



**KARATE ANTRENÖRLERİNİN ÖZ YETERLİKLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**Ayşe Meryem YAZAR**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı**

**Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE**

**AĞRI-2024**

**(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.  
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

AYŞE MERYEM YAZAR

KARATE ANTRENÖRLERİNİN ÖZ YETERLİKLERİNİN  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ  
Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE

AĞRI-2024

## TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Karate Antrenörlerinin Öz Yeterliklerinin İncelenmesi” başlıklı tezimin tamamıyla kendi eserim olduğunu ve alıntı yaptığım her yerde kaynak belirttiğimi beyan eder, tezimin basılı ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıdaki şartlarda muhafaza edilmesine izin verdiğimi kabul ederim.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili hükümleri gereği işlemin yapılmasını arz ederim. Tezimin bütünü herkesin erişimine açıktır.

**03 / 01 / 2024**

**Ayşe Meryem YAZAR**

**ÖZET**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**KARATE ANTRENÖRLERİNİN ÖZ YETERLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

**Ayşe Meryem YAZAR**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Öner Gülbahçe**

**Şubat 2024, 66 Sayfa**

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, Karate antrenörlerinin öz yeterliklerini yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, antrenörlük deneyim süresi, antrenörlük kademesi ile antrenörlük millilik durumlarına göre istatistiksel olarak incelemektir.

**Materyal ve Metot:** Bu çalışmada, nicel araştırma yaklaşımında tarama (Survey) modeli tercih edilmiştir. Çalışmaya, 21'i kadın ve 60'ı erkek olmak üzere toplam 81 karate antrenörü katılmıştır. Veri toplamak amacı ile araştırmacı ve uzman görüşü ile hazırlanmış olan kişisel bilgi formu haricinde 'Antrenör Öz Yeterlik Ölçeği (Koçak 2020)' envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizi istatistiksel analiz paket programıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, yüzdelik dağılım, standart sapma); Bağımsız Örneklem T Testi; Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) karşılaştırma testi; Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar ise  $p < .05$  önem düzeyine göre değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Araştırma sonrasında, karate antrenörlerinin cinsiyetleri, eğitim düzeyleri ve millilik durumları ile öz yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma; yaşları ve antrenörlük deneyim süreleri arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Araştırma sonrasında, çalışmanın örneklem grubunu oluşturan karate antrenörlerinin demografik ve spora ilişkin özelliklerinin öz yeterlik düzeylerini anlamlı düzeyde farklılaştırmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada ele alınan değişkenlerin dışında oluşturulacak değişkenler ile de karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeylerinin incelenmesinin alan yazına katkı sunacağı ve antrenör öz yeterlik

envanterinin farklı zamanlarda ve farklı şekillerde çalışılmasının çeşitlilik oluşturabileceği ve antrenör öz yeterlik envanterinin, iletişim becerileri, liderlik özellikleri, antrenör davranışları ve etik ilkelere bağlılığı gibi envanterlerle çalışılması, antrenörlerin sahip oldukları özellikleri çözümleyebilmek adına fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Antrenman, kişilik, performans, yönetim



## ABSTRACT

### MASTER'S THESIS

#### EXAMINING THE SELF-EFFICACY LEVELS OF KARATE COACHES

Ayşe Meryem YAZAR

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Öner Gülbahçe

February 2024, 66 Pages

**Objective:** The aim of this study is to statistically examine the self-efficacy of karate coaches in terms of gender, age, education levels, coaching experience duration- level and national team status.

**Material and Method:** In this research survey model was preferred.. A total of 81 karate coaches, 21 female and 60 male, participated in the study. In order to collect data, “Coach Self-Efficacy Scale” (Koçak, 2020) inventory was used except for the personal information form prepared by the researcher and expert opinion. Data analysis was carried out with the statistical analysis package program. Descriptive statistics (frequency, arithmetic mean, percentage distribution, standard deviation); Independent Sample T Test; One-Way Analysis of Variance (ANOVA) comparison test; Pearson Correlation test were used to analyze the data obtained. The results obtained were evaluated according to  $p < .05$  significance level.

**Findings:** As a result of the research, it was determined that there was no statistically significant difference between coaches’ gender, education levels, and national team status; and also no significant correlation between age and coaching experience duration- level.

**Conclusion:** After the research, it was concluded that the demographic and sport-related characteristics of the karate coaches who constituted the sample group of the study did not significantly differentiate their self-efficacy levels. It is thought that examining the self-efficacy levels of karate coaches with variables other than the variables discussed in this study will contribute to the literature and that studying the

coach self-efficacy inventory at different times and in different ways can create diversity and studying the coach self-efficacy inventory with inventories such as communication skills, leadership characteristics, coach behaviors and adherence to ethical principles can be beneficial in order to analyze the characteristics of coaches.

**Keywords:** Training, personality, performance, management



## TEŞEKKÜR

Bütün hayatım boyunca üzerimde yoğun bir sevgi ve sabır ile emeği olan, mücadeleden vazgeçmemem gerektiğini söyleyip gücüne güç katan ve eğitim ile sporu bir arada yürütebilmeme yardımcı olan babam Mehmet YAZAR'a ve annem Meryem YAZAR'a; beni motive etmekten hiç vazgeçmeyen biricik kardeşlerime ve hayallerime giden yolda başaracağıma dair hep inançlı ve umutlu olan dostlarım Eda'ya ve Yağmur'a çok teşekkür ederim.

Yüksek Lisans sürecinde desteğini esirgemeyen ve danışmanlığımı yapan Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE hocama; Bilgi ve birikimini benimle paylaşıp yol gösteren Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR hocama; Olduğum yerden adım atma cesaretini aşılayan; zamanını ve tecrübelerini benimle paylaşan Arş. Gör. Mesut SÜLEYMANOĞULLARI hocama saygı ve minnet dolu şükranlarımı sunarım.

Şimdiye dek üzerimde emeği olan saygıdeğer hocalarıma ve çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan kıymetli karate antrenörlerine teşekkür ederim.

Bu çalışmayı, eğitime ziyadesiyle önem veren, beni bu konuda olabildiğince ileriye taşımaya gayret edip her türlü desteği sunan ve eğitim hayatımda gelebileceğim en iyi yeri hedef gösterip her zaman yanımda olan anneme ve babama ithaf ediyorum.

Ayşe Meryem YAZAR

03.01.2024

## KISALTMALAR

**ABD** : Amerika Birleşik Devletleri

**ANOVA** : Tek Yönlü Varyans Analizi

**Dan** : Ustalık Seviyesi

**IOC** : Uluslararası Olimpiyat Komitesi

**Kyu** : Kuşak Derecesi

**SPSS** : Statistical Package for the Social Sciences

**WKF** : World Karate Federation

**Vd** : Ve Diğerleri

## TABLÖLAR DİZİNİ

|                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1.</b> Karate’de Kuşaklar ve Açıklamaları .....                                                                          | 22 |
| <b>Tablo 2.</b> Kumite Müsabakalarında Puanlamalar ve Kriterleri.....                                                             | 30 |
| <b>Tablo 3.</b> Öz Yeterlik Alt Boyutlara İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları .....                                              | 43 |
| <b>Tablo 4.</b> Normallik Varsayım Analizi Sonuçları.....                                                                         | 43 |
| <b>Tablo 5.</b> Tanımlayıcı İstatistiklerin Dağılımı .....                                                                        | 45 |
| <b>Tablo 6.</b> Öz yeterlik Alt Boyutlarında Cinsiyet Değişkenine Göre Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....           | 46 |
| <b>Tablo 7.</b> Öz Yeterlik Alt boyutlarında Yaş Değişkenine Göre Yapılan Pearson Korelasyon Testi Sonuçları .....                | 46 |
| <b>Tablo 8.</b> Öz Yeterlik Alt Boyutlarında Millilik Durumu Değişkenine Göre Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....    | 47 |
| <b>Tablo 9.</b> Öz Yeterlik Alt Boyutlarında Antrenörlük Süresi Değişkenine Göre Yapılan Pearson Korelasyon Testi Sonuçları ..... | 47 |
| <b>Tablo 10.</b> Öz Yeterlik Alt Boyutlarında Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Yapılan ANOVA Testi Sonuçları .....                  | 48 |
| <b>Tablo 11.</b> Öz Yeterlik Alt boyutlarında Antrenörlük Kademesi Değişkenine Göre Yapılan ANOVA Testi Sonuçları .....           | 49 |

## ŞEKİLLER DİZİNİ

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Şekil 1. Kumite müsabakası alanı.....               | 9  |
| Şekil 2. Kata müsabakası alanı .....                | 24 |
| Şekil 3. Acemi (Başlangıç) karate gi elbisesi ..... | 25 |
| Şekil 4. Kumite karate gi .....                     | 25 |
| Şekil 5. Kata karate gi.....                        | 26 |
| Şekil 6. Karate eldiveni.....                       | 26 |
| Şekil 7. Karate ayak ve kaval koruyucu takımı ..... | 27 |
| Şekil 8. Karate vücut koruyucu.....                 | 27 |
| Şekil 9. Karate ağız koruyucu dişlik.....           | 28 |
| Şekil 10. Karate hicabı.....                        | 28 |
| Şekil 11. Karate müsabaka kemerleri .....           | 29 |
| Şekil 12. Karate antrenman kuşakları .....          | 29 |

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>                                                                                               | <b>11</b> |
| <b>1. GİRİŞ</b>                                                                                                    | <b>11</b> |
| 1.1. Tezin Amacı                                                                                                   | 14        |
| 1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi                                                                               | 14        |
| 1.3. Araştırmanın Problemi                                                                                         | 16        |
| <b>1.3.1. Alt Problemler</b>                                                                                       | <b>16</b> |
| 1. Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeylerinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılık var mıdır?               | 16        |
| 2. Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?                 | 16        |
| 3. Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?         | 16        |
| 4. Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile antrenörlük meslek süreleri arasında anlamlı ilişki var mıdır? | 16        |
| 6. Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile antrenör millilik durumu arasında anlamlı farklılık var mıdır? | 16        |
| 1.4. Araştırmanın Hipotezleri                                                                                      | 16        |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları                                                                                   | 17        |
| 1.6. Araştırmanın Varsayımları                                                                                     | 18        |
| 1.7. Tanımlar                                                                                                      | 18        |
| <b>İKİNCİ BÖLÜM</b>                                                                                                | <b>19</b> |
| <b>2. KURAMSAL ÇERÇEVE</b>                                                                                         | <b>19</b> |
| 2.1. Karate'nin Tanımı                                                                                             | 19        |
| 2.2. Karate'nin Tarihçesi ve Gelişimi                                                                              | 20        |
| 2.3. Dünyada Karate                                                                                                | 20        |
| 2.4. Türkiye'de Karate                                                                                             | 21        |
| 2.5. Karate'de Kuşaklar ve Dereceleri                                                                              | 22        |
| 2.6. Karate Müsabaka Alanı (Tatami)                                                                                | 22        |
| 2.7. Karate'de Kullanılan Ekipmanlar                                                                               | 24        |
| 2.7.1. Karate Gi                                                                                                   | 24        |
| 2.8. Karate Müsabakaları                                                                                           | 29        |
| <b>2.8.1. Müsabaka Süreleri</b>                                                                                    | <b>30</b> |
| 2.9. Hakemler                                                                                                      | 32        |
| 2.9.1. Kumite Hakemleri                                                                                            | 32        |

|                                               |                                  |
|-----------------------------------------------|----------------------------------|
| 2.9.2. Kata Hakemleri .....                   | 33                               |
| 2.10. Antrenör ve Antrenörlük .....           | 34                               |
| <b>2.10.1. Antrenörlüğün Amaçları</b> .....   | 35                               |
| 2.11. Öz Yeterlik .....                       | 37                               |
| <b>2.11.1. Öz Yeterliğin Boyutları</b> .....  | 38                               |
| <b>2.11.2. Öz Yeterliğin Kaynakları</b> ..... | 39                               |
| <b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b> .....                     | <b>41</b>                        |
| <b>3. YÖNTEM</b> .....                        | <b>41</b>                        |
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....                | 41                               |
| 3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi .....       | 41                               |
| 3.3. Veri Toplama Araçları .....              | 41                               |
| 3.4. Verilerin Analizi .....                  | 42                               |
| <b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b> .....                   | <b>45</b>                        |
| <b>4. BULGULAR</b> .....                      | <b>45</b>                        |
| <b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b> .....                    | <b>50</b>                        |
| TARTIŞMA VE SONUÇ .....                       | 50                               |
| <b>ÖNERİLER</b> .....                         | <b>55</b>                        |
| <b>KAYNAKLAR</b> .....                        | <b>56</b>                        |
| <b>KİŞİSEL BİLGİ FORMU</b> .....              | <b>59</b>                        |
| <b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....                         | Hata! Yer işareti tanımlanmamış. |
| <b>ETİK KURUL ONAYI</b> .....                 | <b>62</b>                        |
| <b>ÖLÇEK KULLANIM İZNİ</b> .....              | Hata! Yer işareti tanımlanmamış. |

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1. GİRİŞ

Karate, Japonca'da boş (kara), el (te) anlamına gelen ve silahtsız savaş sanatı olan karate do'nun kısaca ismidir. Karate do, yol (do) anlamına gelmektedir ve karateyi, Zen Budizmi ve Japon kültürü ile harmanlayan etik bir felsefeyi ifade etmektedir. Karate, kişinin kendini fiziksel ve zihinsel şekilde geliştirmesine, şiddetten uzaklaşmasına ve barışçıl duygu beslemesine yardımcı olan bir disiplindir. Karate, silah kullanmadan el ile mücadele etmeyi öğretilmektedir. El, karatede yumruk şeklinde iken güçlü; açık biçimde ise erdemli, barışçıl ve dostane olmayı simgeler. Karate do'da bulunan 'Do' ise karate ka'nın (Karate öğrencisinin) karakterini olgunlaştırmak için çıktığı etik yolculuğu anlatmaktadır (Çetintaş, 2021).

