

## Antrenör-Sporcu İlişkisinin Psikodinamik Yapısı

Ferhat Aktaş<sup>1</sup>

Erdal Demir<sup>2</sup>

### Özet

Antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların performans ve psikolojik gelişimini şekillendiren çok boyutlu bir süreçtir. Bu etkileşim, sporcuların bilinçdışı süreçleri, duygusal tepkileri ve motivasyon düzeyleri üzerinde doğrudan etkili olmaktadır. Psikodinamik yaklaşım, sporcuların bilinçdışı tepkilerini anlamayı ve bu doğrultuda bireyselleştirilmiş yönlendirme stratejileri geliştirmeyi mümkün kılmaktadır. Destekleyici ve güvene dayalı bir ilişki, sporcuların motivasyonunu artırmakta, stres ve kaygı yönetimini kolaylaştırmakta ve hem bireysel hem de takım düzeyinde performans ve psikolojik uyumu güçlendirmektedir.

Mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak; antrenör-sporcu ilişkisinin psikodinamik yapısı, spor ortamında hem teknik performansın hem de psikolojik uyumun şekillenmesinde temel bir faktör olarak öne çıktığı ifade edilebilir. Sporcuların bilinçdışı süreçlerinin, duygusal algılarının ve antrenörle kurdukları etkileşimlerin dikkate alınması, antrenörlerin bireyselleştirilmiş ve etkili yönlendirme stratejileri geliştirmelerine olanak tanımaktadır.

### Spor Psikolojisinde Antrenör-Sporcu İlişkisi ve Önemi

Spor psikolojisi alanında performansın ortaya çıkışı çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilebilir. Sporcuların fiziksel kapasitesi, teknik becerileri ve taktiksel bilgileri elbette ki performansın önemli bileşenleri arasında yer almaktadır. Bununla birlikte spor ortamında kişilerarası ilişkiler de sporcu gelişimi üzerinde önemli bir etki oluşturabilmektedir. Bu bağlamda antrenör ile sporcu arasında kurulan ilişki spor psikolojisinin temel araştırma alanlarından biri olarak ele alınabilir. Antrenörler sporcuların antrenman süreçlerini planlayan,

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Yenice Meslek Yüksekokulu  
ferhataktas@comu.edu.tr, 0000-0003-0010-5876

2 Doç. Dr. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, 0000-0001-9478-5045, erdaldemir@comu.edu.tr

performans gelişimini yönlendiren ve sporcuların psikolojik gelişimini etkileyen önemli aktörlerdir. Bu nedenle spor psikolojisi literatüründe antrenör-sporcu ilişkisi sporcu performansını ve psikolojik gelişimi etkileyen temel faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Jowett ve Cockerill, 2003). Güllü, Yıldız ve Saydam (2021)'a göre, sporcuların ileri düzeyde performans sergileyebilmeleri için antrenörleri ile ilişkilerinin iyi olması gerekmektedir.

Spor ortamında antrenör ve sporcu arasında kurulan ilişki karşılıklı etkileşim süreci içerisinde gelişmektedir. Bu ilişki güven, iletişim, bağlılık ve karşılıklı anlayış gibi unsurlar tarafından şekillenmektedir. Antrenör ile sporcu arasındaki etkileşim biçimi sporcuların motivasyon düzeyini, spora yönelik tutumlarını ve antrenman süreçlerine katılımını etkileyebilmektedir. Sporcuların antrenörleri ile kurdukları olumlu ilişkiler antrenman süreçlerine yönelik motivasyonu artırabilmektedir (Jowett, 2007).

Antrenör-sporcu ilişkisinin önemli boyutlarından biri sporcuların psikolojik durumları üzerindeki etkileridir. Spor ortamında destekleyici bir ilişki yapısı sporcuların stres düzeyini ve yarışma kaygısını düzenleyebilmektedir. Araştırmalar antrenör ile sporcu arasında kurulan güven temelli ilişkinin sporcuların psikolojik uyum süreçlerini desteklediğini göstermektedir. Sporcuların antrenörlerinden algıladıkları sosyal destek spor ortamındaki psikolojik dayanıklılık düzeyini etkileyebilmektedir (Harwood ve diğerleri, 2019).

