: University of Illinois at Urbana.
- Nicholls, J. G., 1984. Achievement motivation: Concepts of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91(3), 329-346.
- Özdek, B., 2019. 15-17 Yaş Arası Judo Sporcularında Kısa Süreli Kilo Kaybının Bazı Motorik Özelliklere Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Papaioannou, A., 1994. Development of a questionnaire to measure achievement orientations in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(1), 11-20.
- 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.
- Reinboth, M., Duda, J. L. ve Ntoumanis, N., 2004. Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation And Emotion*, 28(3), 297-313.
- Roberts, G. C., Spink, K. S. ve Pemberton, C. L., 1999. *Learning Experiences in Sport Psychology*. 2. Baskı. Human Kinetics, United Kingdom.
- Sage G. H., 1984. *An Introduction to Motor Behavior*. Wesley: Reading M. A.: Addiso.
- Sarı, İ. (2013). Güreşçilerin Motivasyonu ve Öz Yeterlikleri ile Antrenörlerin Liderlik Davranışlarının İlişkisi. Doktora Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R. ve Meece, J. L., 2008. *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Pearson/Merrill Prentice Hall, New Jersey.

- Seligman, M. E. ve Maier, S. F., 1967. Failure to escape traumatic shock. *Journal of experimental psychology*, 74(1), 1.
- Sevim, Y., Tuncel, F., Erol, E. ve Sunay, F., 2001. *Antrenör Eğitimi ve İlkeleri*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N. ve Fonseca, A. M., 2018. Mental toughness attributes in Judo: Perceptions of athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 86-101.
- Spiller, H. J., 1975. *Die ergenschaften des spitzenrainers und seine ausbildung leistungssport*. Frankfurt: Germany.
- Sterkowicz, S., Lech, G., Jaworski, J. ve Ambrozy, T., 2012. Coordination motor abilities of judo contestants at different age. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 1(2), 5-10.
- Sülün, F., Susuz, Y. E., Varol, Y. K. ve Çolakoğlu, F. F., 2021. Judo antrenörlerinin sportmenlik yönelimleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 285-300.
- Sümer, K. (2019). *Antrenör İletişim Becerileri ile Sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumları Arasındaki İlişkinin Sporcu Algılarına Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Şirin, E. F. ve Sevilmiş, A. (2020). Antrenör pedagojik yeterlik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması ve genç sporcuların algılarına göre antrenörlerin pedagojik yeterliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(3), 106-120.
- Tezcan, M., 1985. *Eğitim Sosyolojisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Tiryaki, S. ve Gödelek, E., 1997. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlanması Çalışması. *Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, Bildiri Kitapçığı*. Bağırhan Yayinevi, Ankara.
- Tiryaki, Ş., 2000. *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.
- Torres-Luque, G., Hernández-García, R., Escobar-Molina, R., Garatachea, N. ve Nikolaidis, P. T., 2016. Physical and physiological characteristics of judo athletes: An update. *Sports*, 4(1), 1-12.
- Torun, F., 2020. *Elit Judo Sporcularının Başarı Algısı ve Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Türksoy, A. (2008). Futbolda Sporcu Tatmini ile Antrenörlerden Beklenen ve Gerçekleşen Liderlik Davranışlarının Tespiti. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Urartu, Ü., 1998. Judo. İnkılap Kitabevi, 198 s, İstanbul.
- Vesković, A., Valdevit, Z. ve Đorđević-Nikić, M., 2013. Goal orientation and perception of motivational climate initiated by parents of female handball players of different competition levels. *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport*, 11(3), 337-345.
- Wachsmuth, S., Jowett, S. ve Harwood, C. G., 2018. Antrenörler ve sporcular arasındaki kişilerarası çatışmanın doğasını anlamak üzerine. *Spor Bilimleri Dergisi*, 36(17), 1955-1962.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D., 1995. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, United Kingdom.
- Winter, D. A., Patla, A. E. ve Frank, J. S., 1990. Assessment of balance control in humans. *Medical Progress Through Technology*, 16(1-2), 31-51.
- Wylleman, P., 2000. Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory, *International Journal of Sport Psychology*, 31, 1-18.
- Yamasaki, T., 2023. Benefits of judo training for brain functions related to physical and cognitive performance in older adults. *Encyclopedia*, 3(3), 981-995.
- Yapar, M. L. ve İnce, A., 2014. Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması (SADDÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 25(4), 203-212.
- Yılmaz, İ. (2008). Sporcu Algıları Çerçevesinde Farklı Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Liderlik Davranış Analizleri ve İletişim Beceri Düzeyleri. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Yılmaz, V., 2002. Çocuk sporlarında katılım motivasyonu çocuklar spora neden katılırlar. *Atletizm ve Bilim*, 46(2), 26-39.
- Yoshioka, Y., Umeda, T., Nakaji, S., Kojima, A., Tanabe, M., Mochida, N. ve Sugawara, K., 2006. Gender differences in the psychological response to weight reduction in judoists. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 16(2), 187-198.
- Yüksek, S. ve Cicioğlu, İ., 2002. Bayan ümit milli takım judocularının fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin belirlenmesi ve sikletlere göre karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 23-32.
- Yüksek, S. ve Cicioğlu, İ., 2004. Türk ve Rus judo ümit milli bayan takımlarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 139-146.

Zengi, D. C., 2019. Kadınlar Judo Şampiyonası Müsabaka Analizi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Zurfilaeovich, T. T., 2023. 10 Reasons why you should do judo. Academia Science Repository, 4(4), 1125-1130.