Karate, fiziksel anlamda güçlü ve zinde olmakla beraber, zihinsel anlamda da net ve akıllı olmaya yarar. Karate, kişinin kendisini savunma becerisini kazandırmanın yanında, beden ile zihin arasındaki uyumu ve gelişimi hedefler. Karate, yalnızca fiziksel hareketlerden oluşmaz. Karate ile hızlı karar verme, zorluklarla başa çıkabilme, sabırlı olma ve çalışarak hedefe ulaşabilmeye inanma gibi özellikler elde eden karate öğrencileri, günlük ve akademik yaşamlarında da karşılaştıkları engeller ile mücadele etmeyi öğrenirler (Çetintaş, 2021).

Karate Do, rakibe zarar vermeden mücadeleyi, rakibinin sağlığına sayęı duyan ve zihinsel olarak da gelişim sağlamış olan kişilerin sporudur. Karateyi daha derin bir biçimde kavramanın yolu, 'Do' düşüncesini ve temel ilkelerini bilmekten geçmektedir. Karate Do, 'Boş El Yolu' anlamında kullanılır (Sönmez, 2014).

'Kara' boş ve 'te' el anlamına gelir. Karate, silahtsız savunmayı ifade eder. 'Kara' ayrıca 'sonsuzluk' ya da 'uçsuz bucaksızlık' manasına da gelir. İlk başta 'tô' Çin, 'de' el olarak isimlendirilmiştir. Sonra 'Okinawa te' (Okinawa el sanatı) olarak değişiklik yapılmıştır. Ardından 'Karate jutsu' ifadesi kullanılmıştır. Burada 'jutsu' 'sanat' veya 'yöntem' anlamına gelmektedir (Karate sanatı veya yöntemi). Son olarak 'boş, silahtsız el' anlamında kullanılan 'Karate Do' terimi oluşmuştur (Türkiye Karate Federasyonu, 2024).

Karate Do sanatı, savunma tekniklerinin ve saldırı hareketlerinin fiziksel açıdan geliştirilmesini sağlar. Karate çalışmaları 3 ana bölümden oluşmaktadır; Bunlar Kihon, Kata ve Kumite'dir. Kihon, karatenin temel hareketlerinin uygulandığı ve tekrarlandığı bölümdür. Karatenin temel teknik kısmıdır. Tekniklerin geliştirilmesi ve alışkanlık hâline getirilmesi için yapılan çalışmalar, tek başına veya grup şeklinde yapılabilmektedir. Burada, çok fazla sayıda kombinasyon çalışılır ve hareketlerin kusursuzlaşması için sabır ve gayret ile çok tekrar yapılır. Bu tekniklerin amacı, her defasında daha iyi teknik yapabilmek için çaba göstermektir (Çetintaş 2021).

Kata, sporcunun kendisine her açıdan gelebilecek ataklara karşı savunma ve atak tekniklerinin uyguladığı bir bölüm, bir bütündür (Çetintaş, 2021). Temel hareketlerin doğru yapılması teknikler arası akıcılık ve savaşçı ruhun yanı sıra hız, kuvvet ve denge önemli ölçütlerdir. Kata'yı meydana getiren tekniklerin etkili ve doğru ifadesi, uygulayıcının yeteneğiyle birlikte sanatsal bir performansa ve görsel bir şölene dönüşür (Alpay, 2013).

Kumite, Kihon ve Kata çalışmalarında öğrenilen hareketlerin kişi veya kişilere kontrollü bir biçimde uygulandığı bölümdür. Karatenin çeşitli hareketleri, Kumite çalışmalarında rekabet ve mücadele ruhuyla hayata geçirilmektedir. Kumite çalışmaları, sporcuların seviye ve yeteneklerine göre daha serbest ve özgür bir mücadele şekline dönüşmektedir (Çetintaş, 2021)

Kumite, karatecilerin belirlenmiş kurallar içerisinde birbirleriyle yaptıkları bir çeşit dövüş olarak isimlendirilebilir. Kumite, karatecilerin kata'da öğrendikleri saldırı ve savunma hareketlerini gerçek bir durumda nasıl kullanabileceklerini göstermektedir. Kumite'de karateciler birbirlerine karşı dururlar. Kumite'de hedef, rakibi yenmek değil, sağlığı korumak ve karateye dair yeteneği geliştirmektir. Karate do, karatecilerin vücutlarını ve uzuvlarını tüm yönlerde serbest hareket ettirdikleri, bükme ve denge kurma gibi teknikleri içeren bir egzersizdir (Alpay, 2022).

Antrenör sözcüğü 'Çalıştırıcı' şeklinde tanımlanabilir. Antrenör (Fransızca; entraîneur kelimesinden gelir), sporcunun spor becerilerini ve stratejisini geliştirerek başarılı olmasını sağlayan kişidir. Boks, futbol, basketbol, atletizm gibi spor dallarında sporcuları yarışma ve turnuvalara hazırlayan kişidir. Antrenör, amatör veya

profesyonel tüm sporcuların, zaman, mekân, donanım, teknik, taktik gibi faktörleri de dikkate alarak yeterli seviyeye ulaşmalarını sağlamakla görevlidir. Antrenör, genel olarak; sporcuların fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yeteneklerini amaçlı çalışmalarla geliştirmesine destek olan ve bunun için antrenmanın bilimsel ilkelerini uygulayan, özel eğitim-öğretim görmüş bir kişidir (Toklu, 2010).

Öz yeterlik, kişinin gelecekte karşılaşabileceği güçlükleri ve zorlukları aşmada ve bu uğurda başarılı olacağına dair kendisi hakkında sahip olduğu değerlendirmelerdir ancak kişinin yeteneklerinin bir göstergesi değildir. Kişinin, yeteneklerini kullanarak yapabildikleri ve yapabilecekleri hakkında sahip olduğu değerlendirmelerdir (Turgut, 2020). Öz yeterlik, bireyin farklı durumlara uyum sağlama, belirli aktiviteleri başarılı bir şekilde yerine getirme kapasitesi ve yeteneği hakkında kendine dair inancı ve algısıdır. Öz yeterlik, kişinin kendi bilgi ve becerilerini kullanarak beklenen performansı göstermeye ve karşılaştığı durumlara göre hareket etmeye hazır olduğu inancıdır (Senemoğlu, 2003).

Literatür incelendiğinde öz yeterlik konusunda çeşitli çalışmaların olduğu görülmektedir. Çeviker (2022) gerçekleştirmiş olduğu araştırma sonrasında farklı branşlarda görev yapan antrenörlerin öz yeterlik düzeylerinin cinsiyete, eğitim durumlarına, antrenörlük deneyimlerine ve millilik düzeylerine göre farklılaşmadığı sonucunu raporlamıştır.

Voleybol antrenörleriyle yapılan bir çalışma (Sanlav, 2021) sonrasında voleybol antrenörlerinin mesleki öz yeterlik ölçeği toplam puanlarının antrenörlük kademesine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değiştiği; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, antrenör belgesi alma yolu, antrenörlük deneyimi ve mesleki durum gibi değişkenlerin ise anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

Atletizm antrenörleri üzerine yapılan bir araştırma sonrasında (Yakut Avlamaz, 2023) ise araştırmacı cinsiyet, eğitim düzeyi ve antrenörlük kademesine göre antrenörlerinin öz yeterlik düzeylerinin farklılaşmadığını bulgulanmıştır.

Başkaca bir çalışmada ise Salan (2023) farklı branşlarda görev yapmakta olan antrenörlerin öz yeterliği düzeyleri ile yaşları, cinsiyetleri, eğitim düzeyleri ve

antrenörlük deneyim süreleri arasında pozitif yönlü yüksek kuvvete ilişki tespit etmiştir.

Literatür taraması antrenörlerin öz yeterlik düzeylerinin demografik ve spora ilişkin değişkenlerce incelenen çalışmaların kısıtlılığını işaret etmektedir. Dolayısıyla bu çalışma bilimin birikimli bir süreç olması fikrine hizmet ederek bilime bilgi ve kaynak anlamında katkılar sunmuş olacaktır.

Bu araştırmada, sporda performansı ve başarıyı olumlu yönde etkileyebileceği düşünülen unsurlardan biri olan öz yeterlik kavramı ele alınmıştır. Karate gibi öz güven, liderlik, iletişim, karar verme, motivasyon ve hedef belirleme faktörlerinin oldukça önemli olduğu branşlarda, antrenörlerin öz yeterlik düzeyleri, sorumlu oldukları sporcuların başarısı ve gelişimleri için elzemdir. Bu nedenle araştırma kapsamında karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri, bu yeterlik düzeylerini etkileyebileceği düşünülen değişkenlerce incelenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonrasında elde edilecek bulguların ve sonuçların ışığında sunulacak önerilerin sporculara, antrenörlere ve yöneticilere rehberlik edebileceği ön görülmektedir.

### **1.1. Tezin Amacı**

Bu çalışmanın amacı, Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeylerini yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, antrenörlük kademesi, antrenörlük deneyim süresi ve millilik durumu açısından istatistiksel olarak incelemektir.

### **1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi**

Albert Bandura, 1977 yılında sosyal bilişsel teori adını verdiği, insan davranışının çevresel-fiziksel ve davranışsal faktörlerden etkilendiğini öne süren bir teori ortaya atmıştır. Bu teoride öz yeterlik kavramına da yer vermiştir (Özsarı, 2021). Öz yeterlik, insanın kendi yeteneklerine ve başarabileceklerine dair inancıdır. Bandura'ya göre öz yeterlik, insanların kendi eylemlerini ve yaşamlarını etkileyen durumları yönetme becerilerine duydukları güvenle ilgilidir. Bandura'nın ortaya koyduğu öz-yeterlik kavramı, Bandura'nın 1960'larda geliştirdiği sosyal öğrenme teorisine dayanmaktadır. Bu teoriye göre kişi, başkalarının deneyimlerini gözlemleyerek öğrenir (Akay, 2021)

Antrenörler sporun en kritik unsurlarındandır ve sporcunun kariyerini belirleyen en etkili kişilerdendir. Sporcuyu yarışmaya hazırlayan, ona her açıdan destek veren, motivasyonunu ve performansını yükselten en önemli kişidir. Bunu yapabilmek için sporcusu için bir lider ve rol model olur. Uzun süreler birlikte çalışır ve zaman geçirirler. Antrenör eğitici, öğretici, tecrübe paylaşıcı, motivasyon sağlayıcı, özgüven arttırıcı gibi rolleri üstlenirken yoğun çaba gösterir. Fiziksel çabanın yanında duygusal çaba da sarf eder (Donuk, 2019).

Öz yeterlik inancı yüksek olan antrenörler, sporcular tarafından daha çok beğenilen ve istenen antrenör modelidir ve bu durum daha çok sporcu tatminine yol açmaktadır. Antrenörün mesleki öz yeterlik inancı seviyesi, spor eğitiminin ve teknik öğretiminin kalitesini, sporcunun öğrenmeye katılımını ve sporcunun öğrendiklerini doğru şekilde uygulayabilmesini, kişisel ve ahlaki gelişiminin desteklenmesini doğrudan etkiler. Bu da antrenör öz yeterliğinin; sporcuların sportif yeteneklerini, kişilik özelliklerini, bireysel ve takım başarı durumlarını belirleyebilecek önemli bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, antrenörlerin spor eğitim sürecinde en yüksek düzeyde fayda sağlayabilmek için, yüksek seviyede mesleki öz yeterliğe sahip olmaları gerektiği ifade edilebilir (Seçkin Ağırbaş vd., 2020).

Öte yandan, Ulusal Tez Merkezi veri tabanında yayımlanmış olan lisansüstü çalışmalar incelendiğinde karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeylerini araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu da tezin özgünlüğünü ortaya koymaktadır. Diğer taraftan diğer branşlarda görev yapan antrenörlerle ilgili öz yeterlik çalışmalarının sayısının az olması ise alandaki eksikliği işaret etmektedir. Karate antrenörlerinin öz yeterliklerinin farklı değişkenler açısından ele alındığı bu araştırmanın mevcut eksikliği gidereceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sınırlıkları ve varsayımları da dikkate alınarak elde edilen bulgular ve istatistiksel sonuçlar doğrultusunda konuya farklı bir açıdan bakma fırsatı noktasında değer katacağı ön görülmektedir.

### 1.3. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın problem cümlesi: “Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, antrenörlük kademesi, antrenörlük deneyim süresi ve millilik durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma var mıdır?” şeklindedir.

#### 1.3.1. Alt Problemler

1. Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeylerinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılık var mıdır?
2. Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
4. Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile antrenörlük meslek süreleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
5. Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile antrenörlük kademesi arasında anlamlı farklılık var mıdır?
6. Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile antrenör millilik durumu arasında anlamlı farklılık var mıdır?