Spor ortamında antrenör ile sporcu arasındaki ilişki sporcuların sosyal gelişimi açısından da önemli bir rol oynamaktadır. Antrenörler sporcular için teknik öğretici rolünün yanında rehberlik eden bir yetişkin figürü olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların antrenörleri ile kurdukları ilişki spor ortamındaki davranışlarını, takım içi etkileşimlerini ve sportmenlik anlayışlarını etkileyebilmektedir. Yapılan araştırmalar antrenör davranışlarının sporcuların sportmenlik yönelimleri ve takım içi sosyal ilişkileri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Vella, Oades ve Crowe, 2013).

Antrenör-sporcu ilişkisinin bir diğer önemli boyutu iletişim süreçleri ile ilgilidir. Spor ortamında etkili iletişim kurabilen antrenörlerin sporcularla daha güçlü bir ilişki geliştirdiği ve bu durumun sporcuların spora bağlılık düzeyini artırdığı belirtilmektedir. Antrenörlerin iletişim becerileri sporcuların motivasyonu ve performans gelişimi üzerinde etkili olabilmektedir. Spor psikolojisi literatüründe etkili iletişim kurabilen antrenörlerin sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi anlayabildiği ve bu durumun sporcu gelişimini desteklediği ifade edilmektedir (Mageau ve Vallerand, 2003).

## **Psikodinamik Yaklaşımın Spor Ortamındaki Rolü**

Spor psikolojisi alanında sporcu davranışlarının açıklanmasında farklı kuramsal yaklaşımlar kullanılmaktadır. Bu yaklaşımlardan biri olan psikodinamik yaklaşım, bireylerin davranışlarının bilinçdışı süreçler, erken dönem yaşantılar ve kişilerarası ilişkiler tarafından şekillendiğini ileri sürmektedir. Psikodinamik yaklaşım spor ortamındaki davranışların anlaşılmasında sporcuların içsel deneyimlerini, duygusal süreçlerini ve kişilerarası ilişkilerini inceleyen bir perspektif sunmaktadır. Bu yaklaşımın temelinde yer alan Psychoanalytic Theory bireylerin davranışlarının büyük ölçüde bilinçdışı süreçlerden etkilendiğini savunmaktadır.

Spor ortamı yoğun rekabet, performans baskısı ve sosyal etkileşimlerin yoğun olarak yaşandığı bir ortamdır. Bu nedenle sporcuların duygusal tepkileri, motivasyonları ve kişilerarası ilişkileri çeşitli psikolojik süreçlerden etkilenebilmektedir. Psikodinamik yaklaşım sporcuların içsel çatışmaları ve duygusal deneyimleri üzerinde de durmaktadır. Sporcuların antrenman ve yarışma ortamlarında gösterdikleri davranışların bir kısmı bilinçli kararlar sonucu ortaya çıkarken, bazı davranışların bilinçdışı psikolojik süreçlerle ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Andersen, 2009).

Spor ortamında psikodinamik yaklaşımın önemli katkılarında biri sporcu ve antrenör arasındaki ilişkinin derinlemesine incelenmesine olanak sağlamasıdır. Antrenörler sporcular için çoğu zaman otorite figürü olarak algılanmaktadır. Bu durum sporcuların geçmiş yaşam deneyimlerinden kaynaklanan bazı duygusal tepkilerin antrenör figürüne yönelmesine neden olabilmektedir. Psikodinamik literatürde bu süreç Transfer kavramı ile açıklanmaktadır. Aktarım olarak ifade edilen bu süreçte bireyler geçmişte önemli kişilerle yaşadıkları deneyimlere ilişkin duygularını mevcut ilişkilerine yansıtabilmektedirler. Spor ortamında sporcuların antrenörlerine yönelik geliştirdikleri aşırı bağlılık, hayranlık veya zaman zaman ortaya çıkan yoğun eleştirel tutumlar bu tür psikolojik yansımalarla ilişkili olabilmektedir (Nesti, 2010).