### 1.4. Araştırmanın Hipotezleri

H<sub>0</sub>: Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeylerinde cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H<sub>0</sub>: Karate antrenörlerinin öz yeterlikleri düzeyleri ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

H<sub>0</sub>: Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H<sub>0</sub>: Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile antrenörlük meslek süresi arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

H<sub>0</sub>: Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile antrenörlük kademesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H<sub>0</sub>: Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile millilik durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H<sub>1</sub>: Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeylerinde cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>1</sub>: Karate antrenörlerinin öz yeterlikleri düzeyleri ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>1</sub>: Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>1</sub>: Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile antrenörlük meslek süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>1</sub>: Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile antrenörlük kademesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>1</sub>: Karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeyleri ile millilik durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma;

1. Karate antrenörleri ile,
2. 2022 yılında karate antrenör vizesine sahip olup 25-30 Aralık 2022 tarihlerinde Kocaeli’de düzenlenen Türkiye Ümit Genç ve U21 (21 yaş altı) Karate Şampiyonasında görev alan antrenörler ile,
3. Elde edilen verilerin geçerliliği, anketin yapıldığı zaman aralığı ile sınırlandırılmıştır.

### 1.6. Araştırmanın Varsayımları

1. Bu araştırmada, uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu,
2. Örneklem grubunun araştırmanın evrenini yansıttığı,
3. Yöneltilen soruların araştırmada ulaşılmak istenen bilgilere geçerli ve güvenilir bir şekilde ulaştırdığı,
4. Araştırmaya katılan antrenörlerin, kendilerine sunulan sorulara gerçek ve samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

### 1.7. Tanımlar

**Karate:** Kelime olarak ‘Kara’ ve ‘Te’ birleşiminden meydana gelmiştir. Kara, Çinli manasına gelmekle birlikte zamanla bu sporu modernize eden Japonlar tarafından Karate sporunun ruhuna daha uygun düştüğü varsayılarak ‘Boş’ anlamı verilmiştir. Nitekim Karate sporunda herhangi bir silahın kullanılmaması da bu varsayımı desteklemektedir. Te, el demektir. Bu açıdan Karate’nin kelime olarak tam karşılığı ‘Boş el’ veya ‘Silahsız el’ demektir (Doğan, 2003).

**Antrenör:** Bir amaç için mücadele eden sporcuların eğitimli yöneticisidir (Şahin, 2004).

**Antrenörlük:** Antrenörlük, bir takımı veya bir bireyi spor alanında geliştirmek, yönlendirmek ve motive etmek için yapılan hem sosyal hem de planlı bir iştir (Mirzeoğlu 2020).

**Öz yeterlik:** İnsanların hayatlarının her alanında başarılı olmasına yardımcı olan bir özelliktir. Bireysel öz farkındalığın olması bir diğer ifadeyle öz-yeterliğin gelişimi, olayları daha gerçekçi bir gözle görmesini ve sağlıklı seçimler yapmasını sağlayacaktır (Gök, 2022).

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Karate'nin Tanımı

Karate, Japonca'da 'boş el' demektir. Bu, silah kullanmadan sadece elleriyle savunma yapan bir sanatı ifade eder. Karate, aslında Çin'den gelen bir sanattır. Çinliler, ellerini kullanarak dövüş sanatlarını 'tô' olarak adlandırmış. Daha sonra bu sanat Okinawa adasına yayılmış ve 'Okinawa te' olarak anılmış. Son olarak, Japonlar bu sanatı geliştirip 'Karate jutsu' yani 'karate tekniği' olarak tanımlamışlar. Karate, sadece bir dövüş sanatı değil, aynı zamanda bir yaşam felsefesidir. Karateciler, elini üretkenlik, erdem, barış ve dostluk için kullanır. Karate, iyi niyetli ve barışçıl bir harekettir. Karate, kişinin kendini geliştirmesi ve egosunu kontrol etmesi için bir yoldur (Alpay, 2013).

Karate, iki ana türe ayrılır: Geleneksel Karate-DO ve Spor Karate. Geleneksel Karate-DO, kişinin kendisinin en iyisi olması için çalıştığı bir kişisel gelişim yoludur. Spor Karate ise, spor olarak karateyi yapanlardır. Spor Karate'de yarışmalar, uluslararası kurallara göre yapılır. Karate, savaşçı bir ruha sahiptir. Ama bu, sadece kişinin kendi içindeki egosuyla savaşması ve kendisine, çevresine, doğaya saygılı ve adaletli olması anlamına gelir (Alpay, 2013).

Karate, bir dövüş sanatı olmanın yanında, bir karakter geliştirme yoludur. Karateciler, karate yaparken üç şeyi çalışırlar: Kihon, kata ve kumite. kihon, karate tekniklerinin temelidir. Kihon, karatecilerin dürüst, doğal, öğrenmeye ve gelişmeye açık olmalarını sağlar. Kihon, karatecilerin karakterlerini güçlendirir ve tekrar etmeleriyle becerilerini pekiştirirler (Alpay, 2022). Kata, karate tekniklerinin bir dizi şekilde uygulanmasıdır. Kata, karatecilerin mücadele için yaratıcılık, ahlak ve denge kazanmalarını sağlar. Kata, karatecilerin zihin ve beden uyumunu artırır. Kumite, karate tekniklerinin bir rakiple karşılaştırılmasıdır. Kumite, karatecilerin rakibin açıklarını bulmalarını ve düzenli antrenman yapmalarını sağlar. Kumite, karatecilerin kendine güven ve cesaret kazanmalarını sağlar. Karate, kihon, kata ve kumite'nin bir bütün olduğunu öğretir. Karateciler, bu üç unsurun hepsini çalışarak karate sanatını

öğrenir ve yaşarlar (Alpay, 2022).

## **2.2. Karate'nin Tarihçesi ve Gelişimi**

### **2.3. Dünyada Karate**

Karate, Okinawa adasında ortaya çıkan bir dövüş sanatıdır. Karate, Çin'den gelen kempo hareketlerinin Okinawa'nın yerel dövüş tarzlarıyla birleştirilmesiyle oluşmuştur. Karate, "Karate" yani "Çin eli" olarak genel bir isimle bilinmiştir. Karate'nin ilk dönemlerinde en önemli kaynak Bubushi adlı Çince bir kitaptır. Bu kitap 20. yüzyılın başlarına kadar karate öğrenenler tarafından kullanılmıştır. Karate, Okinawa'da pechin denilen samuray sınıfının öğrendiği bir sanattır (Wikipedia, 2023).

Karate, Okinawa adasında doğan bir dövüş sanatıdır. Ancak, II. Dünya Savaşı'na kadar Japonya'da bile çok tanınmamıştır. Savaştan sonra ABD, Japonya'yı işgal ettiğinde, karate daha popüler hale geldi. Ama ABD, karatenin kendilerine karşı tehlikeli olabileceğini düşündüğü için, karatenin bir savunma sporu olarak değiştirilmesini istedi. Bu isteği kabul eden Funakoshi, karatenin ilk spor versiyonunu yarattı. Funakoshi, karateyi dünyaya tanıtan en önemli kişidir. Funakoshi'nin öğrencileri, onun karate stilini Shōtōkan-ryū ya da kısaca Shotokan olarak adlandırdılar. Shōtō, Funakoshi'nin şiir yazarken kullandığı bir takma addır. Kan, okul demektir. Ryū ise metot veya stil demektir (Wikipedia, 2023).

Karatenin olimpiyat süreci ise Daha önce Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), Lozan'da yaptığı yönetim kurulu toplantısında Tokyo 2020 Organizasyon Komitesi tarafından önerilen beş spor dalının oyunlarda yer almasını kararlaştırmıştı.03.08.2016 tarihinde yapılan Genel Kurul toplantısının ardından karate, beyzbol/softbol, sportif tırmanış, kayak ve sörf branşlarının Tokyo 2020 programında resmen yer alması oy birliğiyle kabul edilmiş. 2012 ve 2016 Olimpiyat Oyunları programına girmek için yoğun çaba harcayan karatenin olimpiyat bekleyişinin sona ermesi uluslararası karate camiasında büyük sevinçle karşılandı. IOC Genel Kurulu kararına göre; kumitede altı sıklitte (üç erkek, üç kadın) 60 sporcu, katada ise erkek-bayan 20 sporcu Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nda yarışacak Brezilya'nın Rio kentinde toplanan IOC Genel Kurulu, 129. IOC oturumunun ardından

Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nda karatenin de dahil olduğu beş spor branşının yer almasını resmen kabul etmesiyle, Karate artık olimpik spor olmuştur (Wikipedia, 2023).

#### **2.4. Türkiye’de Karate**

Karate, Türkiye’ye 1962 yılında Halil Yüceses’in Japonya’dan getirdiği bir dövüş sanatıdır. Halil Yüceses, güreş antrenörüydü ve Japonya’da Judo ile birlikte karate öğrenmişti. Türkiye’ye döndüğünde, bazı Judo hocalarıyla birlikte karate tekniklerini öğretmeye başladı. Karate, Türk Silahlı Kuvvetleri’nin yakın dövüş eğitiminde de kullanılmaya başlandı. 1969 yılında, Judo Federasyonu’nun teknik direktörü Michel Novowitch, antrenör kurslarında Judo ile birlikte karate eğitimi de vermeye başladı. 1980 yılında, Karakuşak dergisinin kurucusu Kaya Muzaffer Ilıcak, karate sporunun öncülerini bir araya getirdi. Bu öncüler, Hakkı Koşar, Ferhat Özsert, Ahmet Doğaner ve Enver Hancı hocalardı. Ilıcak, karatenin Judo Federasyonu’na bağlı olmasını sağladı. Aynı yıl, Ilıcak, 1. Türkiye Karate Şampiyonası’nı düzenledi. Bu şampiyonada, vuruşlu ve vuruşsuz karate ekollerinin birlikte yarıştıklarını gösterdi. Büyük usta Taiji Kase, bu şampiyonada gösteri yaptı ve hakem semineri verdi. Ilıcak, ayrıca Türk Karate takımının Bremen’de yapılan Dünya Karate Şampiyonası’na katılmasını sağladı. Judo Federasyonu Başkanı Cihat Uskan’ı da şampiyonaya davet ederek, sportif karateyi tanıttı (Wikipedia, 2023).

1990 yılında, Türkiye Karate Federasyonu kuruldu. Türkiye Karate Federasyonu, Dünya Karate Federasyonu’na (WKF) bağlı olarak faaliyet göstermektedir. Türkiye’de karate, üniversitelerde de popüler bir spor dalıdır. Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu, üniversiteler arası karate müsabakalarını düzenlemektedir. Türkiye’de karate, sadece bir spor değil, aynı zamanda bir yaşam felsefesidir. Karate, insanlara savunma, sağlık, ahlak ve karakter kazandırır. Karate, silah kullanmadan sadece ellerle yapılan bir sanattır. Karate, rakibi incitmeden puan almayı amaçlar. Karate, Çin’den gelen kempo tekniklerinin Okinawa’da geliştirilmesiyle oluşmuştur. Karate, farklı stillere ayrılmıştır. Türkiye’de en yaygın stil Shotokan’dır. Shotokan, Funakoshi’nin öğrencileri tarafından adlandırılmıştır. Shotokan, şiir, okul ve stil anlamına gelen üç kelimenin birleşimidir (Wikipedia, 2023).

## 2.5. Karate’de Kuşaklar ve Dereceleri

Karate, bir dövüş sanatı olduğu kadar, bir öğrenme yoludur. Karateciler, karateyi öğrendikçe, farklı renklerde kuşaklar takarlar. Bu kuşaklar, karatecilerin seviyelerini gösterir. Kuşaklar, beyazdan başlayarak, kahverengi ve siyaha kadar gider. Beyaz kuşak, karateye yeni başlayan öğrencileri (Kyu) simgeler. Siyah kuşak ise, karateyi ustalık seviyesine (Dan) getirenleri temsil eder. Şu kuşaklar mevcuttur (Wikipedia, 2023).

**Tablo 1.** Karate’de Kuşaklar ve Açıklamaları

| KUŞAK      | AÇIKLAMA                                                                      |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Beyaz      | Karate’deki başlangıç kuşağıdır (8. Kyu)                                      |
| Sarı       | İkinci kuşaktır (7. Kyu)                                                      |
| Turuncu    | Üçüncü kuşaktır (6. Kyu)                                                      |
| Yeşil      | Dördüncü kuşaktır (5. Kyu)                                                    |
| Mavi       | Beşinci kuşaktır (4. Kyu)                                                     |
| Kahverengi | Altıncı kuşaktır (Kendi içinde üç seviyeye sahiptir; 3, 2 ve 1 Kyu)           |
| Siyah      | 7. ve son kuşaktır (Ustalığı simgeler ve 1 Dan’dan 10 Dan’a kadar devam eder) |

## 2.6. Karate Müsabaka Alanı (Tatami)

Tatami, Japon kültürünün bir parçası olan bir zemin kaplama malzemesidir. Geleneksel Japon evlerindeki odaların zeminini örter. Tatami, yumuşak ve esnek bir minderdir. Eskiden pirinç samanından yapıldı. Ama günümüzde tahta kıymığı veya köpük gibi malzemelerden de yapılabilir. Tatami, Japon yaşam tarzını yansıtır (Türkiye Karate Federasyonu, 2023).

Karate müsabakalarında kumite alanı, WKF tarafından onaylanmış ve 8 metrelik bir karedir. Kumite alanının etrafında, her yönde 1 metrelik bir güvenlik alanı vardır. Güvenlik alanının dışında da her yönde 2 metrelik bir boşluk bırakılır. Kumite alanı yükseltilmişse, güvenlik alanı her yönde 1 metre daha genişletilir. Kumite alanının ortasında, iki kırmızı tatami yan yana konur ve müsabıkların duracağı yeri belirler. Müsabıklar, bu kırmızı tatamilerin önünde, birbirlerine bakacak ve alanı ortalamak şekilde dururlar (Türkiye Karate Federasyonu, 2023; Karate Oyun Kuralları, 2020)



**Şekil 1.** Kumite müsabakası alanı

Hakem, güvenlik alanının 2 metre içinde, iki tatamiyi ortalamak ve müsabıklara bakmak üzere durur. Yan hakemler, kumite alanının köşelerinde ve güvenlik alanı üzerinde otururlar. Hakem, yan hakemlerin oturduğu güvenlik alanı dahil, tüm tatami üzerinde hareket edebilir. Yan hakemler, mavi ve kırmızı bayraklarla donatılırlar (Türkiye Karate Federasyonu, 2023; Karate Oyun Kuralları, 2020).

Maç şefi (Kansa), hakemin arkasında, güvenlik alanının hemen dışında ve sağda ya da solda oturur. Maç şefi, kırmızı bir bayrak ya da bir işaret aracı ve bir düdük ile donatılır. Skor şefi, resmi skor masasında, skor tutucu ve zaman tutucunun arasında oturur. Antrenörler, güvenlik alanı dışında, resmi masanın karşısında otururlar.

Kumite alanı yükseltilmişse, antrenörler yükseltilmiş alanın dışında otururlar. Kumite alanının sınırını gösteren bölüm, tatamiden farklı bir renkte olmalıdır (Türkiye Karate Federasyonu 2023; Karate Oyun Kuralları, 2020).

Karate müsabakalarında kumite alanı, WKF tarafından belirlenmiş ve 8 metrelik bir karedir. Kumite alanının çevresinde, her yönde 1 metrelik bir güvenlik alanı vardır. Güvenlik alanının dışında da her yönde 2 metrelik bir boşluk bırakılır. Kumite alanı yükseltilmişse, güvenlik alanı her yönde 1 metre daha genişletilir. Kumite alanı tek renkli bir tatamiden oluşur. Ama 8 x 8'lik kumite alanının dışındaki tatamiler farklı bir renkte olmalıdır. Hakemler ve yazılım teknisyeni, kumite alanının karşısında ve sporculara bakacak şekilde yan yana otururlar. Şef hakem (1 numara), en uçtaki yazılım teknisyeninin yanında oturan hakemdir (Türkiye Karate Federasyonu 2023; Karate Oyun Kuralları, 2020).



Şekil 2. Kata müsabakası alanı

## 2.7. Karate'de Kullanılan Ekipmanlar

### 2.7.1. Karate Gi

Karate antrenmanlarında antrenman düzeyine ve amacına göre farklı karate gi'ler kullanılmaktadır. Bunlar; Acemi (Başlangıç) karate gi, Kumite karate gi ve Kata karate gi şeklindedir.

### **Antrenman Elbisesi**

Polyester iplikten oluşmaktadır. Ceket içlerinde ve pantolonda bağlama ipleri bulunmaktadır.



**Şekil 3.** Acemi (Başlangıç) karate gi elbisesi

### **Kumite Elbisesi**

Elbise climacool özelliğe sahiptir. Profesyonel sporcular tarafından kullanıma uygundur çünkü W.K.F (Dünya Karate Federasyonu) onaylı üründür. Bütün ulusal ve uluslararası maçlarda kullanılabilir.



**Şekil 4.** Kumite karate gi

### **Kihon Bunkai Kata Elbisesi**

Kata elbisesi daha kalın bir yapıya sahiptir. Hareket anında tekniklerin net

olarak görülmesi için el ve ayak bölümleri biraz daha kısadır. Elbise, profesyonel sporcular ve antrenörler tarafından kullanılabilir.



**Şekil 5.** Kata karate gi

### **Karate Eldiveni**

Karate eldiveni içinde bulunan özel döküm sünger ile yumuşak bir yapıya sahiptir. Antrenmanlarda ve müsabakalarda kullanıma uygundur.



**Şekil 6.** Karate eldiveni

### **Karate Ayak ve Kaval Koruyucu Takımı**

Kaval koruyucularda ve ayak koruyucularda da özel döküm tek parça sünger bulunmaktadır. Yumuşak bir yapıya sahiptirler. Antrenmanlarda ve müsabakalarda

kullanıma uygundur.



**Şekil 7.** Karate ayak ve kaval koruyucu takımı

### **Karate Vücut Koruyucu**

Karate vücut koruyucu darbe emici süngere sahiptir. Sünger üzeri beyaz polyester ve file sayesinde konforlu bir kullanım sağlamaktadır. Sırt bölümünden bağlanmaktadır.



**Şekil 8.** Karate vücut koruyucu

### **Karate Ağız Koruyucu Dişlik**

Kauçuktan oluşan malzeme ile elde edilen dişlik, kumite müsabakalarında (Karşılıklı, rakiple olan müsabaka) ağız bölgesi için koruyuculuk sağlamaktadır. Şeffaf olabildiği gibi renkli olanları da mevcuttur. Hazır ürünler dışında doktor nezdinde de ölçüler alınıp kişisel dişlikler tasarlanabilmektedir.



**Şekil 9.** Karate ağız koruyucu dişlik

### **Karate Hicabı**

Tesettürlü karatecilerin kullandığı WKF (World Karate Federation) onaylı baş örtüsüdür. Boyundan bağlamalı ve bone şekli ile iki türlü bulunmaktadır.



**Şekil 10.** Karate hicabı

### **Karate’de Kuşaklar**

Müsabaka kuşakları WKF onaylıdır. Bütün ulusal ve uluslararası müsabakalarda kullanıma uygundur.



Şekil 11. Karate müsabaka kemerleri



Şekil 12. Karate antrenman kuşakları

## 2.8. Karate Müsabakaları

Karate yarışmalarında iki çeşit mücadele vardır: Kumite ve Kata. Kumite, karatecilerin birbirleriyle dövüştükleri bir mücadeledir. Kumite, bireysel veya takım halinde yapılabilir. Bireysel kumite, yaş ve kiloya göre kategorilere ayrılır. Her kategori, turlara bölünür. Her turda, iki karateci karşı karşıya gelir. Bu karşılaşmaya tur denir. Takım kumite, takımların birbirleriyle yarıştığı bir mücadeledir. Her takımda, üç karateci vardır. Her karateci, rakip takımdan bir karateciyle karşılaşır. Bu karşılaşmaya maç denir (Türkiye Karate Federasyonu, 2023).

Kata, karatecilerin belirli teknikleri bir sıra içinde gösterdikleri bir mücadeledir. Kata, bireysel veya takım halinde yapılabilir. Bireysel kata, yaş ve cinsiyete göre kategorilere ayrılır. Her kategoride, karateciler kendi seçtikleri bir kata'yı sunarlar. Takım kata, takımların birlikte bir kata'yı gösterdikleri bir mücadeledir. Her takımda, üç karateci vardır. Takımlar, kendi seçtikleri bir kata'yı senkronize bir şekilde yaparlar (Türkiye Karate Federasyonu, 2023).

### 2.8.1. Müsabaka Süreleri

Karate yarışmalarında kumite süresi, kategoriye göre değişir. Büyük erkekler ve büyük bayanlar için 3 dakika, 21 yaş altı erkekler ve bayanlar için 3 dakika, ümitler ve gençler bay-bayanlar için 2 dakikadır. Kumite süresi, hakemin başlama işaretiyle başlar ve her “YAME” komutunda durur. Zaman tutucu, son 15 saniye ve süre bitimi işaretlerini gong ya da düdükle verir. Kumite aralarında, yarışmacılar dinlenmek ve ekipman değiştirmek için maç süresi kadar bir ara hakkına sahiptir. Ancak, ekipman rengi değişmesi gereken durumlarda, ara 5 dakikaya çıkar. Kumite müsabakalarında puanlama aşağıda belirtildiği gibidir;

**Tablo 2.** Kumite Müsabakalarında Puanlamalar ve Kriterleri

#### PUANLAR

|                |                                                                                                                                                                      |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ippon (3 Puan) | Jodan tekme: Bu teknik, yarışmacının rakibinin yüzüne veya başına tekme atmasıdır. Bu teknik, zor ve etkili bir tekniktir. Bu teknik, yarışmacıya 3 puan kazandırır. |
|                | Fırlatma, düşürme, kendi kendine düşme veya ayakları yerden kesilme: Bu teknikler, yarışmacının rakibini yere indirmesi veya rakibinin yere                          |

---

düşmesine sebep olmasıdır. Bu teknikler, yarışmacının rakibine üstünlük kurmasını sağlar. Bu teknikler, yarışmacıya 2 puan kazandırır.

Waza-Ari (2 Puan) Chudan tekme: Bu teknik, yarışmacının rakibinin karın, sırt veya yan bölgelerine tekme atmasıdır. Bu teknik, orta seviye ve etkili bir tekniktir. Bu teknik, yarışmacıya 2 puan kazandırır.

Yuko (1 Puan) Puan alınabilecek tsukiler ve uchiler.

---

### **Kata Puan Sistemi**

Karate yarışmalarında kata, teknik ve atletik olmak üzere iki kriterle değerlendirilir. Teknik performansta;

Duruşlar,

- Teknikler,
- Geçiş Hareketleri,
- Zamanlama,
- Doğru Nefes,

- Odaklanma,
- Uyum

Atletik performansta;

- Güç
- Hız
- Denge kriterleri dikkate alınır.

Her kriter için 5.0 ile 10.0 arasında puan verilir. Puanlar 0.2'ser artar. 5.0, kata için en kötü puan, 10.0 ise en iyi puanı gösterir. Eğer yarışmacı diskalifiye olursa, puanı 0.0 olur. Sistem, hem teknik hem de atletik performans için verilen puanların en yüksek ve en düşük ikisini çıkarır. Sonra kalan puanları, teknik performansın %70, atletik performansın %30 ağırlıkta olduğu şekilde toplar. Bunkai, kata performansının önemli bir parçasıdır. Bunkai, kata tekniklerinin uygulamalı olarak gösterilmesidir (Türkiye Karate Federasyonu 2023).

## **2.9. Hakemler**

### **2.9.1. Kumite Hakemleri**

Karate yarışmalarında her maç için bir hakem paneli vardır. Hakem paneli, bir orta hakem (SHUSHIN), dört yan hakem (FUKUSHIN) ve bir maç şefi (KANSA) içerir. Kumite maçlarında, hakem panelindeki hiçbir kişi, yarışmacılarla aynı ülke veya ulusal federasyondan olamaz. Hakem panelindeki orta hakem ve yan hakemler, şu şekilde belirlenir ve dağıtılır: Eleme turlarında, Hakem Komisyonu Sekreteri, her tatami için bir hakem listesi hazırlar ve yazılım teknisyenine verir. Yazılım teknisyeni, bu listeyi elektronik kura sistemine girer (Türkiye Karate Federasyonu, 2023).

Hakem listesi, yarışmacıların kurası çekildikten ve hakemler brifing aldıktan sonra verilir. Listede sadece brifinge katılan hakemler bulunur. Sonra sistem, her tatami için, her tur için bir orta hakem, dört yan hakem ve bir maç şefi atar. Madalya

maçlarında, Tatami Yöneticileri, kendi tatamilerinden sekiz görevliyi içeren bir liste hazırlar ve Hakem Komisyonu Sekreterine iletir. Liste, Hakem Komisyonu Başkanı tarafından onaylanır ve yazılım teknisyenine verilir. Yazılım teknisyeni, bu listeyi sisteme girer. Sonra sistem, her tatamiden beş görevliyi rastgele seçerek hakem panelini oluşturur. Ayrıca, maçların yönetimi için iki Tatami Yöneticisi, bir Tatami Yönetici Yardımcısı, bir Skor Yöneticisi ve bir Skor Tutucu görevlendirilir. Olimpik etkinliklerde ise, sadece bir Tatami Yöneticisi görev alır (Türkiye Karate Federasyonu 2023).

### **2.9.2. Kata Hakemleri**

Karate yarışmalarında her maç için bir hakem paneli vardır. Hakem paneli, bir orta hakem (SHUSHIN), dört yan hakem (FUKUSHIN) ve bir maç şefi (KANSA) içerir. Kumite maçlarında, hakem panelindeki hiçbir kişi, yarışmacılarla aynı ülke veya ulusal federasyondan olamaz. Hakem panelindeki orta hakem ve yan hakemler, şu şekilde seçilir ve dağıtılır: Eleme turlarında, Hakem Komisyonu Sekreteri, her tatami için bir hakem listesi hazırlar ve bilgisayar teknisyenine verir. Bilgisayar teknisyeni, bu listeyi elektronik kura sistemine girer. Hakem listesi, yarışmacıların kurası çekildikten ve hakemler brifing aldıktan sonra verilir. Listede sadece brifinge katılan hakemler bulunur. Sonra bilgisayar, her tatami için, her tur için bir orta hakem, dört yan hakem ve bir maç şefi belirler. Madalya maçlarında, Tatami Yöneticileri, kendi tatamilerinden sekiz görevliyi içeren bir liste hazırlar ve Hakem Komisyonu Sekreterine iletir. Liste, Hakem Komisyonu Başkanı tarafından onaylanır ve bilgisayar teknisyenine verilir (Türkiye Karate Federasyonu, 2023).