Psikodinamik yaklaşım sporcuların motivasyon süreçlerinin anlaşılmasına da katkı sağlamaktadır. Sporcuların başarıya yönelik güçlü bir istek geliştirmeleri, kimi zaman kişisel yeterlik duygusunu güçlendirme veya geçmiş deneyimlerden kaynaklanan yetersizlik algısını telafi etme isteği ile ilişkili olabilmektedir. Spor psikolojisi literatüründe bazı sporcuların performans odaklı davranışlarının bilinçdışı psikolojik ihtiyaçlarla bağlantılı olabileceği ifade edilmektedir. Bu durum sporcuların başarıya yönelik yoğun çaba göstermelerinde etkili olabilmektedir (Nesti, 2004).

Spor ortamında psikodinamik yaklaşımın bir diğer önemli katkısı sporcuların yaşadıkları duygusal zorlukların anlaşılmasına yönelik açıklamalar sunmasıdır. Yarışma kaygısı, performans baskısı veya başarısızlık deneyimleri sporcular

üzerinde güçlü psikolojik etkiler oluşturabilmektedir. Psikodinamik perspektif bu tür deneyimlerin sporcuların benlik algısı ve kimlik gelişimi ile ilişkili olabileceğini ileri sürmektedir. Sporcuların başarı veya başarısızlık karşısında verdikleri duygusal tepkiler, kişilik yapıları ve geçmiş deneyimleri ile bağlantılı olarak ortaya çıkabilmektedir (Andersen, 2009).

Psikodinamik yaklaşım spor ortamında ortaya çıkan kişilerarası çatışmaların anlaşılmasına da katkı sağlamaktadır. Takım sporlarında sporcular arasında yaşanan rekabet, antrenör ile sporcu arasında ortaya çıkan iletişim problemleri veya rol beklentilerinden kaynaklanan gerilimler psikodinamik süreçler açısından değerlendirilebilmektedir. Bu yaklaşım sporcuların ve antrenörlerin davranışlarının altında yatan psikolojik dinamikleri anlamaya yardımcı olmaktadır. Böylece spor ortamında yaşanan çatışmaların daha sağlıklı bir biçimde yönetilmesine yönelik stratejiler geliştirilebilmektedir (Nesti, 2010).

### **Antrenör-Sporcu İlişkisinin Tanımı ve Boyutları**

Spor ortamında antrenör ve sporcu arasındaki ilişki, sporcuların performans gelişimi ve psikolojik uyum süreçleri açısından önemli bir sosyal etkileşim alanı oluşturmaktadır. Antrenörler sporcuların antrenman programlarını planlayan, performans gelişimini yönlendiren ve sporcuların psikolojik süreçlerini etkileyen önemli aktörlerdir. Bu nedenle spor psikolojisi literatüründe antrenör-sporcu ilişkisi spor ortamındaki temel kişilerarası ilişkilerden biri olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların antrenörleri ile kurdukları ilişki biçimi sporcuların motivasyonu, spora bağlılığı ve performans gelişimi üzerinde etkili olabilmektedir (Smith ve Smoll, 2007).

Antrenör-sporcu ilişkisi karşılıklı etkileşim, iletişim ve güven temelli bir sosyal ilişki olarak açıklanabilir. Bu ilişki sporcuların antrenman süreçlerinde aldıkları geri bildirimler, antrenör davranışları ve sporcuların antrenörlerine yönelik algıları doğrultusunda şekillenmektedir. Spor psikolojisi araştırmaları antrenörlerin davranış biçimlerinin sporcuların psikolojik gelişimi üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Özellikle destekleyici ve gelişim odaklı antrenör davranışlarının sporcuların öz güven düzeyini ve performans motivasyonunu olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Horn, 2008).