Bilgisayar teknisyeni, bu listeyi sisteme girer. Sonra bilgisayar, her tatami için beş görevliyi rastgele seçerek hakem panelini oluşturur. Ayrıca, maçların yönetimi için şu görevliler atanır: İki Tatami Yöneticisi, bir Tatami Yönetici Yardımcısı, bir Skor Yöneticisi ve bir Skor Tutucu. Olimpik etkinliklerde ise, sadece bir Tatami Yöneticisi görev alır ve bir yazılım teknisyeni ile bir anonsçu vardır. Yazılım teknisyeni ve anonsçu aynı kişi olabilir. Takım kata maçlarının madalya maçlarında, bir zaman tutucu. WKF kata listesini bilen yardımcılar. Bu yardımcılar, her tur öncesi,

yarışmacıların seçtikleri kataları kaydeder ve yazılım teknisyenine bildirirler. Bu yardımcının sorumlusu Tatami Yöneticisidir. WKF puan sıralamasına etkisi olmayan maçlarda, hakem sayısı beşe indirilebilir. Bu durumda, en yüksek ve en düşük birer puan hesaba katılmaz (Türkiye Karate Federasyonu, 2023).

## **2.10. Antrenör ve Antrenörlük**

Antrenörlük, sporcuların performansını artırmak, onlara teknik, taktik, fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel olarak doğru yönde rehberlik etmek için yapılan, genel veya spesifik spor bilgisine dayanan hem planlı hem de sosyal bir meslektir (Özal, 2023). Antrenör, sporcuların yoluna ışık tutan ve doğru olana yönlendirendir. Spor dünyasında ve sporcuların gelecek zamanlarında etkin role sahiptirler Antrenör, çeşitli hale gelen spor ortamlarındaki kişilerin gereksinimlerine uygun olarak antrenman ve yarışma aktivitelerini planlayandır (Mirzeoğlu, 2020).

Antrenör, sporcuların güçlü yönlerini ve zayıf yönlerini gözlemleyerek duruma uygun stratejiler geliştirebilendir. Antrenörlük terimi 14. yüzyılda Macaristan’da ortaya çıkmıştır. Bu terim o zamanlarda tarım ve savaş alanlarında kullanılan araçların adı olmuştur (Sağlam, 2023). Antrenörlük terimi güçlü, azimli ve dayanıklı anlamına gelen “Surdy” kelimesinden türemiştir. Antrenörler ise sporculara güç ve enerji aktaran, onları başarıya ulaştıran kişiler olarak bu terimle anılmıştır. Antrenörler sporcuların performansı ve kendine güveni üzerinde çok önemli bir rol oynamıştır. Bu yüzden bir antrenörün birçok niteliğe sahip olması gerekir. Bu nitelikler antrenörün işini iyi yapmasını sağlar. Antrenörün kişiliği sporcunun başarısı ve spor takımının hedeflerine erişme becerisi üzerinde çok etkilidir. Bir antrenörün entelektüel, psikolojik, sosyal ve karakteristik açılarından sağlam ve güvenilir olması gerekir. Geçmişte sporcularıyla büyük başarılar kazanmış olan antrenörler araştırıldığında bu antrenörlerin mantık yürütme ve olayları analiz etme yeteneklerinin çok iyi olduğu görülmüştür (Sunay, 1998).

### **Antrenörler, yetkileri kapsamında şu görevleri yerine getirirler;**

- ✓ Sporcuların bedensel, ruhsal ve toplumsal gelişimine destek olmak
- ✓ Yapılan sporun gerektirdiği ve istediği şartlara uygun bir şekilde yapılmasını sağlamak
- ✓ Sporun teknik gerekliliklerini başarılı bir şekilde uygulamak ve bunları geliştirmek için destek olmak
- ✓ Takımın en iyi şekilde gelişmesi ve hazırlanması için planlar yapmak, düzenli olarak ölçümler almak ve testlerle değerlendirme yapmak.
- ✓ Sporcuların sağlıklarını korumak ve iyi yönde geliştirmeleri yönünde yardımcı olmak
- ✓ İmkânlar dahilinde sporcunun yaralanmasını önlemek için güvenlik tedbirleri almak
- ✓ Sporcuların fiziksel ve ruhsal antrenmanlarının temelini, beslenmeyi, dinlenmeyi ve planlamayı teorik olarak öğrenmelerine ve bilgilerini artırmalarına destek olmak
- ✓ Sporcuların etkin ve farkındalıklı bir şekilde katılımlarına destek olmak
- ✓ Sporculara iyi iletişim ve etkileşim ile ara ara rehberlik etmek
- ✓ Kendi uzmanlık alanlarının sınırlarını bilerek gerçekçi davranmak, diğer uzmanlık alanlarına saygılı olmak ve gerektiğinde yardım istemek (Sunay, 1998).

#### **2.10.1. Antrenörlüğün Amaçları**

Antrenörlüğün tanımında amaçlarına göre, antrenörlerin sporcu/sporcuların bir spora özel hareket ve teknik yeteneklerini antrenmanlarla geliştirmek ve yarışmalara hazırlamak olduğu görülmektedir. Fakat antrenörlerin bilgi ve becerileri açısından, sporcularının sadece teknik yeteneklerine değil, onların bütüncül gelişimine de odaklanmaları gerekmektedir. Sporcuların bütüncül gelişimi için bazı unsurların

saptanması ve spor ortamındaki kişilerin gereksinimleri doğrultusunda bu unsurların ayarlanması antrenörlüğün amacını oluşturur (Mirzeoğlu, 2020).

Antrenörlük ortamları ve uygulamalarıyla ilgili araştırma sonuçları, antrenörlüğün amaçları için farklı sınıflamalar sunmuştur. Bu sınıflamalar bireylerin spor ortamında geliştirmesi gereken yetkinliklerini sadece sporun teknik ve fiziksel yetkinliğiyle sınırlı tutmayarak, spor ortamının sunduğu tüm olanakları kapsayan bir yaklaşımı içermektedir. Teknik ve fiziksel yetkinliğe ek olarak antrenörlerin üzerinde durması gereken unsurlar; yetkinlik (competence), özgüven (confidence), bağlantı (connection), karakter (character) ve önemseme (caring) kazanımlarıdır. Bireylerin spor ortamından sağlayacağı bu kazanımlara değer verilmelidir. Antrenörler, planlama yaparken bu amaçları da göz önünde bulundurmalıdır (Mirzeoğlu, 2020).

Sporcuların bütüncül gelişimi için amaçların kısaca açıklamaları şöyledir;

- **Yetkinlik (Competence):** Sporcunun yaptığı sporla ilgili teknik-taktik yetenekleri, performans gelişimi, sağlıklı ve iyi bir spora özgü fiziksel uyuma sahip olması durumudur.
- **Özgüven (Confidence):** Sporcunun bulunduğu ortamda ve gelecekteki ortamda başarılı olabileceğini ve görevlerini iyi yapabileceğini düşünmesi ve kendine güvenmesi durumudur.
- **Bağ kurma (Connection):** Sporcunun antrenörü, arkadaşları ve ailesiyle iyi ilişkiler kurması ve böylece onlardan destek görerek kendini güvende hissetmesi durumudur.
- **Karakter (Character):** Karakter, sporcunun bir duruma karşı doğruyu ve yanlışını belirlemesi, doğruyu söylemesi ve yaptıklarının sorumluluğunu alması olarak tanımlanan saygı ve ahlak duygusudur.
- **Umursama-Umursamama (Caring):** Sporcunun arkadaşları ve spor ortamındaki diğer kişilere karşı empati kurması durumudur. Sporcunun bu kazanım için dinleme ve anlama yeteneklerini geliştirmesi gerekir (Mirzeoğlu, 2020).

Antrenörler, sporcularının gelişim seviyelerine ve gereksinimlerine uygun olarak amaçlarını saptamakla yükümlüdür. Antrenörler, belirledikleri amaçları, sporcular ve diğer ilgililere net ve anlaşılır bir şekilde aktarmalı ve onların bu amaç doğrultusunda birlikte çalışmalarını sağlamalıdır. Böylece sporcuların bütüncül gelişimi için oluşturulan amaçlara erişmek olası olur (Mirzeoğlu 2020).

## **2.11. Öz Yeterlik**

Bandura'nın ortaya koyduğu öz-yeterlik kavramı, Bandura'nın 1960'larda geliştirdiği sosyal öğrenme teorisine dayanmaktadır. Bu teoride kişinin başkalarının yaşantılarını gözlemleyerek öğrendiği savunulmaktadır (Akay, 2021).

Albert Bandura, sosyal öğrenme teorisinin kurucusu ve psikolojinin önde gelen isimlerinden biridir. Sosyal öğrenme, kişilerin birbirlerinden etkilenecek, gözlem yaparak ve taklit yoluyla öğrendikleri bir süreci kapsamaktadır. Bandura, bu süreçte öz yeterlik, karşılıklı nedensellik, dolaylı öğrenme gibi kavramların rolüne dikkat çekmiştir. Bandura, insan davranışlarının sosyal bağlamda şekillendiğini ve klasik davranışçılık kuramını geniş bir perspektife yaydığını savunmuştur. Bandura, öğrenmenin teorik temellerini alan yazına kazandırmış ve medya, şiddet, saldırganlık, toplumsal cinsiyet gibi konularda psikolojik ve sosyolojik bir çerçeve sunmaktadır (Tatlıoğlu, 2021).

Bandura'nın öğrenmeye getirdiği ilk bakış açısı sosyal davranışçı bir bakış açısıdır. Daha sonra Sosyal Öğrenme Teorisi'ni geliştirerek bireylerin öğrenme biçimlerini açıklamıştır. İnsanın öğrenmesini sadece taklit ve gözlemle açıklayamayacağını fark ederek, teorisini insanların ahlaki değer öğrenimini de kapsayacak şekilde geliştirmiştir; bu da düşünme, hafıza, dil ve davranışların sonuçlarını öngörme ve değerlendirme gibi süreçleri içermektedir. Sosyal öğrenme kuramı, öğrenme ve davranış edinimini sadece uyarıcı-tepki etkileşimi ve pekiştireçlerle açıklamaktan farklı olarak, gözlem ve zihinsel süreçleri de öğrenmenin bir parçası olarak kabul eden bir kuramdır. Bu bakımdan Sosyal Bilişsel Kuram adıyla da anılan bu kuram, davranışçı yaklaşımların ilk safhaları ile daha sonra alanı domine eden bilişsel yaklaşım arasında bir bağlantı sağlamıştır (Özsarı, 2021)

Bandura, kendine saygı veya kendilik değeri duygumuz olan kendine yeterlik(self-efficacy) kavramını ele almıştır. Bu kavram, yaşamla mücadele ederken duyduğumuz yeterlik ve beceri duygusunu ifade eder. Kendine yeterlik, davranışlarımızı pek çok yönde etkileyen bir içsel durumdur (Özsarı, 2021)

Öz yeterlik, bir sorunu çözmek ya da bir işi yapabilmek için gereken tüm davranışların planlanıp uygulanabilirliğine olan inancınızdır. Örneğin, Albert Bandura'ya göre, notunu yükseltmek isteyen öğrenciler, “Bu derse ait sınavdan iyi bir not alacağıma çok inanıyorum” diye düşündüğünde öz yeterliklerinin yüksek olduğunu göstermiş olurlar (Kansu, 2018).

Bandura, insanların davranışlarını değiştirmek için sadece istemelerinin yeterli olmadığını, aynı zamanda değişim için gerekli beklenti ve inançlara da sahip olmaları gerektiğini savunmuştur. Bandura, bu beklenti ve inançları sonuç beklentisi ve ikna beklentisi olarak iki gruba ayırmıştır. Sonuç beklentisi, insanların eylemlerinin istedikleri sonuçları getireceğine dair beklentileridir. İkna beklentisi ise, insanların istedikleri sonuçları elde etmek için yeterli yetkinliklere sahip olduklarına dair inançlarıdır. Örneğin, yüksek not almak için çok çalışmanız gerektiğini biliyorsunuz, bu bir sonuç beklentisidir. Ancak bu kadar çok çalışabileceğinize ve fedakârlık yapabileceğinize inanmıyorsunuz, bu da bir ikna beklentisidir (Özsarı, 2021)

Bireyin belli bir performansı başarılı olarak yapması için kendine olan inancına ya da kendi yargısına öz yeterlilik denir (Arseven, 2016).

### 2.11.1. Öz Yeterliğin Boyutları

Öz yeterlik, kişinin kendisine ne kadar güvendiğini ve ne kadar motive olduğunu belirleyen üçlü bir olgudur. Bu olgunun boyutları şöyledir (Saraç, 2023);

- **Büyüklik:** Kişinin üstlendiği işin ya da görevin zorluk seviyesidir.
- **Güç:** Kişinin üstlendiği işin ya da görevin zorluğuna karşı ne kadar kuvvetli ya da zayıf düşündüğüdür.
- **Genelleme:** Kişinin tecrübelerinden yola çıkarak yapacağı işler için belli bir sorumluluk alabilmesi için yeterlik inancına sahip olması şeklinde tanımlanabilir.

Yani bazı işler, özellikle spor etkinlikleri belli bir beceri ister. Bir alandaki yeteneklerin aynı olması, kişinin diğer bir alanda da yüksek öz yeterlik duygusu hissetmesine yol açar (Saraç, 2023).

Bir işe başlarken insan, kendisi ve çevresi hakkında önceden edindiği bilgilerle hareket eder. Bireyler, kendilerini nasıl gördüklerine dair önceden oluşturdukları bir değer sistemi taşırlar. Bandura, bireylerin kendilerine ilişkin inançlarının dört ana kaynaktan kaynaklandığını söylemiştir. Bu dört kaynak şunlardır:

### 2.11.2. Öz Yeterliğin Kaynakları

Öz yeterlik algısını etkileyen dört kaynak vardır. Öz yeterlik kaynaklarını belirleyen unsurlar şunlardır; (Senemoğlu, 2009)

**Yaşantı:** Kendi yaptıkları işlerin sonuçlarına göre başarılı ya da başarısız olan bireyler, bu deneyimlerden edindikleri bilgilerle öz-yeterlik algılarını şekillendirirler.

**Dolaylı Yaşantılar:** Bir insan çevresindeki diğer insanların yaptıkları işlerin sonucunda ne kadar başarılı ya da başarısız olduklarını izler. Böylece kendisinin de aynı ya da benzer işleri yaparsa nasıl olacağını tahmin eder. Bu şekilde başarı ya da başarısızlık hakkındaki görüşleri pekişir.

**Sözel İkna:** Bireylerin yapacakları işlerde ne kadar başarılı ya da başarısız olacaklarına dair aldıkları teşvik, destek ve tavsiyeler, öz-yeterlilik seviyelerini değiştirir.

**Psikolojik Durum:** Bireyin yapacağı işin sonucunun iyi ya da kötü çıkma ihtimali, öz-yeterlilik duygusunu etkiler.

Antrenörler sporun önem bahşeden unsurlarındandır ve sporcunun kariyerini belirleyen en etkili kişilerdendir. Sporcuyu yarışmaya hazırlayan, ona her yönden destek olan motivasyonunu ve performansını yükselten en önemli kişidir. Bunu yapabilmek için sporcusu için bir lider ve örnek olur. Uzun süreler birlikte çalışırlar ve zaman geçirirler. Antrenör eğitici, öğretmen, deneyim paylaşıcı, motivasyon verici, özgüven kazandırıcı gibi rolleri yerine getirirken çok emek verir. Fiziksel emeğin yanında duygusal emek de sarf eder (Donuk, 2019).

Sporcuların hem bedensel hem ruhsal olarak gelişimlerine ve başarılarına katkıda bulunan kişiler antrenörlerdir. Onlar, bireysel ya da takım halindeki sporcuları yarışma ve mücadelelere hazırlayarak eğitirler. Ayrıca sporcuların beslenme, dinlenme ve kişisel gelişim gibi konularda da onlara yardımcı olur ve destek verirler. Fakat bir antrenörün sporcuya olumlu yönde etki edebilmesi için kendisinin de iyi bir eğitim almış olması şarttır (Sağlam, 2023).

Öz yeterlik duygusu yüksek olan ve işini tutkuyla yapan antrenörlerin mesleklerinde ilerledikleri söylenmiştir. Ayrıca bir antrenörün öz yeterlik duygusunun yüksek olmasını sağlayan etmenler arasında eğitim ve mesleki deneyimi de onun mesleki gelişimiyle bağlantılıdır. Antrenör olmayı hedefleyen kişilerin bu alanda eğitim görmeleri zorunludur. Hem antrenör eğitimine girmek hem de antrenörlük yaparken öz yeterlik duygusunu korumak için antrenörün geçmişte sporcu olması da faydalıdır. Spor dallarına bağlı olarak değişse de çoğu dalda antrenörlük sporu bırakan sporcular tarafından yapılmaktadır (Sağlam, 2023).

Öz yeterlik inancı yüksek olan antrenörler, sporcuların daha çok tercih ettiği antrenör modelidir ve bu durum daha çok sporcu memnuniyetine zemin oluşturmaktadır. Antrenörün mesleki öz yeterlik inanç düzeyi, spor eğitiminin ve teknik öğretiminin kalitesini, sporcunun öğrenmeye katılımını ve sporcunun öğrendiklerini doğru şekilde anlayıp uygulayabilmesini, kişisel ve ahlaki gelişiminin desteklenmesini doğrudan etkiler. Bu da antrenör öz yeterliğinin; sporcuların sportif yeteneklerini, kişilik özelliklerini, bireysel ve takım başarı durumlarını belirleyebilecek önemli bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Bu yüzden, antrenörlerin spor eğitim sürecinde yüksek düzeyde fayda sağlayabilmek için yüksek düzeyde mesleki öz yeterliğe sahip olmaları gerektiği ifade edilebilir Kendi öz yeterlik inancı gelişmiş olan antrenörler, sporcularına daha destekleyici ve verimli olabilirler. Bu inanç, başarılı olmak için gerekli olan ilk şarttır (Seçkin Ağırbaş vd., 2020).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma metotlarından biri olan ve katılımcıların araştırmaya konu olan olay ya da olguya ilişkin görüşlerinin alındığı tarama (Survey) modeli kullanılmıştır. Tarama, geçmişte veya hâlâ var olan durumu var olan biçimiyle tespit etmeyi hedefleyen araştırma modelidir. Çalışmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen bir şey vardır ve orada bulunmaktadır. Önemli olan onu uygun bir şekilde ‘Gözlemleyip’ belgelemektir (Karasar, 2020).

#### 3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni, Türkiye’deki karate antrenörlerinden oluşmaktadır. Örneklemi ise 25-30 Aralık 2022 tarihinde Kocaeli’de düzenlenmiş olan Ümit, Genç ve U21 (21 yaş altı) Türkiye Karate Şampiyonasında görev yapan 21’i kadın ve 60’ı erkek olmak üzere toplam 81 antrenörden oluşmaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, veri toplama amacıyla tarama yönteminde kullanılan anket tekniğinden yararlanılmıştır. Veri toplama amacıyla antrenörlere, araştırmacının ve uzmanın görüşleri aracılığıyla oluşturulan ‘Kişisel Bilgi Formu’ sunulmuştur. Formdaki sorular aracılığıyla karate antrenörlerinin demografik (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi) ve sporla ilgili bazı (antrenörlük kademesi, antrenörlük deneyim süresi ve millilik durumu) özelliklerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Çalışmanın örneklem grubundaki antrenörlerin öz yeterliklerinin belirlenmesi amacı ile Koçak (2020) tarafından geliştirilen ‘Antrenör Öz Yeterlik Ölçeği’ kullanılmıştır.

Ölçek, ‘Performans Yeterliği’, ‘Psikolojik Yeterlik’, ‘Öğretim Yeterliği’, ‘Kişilik Edindirme Yeteneği’ ve ‘Yönetim Yeterliği’ olmak üzere toplam 5 alt boyut

ve 21 maddeden oluşmaktadır.

Performans Yeterliği Boyutu (madde 1-2-3-4): Antrenörlerin, antrenman ve yarışmalarda sporcu performansını artırabilmeye ve korumaya yönelik öz yeterlik inançlarını açıklamaktadır.

Psikolojik Yeterlik Boyutu (madde 5-6-7-8): Antrenörlerin, kendilerinin ve sporcularının motivasyonları üzerindeki etkilerine ve olumsuzluklar karşısındaki psikolojik dirençlerine yönelik öz yeterlik inançlarını açıklamaktadır.

Öğretim Yeterliği Boyutu (madde 9-10-11-12-13): Antrenörlerin, spor eğitim sürecindeki yetenek seçimi, etkili öğretim, öğretimi geliştirme ve sporcu gelişimini değerlendirebilmeye yönelik öz yeterlik inançlarını açıklamaktadır.

Kişilik Edindirme Yeterliği Boyutu (madde 14-15-16-17): Antrenörlerin, sporcuların olumlu kişilik özellikleri edinmelerine ve olumlu kişilik gelişimlerine katkı sağlayabilmeye yönelik öz yeterlik inançlarını açıklamaktadır.

Yönetim Yeterliği Boyutu (madde 18-19-20-21): Antrenörlerin, sporcu ve takımları yönetebilme, onlara fırsat eşitliği sağlayabilme, hedef belirleme ve kariyer yönetimine katkı sağlayabilme gibi yönetim ve organizasyon becerilerine yönelik öz yeterlik inançlarını açıklamaktadır.

Ölçekten alınabilen en düşük puan 21, en yüksek puan ise 105'dir. Ölçekten elde edilecek puan ortalamaları ile öz yeterlik düzeyleri; yüksek düzey (3.34-5.00 puan arası), orta düzey (1.67-3.33 puan arası) ve düşük düzey (0.00-1.66 puan arası) olmak üzere üç düzeyde değerlendirilebilir. Antrenör Öz Yeterlik Ölçeği, Türk antrenörlerin antrenör öz yeterliklerini ölçmede kullanılabilecek geçerlik ve güvenirlikte bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Antrenör Öz Yeterlik Ölçeği, antrenör öz yeterliği ile ilgili araştırmalarda ölçme aracı olarak kullanılabilir (Koçak, 2020).

### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında katılımcılar tarafından doldurulan geçerli anket formları SPSS 26 istatistik paket programına aktarılmıştır. Eksik ya da hatalı verilerin olmadığı veri setine ilişkin güvenirlik ve normallik varsayım analizi

sonuçları Tablo 3 ve Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Öz Yeterlik Alt Boyutlara İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

| Alt Boyutlar         | Cronbach's $\alpha$ | Ortalama |
|----------------------|---------------------|----------|
| Performans Yeterliği | 0.923               | 4.494    |
| Psikolojik Yeterlik  | 0.904               | 4.641    |
| Psikolojik Yeterlik  | 0.912               | 4.565    |
| Kişilik Edindirme    | 0.911               | 4.778    |
| Öğretim Yeterliği    | 0.902               | 4.750    |

Tablo 3 incelendiğinde tüm alt boyutlarda Cronbach's  $\alpha$  değerlerinin  $,80 \leq \alpha < 1,00$  referans aralığında (DeVellis, 2003) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre çalışmanın yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.** Normallik varsayım analizi sonuçları

|                                | Performans<br>Yeterliği | Psikolojik<br>Yeterlik | Öğretim<br>Yeterliği | Kişilik<br>Edindi<br>rme | Yönet<br>im<br>Yeter<br>liği |
|--------------------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|--------------------------|------------------------------|
| N                              | 80                      | 80                     | 80                   | 80                       | 80                           |
| Çarpıklık                      | -,222                   | -1,100                 | ,727                 | ,599                     | ,526                         |
| Çarpıklığın<br>Standart Hatası | ,269                    | ,269                   | ,269                 | ,269                     | ,269                         |
| Basıklık                       | -1,282                  | -,810                  | -,626                | -,647                    | -<br>1,268                   |
| Basıklığın<br>Standart Hatası  | ,532                    | ,532                   | ,532                 | ,532                     | ,532                         |

Tablo 4 incelendiğinde tüm alt boyutlarda elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $-1.5 \sim +1.5$  (Barbara, 2013) aralığında olduğu görülmektedir. Veri setinin **normal** bir dağılıma sahip olduğu tespit edildiği için çalışmanın istatistiksel analizlerinde **parametrik** testler kullanılmıştır.

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, yüzdelik dağılım, standart sapma); katılımcıların öz yeterlik düzeyleri ile cinsiyetleri ve millilik durumları arasındaki farklılaşmayı belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem T Testi; eğitim düzeyleri ve antrenörlük kademesi ile arasındaki

farklılaşmayı belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) karşılaştırma testi; yaş ve antrenörlük meslek süresi değişkenleri ile arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla da Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar ise  $p < .05$  önem düzeyine göre değerlendirilmiştir (Bursal, 2019)



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4. BULGULAR

Bu bölümde elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonuçları tablolar hâlinde sunulmuştur.

**Tablo 5.** Tanımlayıcı İstatistiklerin Dağılımı

| Değişken             | Kategori   | n  | %    | $\bar{x}$ | ss     | En Düşük | En Yüksek |
|----------------------|------------|----|------|-----------|--------|----------|-----------|
| Cinsiyet             | Kadın      | 21 | 26,3 | -         | ,442   | -        | -         |
|                      | Erkek      | 59 | 73,7 |           |        | -        | -         |
| Yaş                  | -          | 80 | -    | 39,350    | 12,152 | 18       | 60        |
| Millilik Durumu      | Evet       | 50 | 62,5 | -         | ,487   | -        | -         |
|                      | Hayır      | 30 | 37,5 |           |        | -        | -         |
| Antrenörlük Süresi   | -          | 80 | -    | 14,812    | 10,886 | 1        | 42        |
| Eğitim Düzeyi        | İlkokul    | 4  | 5,0  | -         | ,775   | -        | -         |
|                      | Ortaokul   | 29 | 36,3 |           |        | -        | -         |
|                      | Lise       | 36 | 45,0 |           |        | -        | -         |
|                      | Lisansüstü | 11 | 13,8 |           |        | -        | -         |
|                      | 1.Kademe   | 14 | 17,5 |           |        | -        | -         |
| Antrenörlük Kademesi | 2.Kademe   | 34 | 42,5 | -         | 1,325  | -        | -         |
|                      | 3.Kademe   | 14 | 17,5 |           |        | -        | -         |
|                      | 4.Kademe   | 4  | 5,0  |           |        | -        | -         |
|                      | 5.Kademe   | 14 | 17,5 |           |        | -        | -         |

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılım sağlayan antrenörlerin çoğunun erkek; yaş ortalamalarının  $39,350 \pm 12,152$  büyük oranda milli düzeyde olduğu görülmektedir. Ortaokul ve lise eğitim düzeyine sahip antrenörlerin oransal olarak üstün olduğunu işaret eden analiz sonuçları ortalama antrenörlük süreleri  $14,812 \pm 10,886$  yıl olan katılımcıların büyük oranda 2.kademe antrenörlük kademesinde hizmet verdiklerinin de altını çizmektedir.