Antrenör-sporcu ilişkisinin anlaşılmasında ilişkisel süreçlerin farklı boyutlar üzerinden ele alınması önem taşımaktadır. Spor psikolojisi literatüründe bu ilişki çoğunlukla iletişim, güven, bağlılık ve karşılıklı etkileşim gibi temel boyutlar üzerinden değerlendirilebilir. Bu boyutlar spor ortamındaki ilişki kalitesini belirleyen temel unsurlar olarak açıklanabilir. Antrenörlerin sporcularla kurdukları iletişim biçimi sporcuların antrenman sürecine katılım düzeyini ve antrenmana yönelik tutumlarını etkileyebilmektedir. Etkili iletişim kurabilen

antrenörlerin sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi anlayabildiği ve bu durumun sporcuların performans gelişimine katkı sağlayabildiği ifade edilmektedir (Gilbert veTrudel, 2004).

Antrenör-sporcu ilişkisinin önemli boyutlarından biri güven unsurudur. Sporcuların antrenörlerine duydukları güven, antrenman sürecine yönelik bağlılıklarını ve antrenörlerin yönlendirmelerine uyumlarını etkileyebilmektedir. Güven temelli bir ilişki yapısı sporcuların antrenman süreçlerinde kendilerini daha rahat ifade etmelerine ve antrenörlerinden gelen geri bildirimleri daha olumlu değerlendirmelerine olanak sağlamaktadır. Araştırmalar sporcuların antrenörlerine duydukları güvenin spor ortamındaki psikolojik güvenlik algısını güçlendirdiğini göstermektedir (Becker, 2009).

Antrenör-sporcu ilişkisinin bir diğer boyutu karşılıklı etkileşim sürecidir. Spor ortamında antrenör ve sporcu arasındaki ilişki tek yönlü bir süreç olarak açıklanabilir. Sporcuların antrenör davranışlarına yönelik algıları ve tepkileri de ilişkinin yapısını etkileyebilmektedir. Bu nedenle antrenör-sporcu ilişkisi karşılıklı etkileşim içerisinde gelişen dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır. Sporcuların antrenörlerinden algıladıkları destek, geri bildirim ve yönlendirme biçimleri sporcuların motivasyon düzeyini ve performans gelişimini etkileyebilmektedir (Chelladurai, 2007). Güllü (2018)'ye göre, olumlu ilişkilerin kurulduğu ortamda oluşan olumlu bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların çeşitli yönlerden gelişiminde belirleyici olmaktadır.

Antrenör-sporcu ilişkisinin bağlılık boyutu sporcuların spor ortamına yönelik uzun vadeli katılım süreçleri ile ilişkilendirilmektedir. Sporcuların antrenörleri ile kurdukları olumlu ilişkiler sporcuların spor faaliyetlerine yönelik devamlılıklarını ve spora bağlılık düzeylerini artırabilmektedir. Bu durum özellikle genç sporcuların spor kariyerlerinin sürdürülebilirliği açısından önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Mageau ve Vallerand, 2003).

### **İlişki Kalitesi ve Sporcu Performansı**

Spor ortamında antrenör ve sporcu arasında kurulan ilişkinin niteliği sporcuların performans gelişimi üzerinde önemli etkiler oluşturmaktadır. Spor psikolojisi literatüründe antrenör-sporcu ilişkisi sporcuların motivasyon düzeyini, antrenman süreçlerine katılımını ve psikolojik uyumunu etkileyen temel faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Antrenör ile sporcu arasında kurulan ilişkinin kalitesi sporcuların performans süreçlerini doğrudan etkileyebilen sosyal ve psikolojik bir unsur olarak ele alınmaktadır. Spor ortamında olumlu ilişki yapısına sahip sporcuların antrenman süreçlerine daha yüksek düzeyde katılım gösterdikleri ve performans gelişimlerinin daha

istikrarlı bir biçimde ilerlediği belirtilmektedir (Isoard-Gauthier, Trouilloud, Gustafsson ve Guillet-Descas, 2016).

İlişki kalitesi spor ortamında güven, iletişim, karşılıklı anlayış ve destek gibi unsurların bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Sporcuların antrenörlerinden algıladıkları destek ve geri bildirimler performans süreçleri üzerinde önemli bir etki oluşturabilmektedir. Antrenörlerin sporcularla kurdukları olumlu iletişim sporcuların kendilerine olan güvenini güçlendirebilmekte ve performans sırasında ortaya çıkan stresin daha etkili bir biçimde yönetilmesine katkı sağlayabilmektedir. Araştırmalar antrenörlerinden yüksek düzeyde sosyal destek algılayan sporcuların performans baskısı ile daha etkili başa çıkabildiklerini göstermektedir (Felton ve Jowett, 2013).

Spor psikolojisi literatüründe ilişki kalitesi sporcuların motivasyon süreçleri ile yakından ilişkilendirilmektedir. Sporcuların antrenörleri ile kurdukları olumlu ilişkiler sporcuların antrenman süreçlerine yönelik içsel motivasyonlarını artırabilmektedir. Antrenörlerin sporculara yönelik destekleyici davranışları sporcuların kendilerini yeterli hissetmelerine ve spor ortamında daha yüksek düzeyde çaba göstermelerine katkı sağlayabilmektedir. Yapılan çalışmalar antrenör-sporcu ilişkisinin niteliğinin sporcuların motivasyonel süreçlerini ve performans hedeflerini etkileyebildiğini ortaya koymaktadır (Adie ve Jowett, 2010).

İlişki kalitesinin sporcu performansı üzerindeki etkilerinden biri de sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkilidir. Spor ortamında olumlu bir ilişki yapısına sahip sporcuların psikolojik açıdan daha dengeli bir performans süreci yaşadıkları ifade edilmektedir. Antrenörlerinden destek ve anlayış gören sporcuların spor ortamındaki stres faktörlerini daha sağlıklı bir biçimde değerlendirebildikleri belirtilmektedir. Bu durum sporcuların performans sırasında dikkatlerini daha etkili bir biçimde odaklayabilmelerine katkı sağlayabilmektedir (Davis, Jowett ve Lafrenière, 2013).

Spor ortamında ilişki kalitesi sporcuların performans sürekliliği açısından da önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Antrenör ile sporcu arasında kurulan olumlu ilişki sporcuların spora bağlılık düzeyini artırabilmekte ve spor faaliyetlerine uzun vadeli katılımı destekleyebilmektedir. Sporcuların antrenörleri ile kurdukları güven temelli ilişki spor ortamında oluşabilecek motivasyon kayıplarının önlenmesine katkı sağlayabilmektedir. Araştırmalar antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların spor kariyerine yönelik devamlılık kararları üzerinde etkili olabildiğini göstermektedir (Olympiou, Jowett ve Duda, 2008).

## Antrenör–Sporcu Etkileşimine Yönelik Kuramsal Modellerden Bazılarının Ele Alınması

Spor psikolojisi alanında antrenör ve sporcu arasındaki etkileşimin anlaşılmasına yönelik farklı kuramsal modeller geliştirilmiştir. Bu modeller, spor ortamında ortaya çıkan kişilerarası ilişkilerin yapısını açıklamaya ve antrenör davranışlarının sporcu gelişimi üzerindeki etkilerini ortaya koymaya yönelik kuramsal çerçeveler sunmaktadır. Antrenör–sporcu etkileşimi spor ortamında yalnızca teknik bilgi aktarımıyla sınırlı olmayan çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte antrenör davranışları, sporcu algıları ve spor ortamındaki sosyal etkileşimler karşılıklı bir biçimde ilişki dinamiklerini şekillendirmektedir (Weinberg ve Gould, 1999).