**Tablo 6.** Öz Yeterlik Alt Boyutlarında Cinsiyet Değişkenine Göre Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

| Boyutlar             | Cinsiyet | n  | $\bar{X}$ | ss   | t     | p           |
|----------------------|----------|----|-----------|------|-------|-------------|
| Performans Yeterliği | Kadın    | 21 | 4,392     | ,640 | -,831 | <b>,408</b> |
|                      | Erkek    | 59 | 4,529     | ,650 |       |             |
| Psikolojik Yeterlik  | Kadın    | 21 | 4,726     | ,378 | ,753  | <b>,453</b> |
|                      | Erkek    | 59 | 4,610     | ,666 |       |             |
| Öğretim Yeterliği    | Kadın    | 21 | 4,647     | ,368 | ,729  | <b>,468</b> |
|                      | Erkek    | 59 | 4,535     | ,666 |       |             |
| Kişilik Edindirme    | Kadın    | 21 | 4,833     | ,338 | ,504  | <b>,616</b> |
|                      | Erkek    | 59 | 4,758     | ,648 |       |             |
| Yönetim Yeterliği    | Kadın    | 21 | 4,809     | ,361 | ,583  | <b>,562</b> |
|                      | Erkek    | 59 | 4,728     | ,595 |       |             |

Katılımcıların öz yeterlik düzeylerinde tüm alt boyutlarda kadın ve erkek antrenörler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 7.** Öz yeterlik Alt Boyutlarında Yaş Değişkenine Göre Yapılan Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

| Yaş | r | 1 | Performans  | Psikolojik  | Öğretim     | Kişilik     | Yönetim     |
|-----|---|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|     |   |   | Yeterliği   | Yeterlik    | Yeterliği   | Edindirme   | Yeterliği   |
| Yaş | r | 1 | ,093        | ,184        | ,070        | ,164        | ,188        |
|     | p | - | <b>,412</b> | <b>,102</b> | <b>,536</b> | <b>,147</b> | <b>,095</b> |

Gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonucunda göre katılımcıların yaşları ile öz yeterlik alt boyutları arasında istatistiki olarak anlamda bir ilişki tespit edilememiştir.

**Tablo 8.** Öz Yeterlik Alt Boyutlarında Millilik Durumu Değişkenine Göre Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

| Boyutlar             | Millilik durumu | n  | $\bar{X}$ | ss   | t     | p    |
|----------------------|-----------------|----|-----------|------|-------|------|
| Performans Yeterliği | Evet            | 50 | 4,510     | ,448 | ,289  | ,774 |
|                      | Hayır           | 30 | 4,466     | ,892 |       |      |
| Psikolojik Yeterlik  | Evet            | 50 | 4,665     | ,461 | ,463  | ,644 |
|                      | Hayır           | 30 | 4,600     | ,794 |       |      |
| Öğretim Yeterliği    | Evet            | 50 | 4,580     | ,471 | ,286  | ,776 |
|                      | Hayır           | 30 | 4,540     | ,782 |       |      |
| Kişilik Edindirme    | Evet            | 50 | 4,850     | ,357 | 1,436 | ,155 |
|                      | Hayır           | 30 | 4,658     | ,826 |       |      |
| Yönetim Yeterliği    | Evet            | 50 | 4,800     | ,319 | 1,065 | ,290 |
|                      | Hayır           | 30 | 4,666     | ,786 |       |      |

Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan karate antrenörlerinin millilik durumları ile öz yeterlik düzeyleri arasında yapılan analiz sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı fakat tüm boyutlarda milli antrenörlerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 9.** Öz Yeterlik Alt Boyutlarında Antrenörlük Süresi Değişkenine Göre Yapılan Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

|                    | Antrenörlük Süresi | Performans Yeterliği | Psikolojik Yeterlik | Öğretim Yeterliği | Kişilik Edindirme | Yönetim Yeterliği |
|--------------------|--------------------|----------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Antrenörlük Süresi | r = 1              | ,046                 | ,117                | ,027              | ,101              | ,144              |
|                    | r = -              | ,684                 | ,303                | ,814              | ,374              | ,202              |

Tablo 9 incelendiğinde, çalışmaya katılım sağlayan antrenörlerin antrenörlük süreleri ile öz yeterlik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

**Tablo 10.** Öz Yeterlik Alt Boyutlarında Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Yapılan ANOVA Testi Sonuçları

| Boyutlar                    | Eğitim Düzeyi | n  | $\bar{X}$ | ss   | F    | p    |
|-----------------------------|---------------|----|-----------|------|------|------|
| <b>Performans Yeterliği</b> | İlkokul       | 4  | 4,750     | ,353 | ,966 | ,413 |
|                             | Ortaokul      | 29 | 4,344     | ,843 |      |      |
|                             | Lise          | 36 | 4,541     | ,519 |      |      |
|                             | Lisansüstü    | 11 | 4,636     | ,452 |      |      |
| <b>Psikolojik Yeterlik</b>  | İlkokul       | 4  | 5,000     | ,000 | ,590 | ,624 |
|                             | Ortaokul      | 29 | 4,629     | ,822 |      |      |
|                             | Lise          | 36 | 4,590     | ,447 |      |      |
|                             | Lisansüstü    | 11 | 4,704     | ,471 |      |      |
| <b>Öğretim Yeterliği</b>    | İlkokul       | 4  | 4,900     | ,200 | ,655 | ,582 |
|                             | Ortaokul      | 29 | 4,475     | ,798 |      |      |
|                             | Lise          | 36 | 4,600     | ,438 |      |      |
|                             | Lisansüstü    | 11 | 4,563     | ,571 |      |      |
| <b>Kişilik Edindirme</b>    | İlkokul       | 4  | 5,000     | ,000 | ,706 | ,552 |
|                             | Ortaokul      | 29 | 4,672     | ,829 |      |      |
|                             | Lise          | 36 | 4,798     | ,430 |      |      |
|                             | Lisansüstü    | 11 | 4,909     | ,168 |      |      |
| <b>Yönetim Yeterliği</b>    | İlkokul       | 4  | 5,000     | ,000 | ,416 | ,742 |
|                             | Ortaokul      | 29 | 4,724     | ,771 |      |      |
|                             | Lise          | 36 | 4,770     | ,345 |      |      |
|                             | Lisansüstü    | 11 | 4,659     | ,451 |      |      |

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında yapılan analiz sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 11.** Öz Yeterlik Alt Boyutlarında Antrenörlük Kademesi Değişkenine Göre Yapılan ANOVA Testi Sonuçları

| Boyutlar             | Antrenörlük Kademesi | n  | $\bar{X}$ | ss    | F    | p    |
|----------------------|----------------------|----|-----------|-------|------|------|
| Performans Yeterliği | 1.Kademe             | 14 | 4,446     | 1,052 | ,407 | ,803 |
|                      | 2.Kademe             | 34 | 4,448     | ,573  |      |      |
|                      | 3.Kademe             | 14 | 4,464     | ,641  |      |      |
|                      | 4.Kademe             | 4  | 4,437     | ,239  |      |      |
|                      | 5.Kademe             | 14 | 4,696     | ,342  |      |      |
| Psikolojik Yeterlik  | 1.Kademe             | 14 | 4,482     | 1,080 | ,650 | ,629 |
|                      | 2.Kademe             | 34 | 4,632     | ,469  |      |      |
|                      | 3.Kademe             | 14 | 4,589     | ,551  |      |      |
|                      | 4.Kademe             | 4  | 4,812     | ,239  |      |      |
|                      | 5.Kademe             | 14 | 4,821     | ,316  |      |      |
| Öğretim Yeterliği    | 1.Kademe             | 14 | 4,514     | 1,045 | ,184 | ,946 |
|                      | 2.Kademe             | 34 | 4,529     | ,499  |      |      |
|                      | 3.Kademe             | 14 | 4,585     | ,534  |      |      |
|                      | 4.Kademe             | 4  | 4,750     | ,191  |      |      |
|                      | 5.Kademe             | 14 | 4,628     | ,406  |      |      |
| Kişilik Edindirme    | 1.Kademe             | 14 | 4,625     | 1,059 | ,496 | ,739 |
|                      | 2.Kademe             | 34 | 4,764     | ,536  |      |      |
|                      | 3.Kademe             | 14 | 4,785     | ,351  |      |      |
|                      | 4.Kademe             | 4  | 4,875     | ,250  |      |      |
|                      | 5.Kademe             | 14 | 4,928     | ,117  |      |      |
| Yönetim Yeterliği    | 1.Kademe             | 14 | 4,607     | 1,072 | ,561 | ,692 |
|                      | 2.Kademe             | 34 | 4,772     | ,339  |      |      |
|                      | 3.Kademe             | 14 | 4,678     | ,474  |      |      |
|                      | 4.Kademe             | 4  | 4,937     | ,125  |      |      |
|                      | 5.Kademe             | 14 | 4,857     | ,254  |      |      |

ANOVA testi sonrasında katılımcıların antrenörlük kademesi ile öz yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırmanın problemine dair alt problemler başlık olarak sunulmuş ve her alt probleme dair sonuçlar, antrenör öz yeterlik envanteri ile yapılmış olan diğer araştırmaların sonuçlarıyla karşılaştırılmıştır.

#### **1. Karate antrenörlerinin öz yeterlikleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Araştırma sonrası çalışmaya gönüllü olarak katılan karate antrenörlerinin cinsiyetleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, Özsarı (2021) tarafından yapılan araştırmada, antrenörlerin cinsiyet değişkeni ile öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu sonuç, çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Benzer şekilde, Toklu (2010) tarafından yapılan çalışmada da katılımcı antrenörlerin öz yeterlilik düzeyleri ile liderlik özellikleri cinsiyetler bakımından karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Dumangöz ve Sanlav (2021), voleybol antrenörlerinin Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği toplamında ve alt boyutuna ait puanlarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık elde edememişlerdir. Salan (2023) çalışmasında, antrenör öz yeterlikleri bağlamında cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulmamıştır.

#### **2. Karate antrenörlerinin öz yeterlikleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?**

Çalışmamızın sonunda Pearson korelasyon analizi sonucunda göre katılımcıların yaşları ile öz yeterlik alt boyutları arasında istatistiki olarak anlamda bir ilişki tespit edilememiştir. Özsarı (2021) tarafından yapılan çalışmada da antrenörlerin yaş değişkenine bağlı olarak stresle başa çıkma yöntemlerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Koçak (2019) da Antrenör Adaylarının Öz Yeterlik Düzeylerini

incelediği çalışmada antrenör adaylarının öz yeterlik düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Bu çalışmalara ek olarak; Seçkin Ağırbaş vd. (2020) çalışmalarında da katılımcı antrenörlerin yaş gruplarına göre öz yeterlilikleri ve iletişim becerilerinin karşılaştırılmasındaki alt boyutların hiçbirinde anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Toklu (2010) da çalışmasında antrenörlerin öz yeterlikleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır.

Ermiş vd. (2019) yaş seviyesine göre antrenör yeterlilikleri alt boyutlarında anlamlı bir ilişkiye rastlamıştır.

### **3. Karate antrenörlerinin öz yeterlikleri ile millilik durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan karate antrenörlerinin millilik durumları ile öz yeterlik düzeyleri arasında yapılan analiz sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı fakat tüm boyutlarda milli antrenörlerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ermiş vd. (2019) yaptıkları çalışmada, millilik seviyesine göre alt ölçek puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık elde etmişlerdir.

### **4. Karate antrenörlerinin öz yeterlikleri ile antrenörlük meslek süresi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?**

Çalışmaya katılım sağlayan antrenörlerin antrenörlük süreleri ile öz yeterlik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Dumangöz ve Sanlav (2021) Katılımcılarda Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği toplamı ve alt boyut puanlarında antrenörlük deneyimine göre anlamlı fark bulamamıştır.

Toklu (2010) yaptığı çalışmada, antrenörlerin öz yeterlikleri ile mesleki süreleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır.

## **5. Karate antrenörlerinin öz yeterlikleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında yapılan analiz sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan Tablo 10'da sunulan veriler tüm alt boyutlarda ilkökul eğitim düzeyindeki antrenörlerin puan ortalamalarının diğer gruplara nazaran daha yüksek olduğu işaret etmektedir.

Yakut Avlamaz (2023), yaptığı çalışmada eğitim düzeyine göre antrenörlerin öz yeterlik genel ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edememiştir.

Çalışmamızın sonucundan farklı olarak Salan (2023), Antrenörlerin Sporda Sosyalleşme ve Antrenör Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Üzerine yaptığı çalışmasında eğitim durumlarına göre antrenörlerin antrenör öz yeterlikleri istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

## **6. Karate antrenörlerinin öz yeterlikleri ile antrenörlük kademesi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

ANOVA testi sonrasında katılımcıların antrenörlük kademesi ile öz yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulgulanmıştır.

Demir ve Kabakçı (2020) çalışmalarında, algılanan öz yeterlik düzeyi puanlarında kademelere göre anlamlı fark bulamamışlardır. Benzer şekilde Yakut Avlamaz (2023) çalışmasında Antrenörlerin kademesine göre öz yeterlik genel ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma sonrasında, çalışmanın örneklem grubunu oluşturan karate antrenörlerinin demografik ve spora ilişkin özelliklerinin öz yeterlik düzeylerini anlamlı düzeyde farklılaştırmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada ele alınan değişkenler haricindeki oluşturulacak değişkenler ile de karate antrenörlerinin, bireysel ve takım sporlarındaki diğer antrenörlerin öz yeterlik düzeylerinin incelenmesinin alan yazına katkı sunacağı ve antrenör öz yeterlik envanterinin farklı

zamanlarda ve farklı şekillerde çalışılmasının çeşitlilik oluşturabileceği ve antrenör öz yeterlik envanterinin, sportmenlik düzeyi, iletişim becerileri, liderlik özellikleri, antrenör davranışları ve etik ilkelere bağlılığı gibi envanterlerle çalışılması, antrenörlerin sahip oldukları özellikleri çözümleyebilmek adına fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.



## SONUÇ

Bu araştırmanın örneklemini oluşturan karate antrenörlerinin;

1. Cinsiyetleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında yapılan analiz sonrasında tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.
2. Yaşları ile öz yeterlik alt boyutları arasında istatistiki olarak anlamda bir ilişki tespit edilememiştir.
3. Millilik durumları ile öz yeterlik düzeyleri arasında yapılan analiz sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.
4. Antrenörlük süreleri ile öz yeterlik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.
5. Eğitim düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında yapılan analiz sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.
6. Antrenörlük kademesi ile öz yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

## ÖNERİLER

1. Bu çalışmada örneklem grubunun yalnızca karate antrenörlerinden oluşması sebebi ile sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Böylelikle, bireysel ve takım sporlarındaki antrenörlerle de çalışılmasının spor bilimine fayda sağlayacağı,
2. Bu araştırmada ele alınan değişkenlerin dışında oluşturulacak değişkenler ile de karate antrenörlerinin öz yeterlik düzeylerinin incelenmesinin alan yazına katkı sunacağı,
3. Antrenör öz yeterlik envanterinin farklı zamanlarda ve farklı şekillerde çalışılmasının çeşitlilik oluşturabileceği,
4. Antrenör öz yeterlik envanterinin, iletişim becerileri, liderlik özellikleri, antrenör davranışları ve etik ilkelere bağlılığı gibi envanterlerle çalışılması, antrenörlerin sahip oldukları özellikleri çözümleyebilmek adına fayda sağlayabileceği,
5. Antrenörler, antrenman yapan ya da müsabakaya çıkan kişi olmasa da en az bir sporcu kadar bu heyecanı yaşaması ve bu doğrultuda sporcunun sezon içinde ya da sezon dışında ihtiyaç duyabileceği antrenman yöntemlerine, beslenme düzenini takip etmeye, dinlenme kontrolüne, taktik geliştirmeye, motivasyon sağlamaya, etik davranışlar sergilemeye ve spora bütüncül yaklaşılması gerektiği için antrenörler ile öz yeterlik üzerine çalışılmasının farkındalık oluşturacağına,
6. Antrenörlere, alanlarına özgü teorik bilgi aktarımı yapıldığında ve bunu pratiğe dökme şansı sunulduğunda kendi yeterlik düzeylerini geliştirmelerine fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Akay, B. (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest doyumunu ile öz yeterlik*. Yüksek lisans tezi. Bartın.
- Alpay, H. (2013). *Karate-DO el kitabı*. Ankara: Türkiye karate federasyonu eğitim kitapları.
- Alpay, H. (2022). *Karate do shihan el kitabı*. İstanbul: Spor Dünyası Yayıncılık.
- Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik bir kavram analizi. *Turkish Studies*, 1 (19), 63-80.
- Barbara, T. F. (2013). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı - Using Multivariate Statistics*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Bursal, M. (2019). *SPSS ile temel veri analizleri*. Ankara: Anı yayıncılık.
- Çetintaş, Y. (2021). *Karate do mücadele sanatı*. Ankara: Gökçe Ofset Matbaacılık Yayıncılık.
- Çeviker, A. S. (2022). Antrenörlerin öz yeterlilik ve antrenörlüğe yönelik tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre*, 11(2), 662 - 676.
- Demir, A., Kabakçı, A.C., (2020). Kano antrenörlerinin psikolojik sağlamlıkları, algılanan öz-yeterlikleri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 21-28.
- DeVellis, R. (2003). Scale development: theory and applications (2nd ed.). *Thousand Oaks*, A:Sage.
- Doğan, E. (2003). Türkiye Cumhuriyeti'nde karate sporunun tarihi gelişimi (1970-2000). *Yüksek lisans tezi*. İstanbul: Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü.
- Dumangöz, P.D., Sanlav, R., (2021). Voleybol antrenörlerinin mesleki öz yeterlik düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 252-264.
- Ermiş, E., Satıcı, A., Bostancı, Ö., İmamoğlu, O., Taşmektepligil, M.Y., (2019). Tenis

antrenörlerinin yeterlilik düzeyinin araştırılması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14 (20), 1213-1227.

Karate do. (2023). <https://www.karate.gov.tr/?s=karate-do> adresinden 13.12.2023 tarihinde erişim sağlandı.

[https://www.karate.gov.tr/source/2020/WKF\\_KURALLARI\\_2020.pdf](https://www.karate.gov.tr/source/2020/WKF_KURALLARI_2020.pdf). adresinden 13.12.2023 tarihinde erişim sağlandı.

Gök, B. (2022). Okul öncesi öğretmenlerinin öz-yeterlik inançlarının yordayıcıları: teknolojik araç gereç kullanımına yönelik tutumları ve bilişim teknolojileri öz yeterlik algıları. *Yüksek lisans tezi*,. Burdur: Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Güllü S, D. B. (2019). Futbol antrenörlerinin duygusal emek ve antrenör yeterlikleri. *Tarih Okulu Dergisi*, (XXXVII), 58-79.

Kansu, A.F., Hızlı Sayar, G., (2018). Öz yeterlik, yaşam anlamı ve yaşam bağlılığı kavramları üzerine bir inceleme. *Etkileşim* (1) 78-89.

Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık

Koçak, Ç. V. (2020). Antrenör öz yeterlik ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 313-329.

Özsarı, A. (2021). Öz yeterlik ve stresle başa çıkma (Bireysel ve takım sporları antrenörleri araştırması). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 399-411.

Sağlam, G. (2023). Yüzme antrenörlerinin, antrenör öz yeterlikleri. *Yüksek lisans tezi*,. İstanbul: Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yeditepe Üniversitesi. .

Salan, R. (2023). Antrenörlerin sporda sosyalleşme ve antrenör öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma (Gaziantep örneği). *Yüksek lisans tezi*. Gaziantep: Sağlık Bilimleri Enstitüsü, .

Saraç, R. (2023). Spor yöneticilerinin öz yeterlik düzeyleri ve karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek lisans tezi*. Sakarya: Lisansüstü Eğitim

Enstitüsü.

Seçkin Ağırbaş, İ., Erel, S., Belli, E., (2020). Antrenörlerin öz yeterlilikleri ile iletişim becerileri ilişkisi. *Anatolia Sport Research*, 1(1), 25-36.

Sönmez, M. (2014). Çabukluk ve süratte devamlılık çalışmalarının karate sporunda performansa etkileri. *Yüksek lisans tezi*. İstanbul: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Sunay, H. (1998). Spor eğitimi altyapısında beden eğitimi öğretmeni ve antrenörün önemi. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 64-71.

Şahin, H. M. (2004). *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Tatlıoğlu, S.S. (2021). Öğrenmeye sosyal- bilişsel bir bakış: Albert bandura. *Sosyoloji Notları* 5(1) 15-30.

Toklu, O. (2010). Tenis antrenörlerinde liderlik özellikleri ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Yüksek lisans tezi*. KONYA: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Turgut, E. (2020). İstanbul'daki amatör futbol takımlarında çalışan altyapı antrenörlerinin liderlik davranış tipleri ile özyeterlilikleri arasındaki ilişki. *Yüksek lisans tezi*, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Karate. (2023). <https://tr.wikipedia.org/wiki/Karate> adresinden 13.12.2023 tarihinde erişim sağlandı.

Yakut Avlamaz, N. (2023). Atletizm antrenörlerinin mesleki öz yeterliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Yüksek lisans tezi*. Kahramanmaraş: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli antrenörler,

Bu çalışmada, sahip olduğunuz bazı özelliklere göre sizlerin öz yeterliğinizin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada elde edilen veriler herhangi bir kurum kuruluş ya da üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Size sunulan bu formda yer alan maddeleri içtenlikle yanıtlamanız çalışmanın sağlıklı ilerlemesi açısından önem arz etmektedir.

Çalışmaya sunacağınız katkı için teşekkür ederiz.

**Tez Danışmanı:** Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE

**Araştırmacı:** Ayşe Meryem YAZAR

1. Yaşınız : .....
2. Cinsiyetiniz : Kadın ( ) Erkek ( )
3. Eğitim durumunuz : İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lisans ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora ( )
- 4.. Antrenörlük kademeniz : 1. Kademe ( ) 2. Kademe ( ) 3. Kademe ( ) 4. Kademe ( ) 5. Kademe ( )
5. Antrenörlük meslek yılınız : .....
6. Antrenörlük millilik durumunuz : Milli takım antrenörüüm ( ) Milli takım antrenörü değilim ( )

*Lütfen verilen ifadelere katılım düzeylerinizi 1 (katılmıyorum) ile 5 (katılıyorum) arasında belirtiniz.*

|    | Maddeler                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1  | Sporcularımın performanslarının sezon boyunca yüksek olmasını sağlarım.           |   |   |   |   |   |
| 2  | Sporcularımın sezon dışında performans kaybı yaşamamaları için programlar yaparım |   |   |   |   |   |
| 3  | Müsabakalarda/yarışmalarda etkili taktikler geliştiririm.                         |   |   |   |   |   |
| 4  | Müsabakalarda/yarışmalarda ani gelişen olumsuz durumlara çözüm üretirim.          |   |   |   |   |   |
| 5  | Sporcularımı motive ederim.                                                       |   |   |   |   |   |
| 6  | Sporcularımın öz güvenini yükseltirim.                                            |   |   |   |   |   |
| 7  | Kendimi motive ederim.                                                            |   |   |   |   |   |
| 8  | Başarısız olduğumda öz güvenimi korurum.                                          |   |   |   |   |   |
| 9  | Bilimsel yöntemler kullanarak yetenek seçimi yaparım.                             |   |   |   |   |   |
| 10 | Öğretimde, spora özgün öğretim yöntemlerini kullanırım.                           |   |   |   |   |   |
| 11 | Teknik becerilerin uygulanışını kendim göstererek öğrenmeyi pekiştiririm.         |   |   |   |   |   |
| 12 | Etkili öğretim için iş birliği yaparım.                                           |   |   |   |   |   |
| 13 | Sporcularımın gelişimini bilimsel yöntemlerle değerlendiririm.                    |   |   |   |   |   |
| 14 | Sporcularımın ahlak gelişimlerine yardımcı olurum.                                |   |   |   |   |   |

|    |                                                                   |  |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 15 | Sporcularımın erdemli kişilik geliştirmelerine yardımcı olurum.   |  |  |  |  |  |
| 16 | Sporcularımın Fair Play’e uygun davranış göstermelerini sağlarım. |  |  |  |  |  |
| 17 | Sporcularımı sorumluluk almaları için özendirim.                  |  |  |  |  |  |
| 18 | Her düzeydeki sporcuyu/takımı rahatlıkla çalıştırırım.            |  |  |  |  |  |
| 19 | Sporcularım ve kendim için gerçekçi kariyer hedefleri belirlerim. |  |  |  |  |  |
| 20 | Adaletli davranırım.                                              |  |  |  |  |  |
| 21 | Sporcularıma fırsat eşitliği sağlarım.                            |  |  |  |  |  |



**Ek 1.**



**Ek 2.**

## ETİK KURUL ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 27.01.2023-E.63266



T.C.  
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Hukuk Müşavirliği

Sayı : E-95531838-050.99-63266  
Konu : Etik Kurul Kararı

27.01.2023

Sayın Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 03.01.2023 tarih ve 60610 sayılı yazısı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün ilgi yazısına istinaden Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE'nin danışmanlığını yaptığı, yüksek lisans öğrencisi Ayşe Meryem YAZAR'ın "**Karate Antrenörlerinin Öz Yeterliliklerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi**" başlıklı bilimsel araştırması Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunca incelenmiş olup, 25.01.2023 tarih ve 8 sayılı karar ile söz konusu araştırmaya izin verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Güray OKYAR  
Etik Kurulu Başkanı

### Mevcut Elektronik İmzalar

GÜRAY OKYAR (Etik Kurul - Başkan) 27.01.2023 08:18

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : \*BSS4MU/AZ14\* Pin Kodu : 79772

Belge Takip Adresi : [https://ebys.agri.edu.tr/enVision/Validate\\_Doc.aspx?](https://ebys.agri.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?)

Adres : Erzurum yolu üzeri 4. km Rektörlük Kampüsü Merkez/AĞRI

Telefon : 04722159863 Faks:04722151182

e-Posta : [gensek@agri.edu.tr](mailto:gensek@agri.edu.tr) Web : [genelsekreterlik.agri.edu.tr](http://genelsekreterlik.agri.edu.tr)

Kep Adresi : [agriibrahimcecenuniversitesi@hs01.kep.tr](mailto:agriibrahimcecenuniversitesi@hs01.kep.tr)

Bilgi için : Yılmaz SABUNCU

Unvanı : Şube Müdürü

Tel No : 1280



**Ek 3.**