Spor psikolojisi literatüründe antrenör davranışlarının sporcu performansı üzerindeki etkilerini açıklamak amacıyla geliştirilen modellerden biri Çok Boyutlu Liderlik Modelidir. Bu model antrenör davranışlarının sporcuların ihtiyaçları, durumun özellikleri ve sporcuların beklentileri doğrultusunda şekillendiğini ileri sürmektedir. Modelde antrenör davranışları gerekli davranış, tercih edilen davranış ve gerçek davranış olmak üzere üç temel boyutta ele alınmaktadır. Sporcuların beklentileri ile antrenör davranışları arasındaki uyumun artması sporcuların performans düzeyi ve spor ortamındaki memnuniyetlerini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Chelladurai, 1990).

Antrenör-sporcu etkileşimini açıklayan bir diğer önemli kuramsal yaklaşım spor ortamında geliştirilen aracı liderlik modelleridir. Bu yaklaşımlar antrenörlerin liderlik özelliklerinin sporcuların psikolojik süreçleri üzerindeki etkilerini incelemektedir. Antrenörlerin sporculara yönelik destekleyici, öğretici ve motive edici davranışlarının sporcuların psikolojik gelişimlerini ve performans süreçlerini etkileyebildiği belirtilmektedir. Antrenörlerin sergiledikleri liderlik davranışları sporcuların motivasyon düzeyini, takım içi uyumu ve performans gelişimini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Côté ve Gilbert, 2009).

Spor psikolojisi literatüründe antrenör–sporcu etkileşimini açıklayan modellerden biri de sporcu gelişim odaklı koçluk modelleridir. Bu modeller antrenörlerin sporcuların teknik gelişimi ile birlikte psikolojik ve sosyal gelişim süreçlerine katkı sağladığını vurgulamaktadır. Antrenörlerin sporculara sağladıkları geri bildirimler, destekleyici iletişim biçimleri ve öğrenme ortamı sporcuların gelişim süreçlerini etkileyebilmektedir. Bu yaklaşım spor ortamında etkili antrenörlük davranışlarının sporcuların performans gelişiminin yanında kişisel gelişimlerine de katkı sağladığını ifade etmektedir (Lyle ve Cushion, 2016).

Antrenör-sporcu etkileşimine yönelik bir diğer kuramsal model ise motivasyon temelli yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlar spor ortamında antrenörlerin oluşturduğu motivasyon ikliminin sporcuların performans davranışları üzerindeki etkilerini incelemektedir. Antrenörlerin sporculara yönelik geri bildirim biçimleri, ödüllendirme stratejileri ve hedef belirleme süreçleri sporcuların motivasyon düzeyini etkileyebilmektedir. Spor ortamında gelişim odaklı ve destekleyici bir motivasyon iklimi oluşturabilen antrenörlerin sporcuların performans gelişimini olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir (Duda ve Balaguer, 2007).

Antrenör-sporcu etkileşimini açıklayan kuramsal modeller genel olarak spor ortamında ortaya çıkan kişilerarası ilişkilerin dinamik yapısını ortaya koymaktadır. Bu modeller antrenör davranışlarının sporcuların motivasyon, psikolojik uyum ve performans gelişimi üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli kuramsal çerçeveler sunmaktadır. Spor psikolojisi literatüründe bu modellerin kullanılması spor ortamında etkili antrenör davranışlarının belirlenmesine ve sporcuların performans süreçlerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamaktadır (Weinberg ve Gould, 1999).

### **Spor Ortamında Psikodinamik Yaklaşımın Kullanımı**

Psikodinamik yaklaşım, bireylerin davranışlarının bilinçli düşünce ve rasyonel kararlarla şekillenmediğini, bilinçdışı süreçler, geçmiş deneyimler ve kişilerarası etkileşimler tarafından belirlendiğini ileri sürmektedir. Spor ortamında bu yaklaşım, sporcuların performans davranışlarını, duygusal tepkilerini ve antrenörle kurdukları ilişkileri anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Sporcuların kaygı düzeyleri, motivasyonları ve stresle başa çıkma biçimleri, çoğu zaman bilinçdışı süreçlerden etkilenmekte ve bu durum performanslarını doğrudan şekillendirebilmektedir (Kerr ve Stirling, 2008).

Spor ortamında psikodinamik yaklaşımın uygulanması, özellikle antrenör-sporcu ilişkisinin derinlemesine anlaşılmasına olanak tanımaktadır. Sporcuların antrenörlerine karşı geliştirdikleri güven, hayranlık veya zaman zaman direnç gibi duygusal tepkiler, geçmiş deneyimlerden kaynaklanan aktarım süreçlerinin bir yansıması olarak değerlendirilebilmektedir. Bu bağlamda psikodinamik yaklaşım, aktarılma ve karşı aktarım süreçlerini spor ortamında analiz etmeye olanak tanımaktadır. Sporcuların antrenör figürüne yansıttığı bilinçdışı duygular, performans motivasyonlarını ve psikolojik uyumlarını etkileyebilmektedir (Free, 2008).

Psikodinamik yaklaşım sporcuların duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarının anlaşılmasında da kullanılmaktadır. Özellikle yoğun rekabet ortamında sporcuların stres ve kaygı düzeylerinin yönetimi, antrenörün sporcuya sağladığı

psikolojik destekle doğrudan ilişkilidir. Psikodinamik çerçeve, antrenörlerin sporcuların bilinçdışı kaygılarını tanımlamalarına ve uygun yönlendirme stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Andersen, 2009).

Spor ortamında psikodinamik yaklaşımın kullanımı, antrenörlerin sporcuların kişisel geçmişleri ve psikolojik yapılarını dikkate alarak bireyselleştirilmiş müdahaleler geliştirmelerine imkân vermektedir. Côté (2006)'ye göre, Psikodinamik perspektif, antrenörün bu tür durumları tanımlayarak uygun motivasyon ve destek stratejileri geliştirmesini kolaylaştırmaktadır (Côté, 2006). Ayrıca psikodinamik yaklaşım, takım sporlarında ortaya çıkan kişilerarası çatışmaların anlaşılmasına da katkı sağlamaktadır. Takım içi rekabet, rol çatışmaları veya antrenörle yaşanan anlaşmazlıklar, bilinçdışı süreçlerin ve aktarım mekanizmalarının bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlamda psikodinamik analiz, çatışma yönetimi, iletişim stratejilerinin geliştirilmesi ve takım uyumunun artırılması açısından spor ortamında uygulanabilirlik sağlamaktadır (Crane ve Williams, 2010).

### **Antrenör–Sporcu İlişkisinin Performans ve Psikolojik Gelişim Üzerindeki Etkileri**

Antrenör–sporcu ilişkisi, spor ortamında sporcuların hem fiziksel performanslarını hem de psikolojik gelişimlerini doğrudan etkileyen kritik bir sosyal süreç olarak kabul edilmektedir. Sporcuların antrenörleriyle kurdukları etkileşimin niteliği, motivasyon, özgüven, stres yönetimi ve duygusal dayanıklılık gibi psikolojik süreçler üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Olumlu bir antrenör–sporcu ilişkisi, sporcuların antrenmanlara ve yarışmalara daha yüksek katılım göstermelerini, performanslarını artırmalarını ve psikolojik uyumlarını geliştirmelerini sağlamaktadır (Poczwadowski, Barott ve Jowett, 2006).

Antrenör–sporcu ilişkisinin performans üzerindeki etkileri özellikle geri bildirim ve yönlendirme süreçlerinde ortaya çıkmaktadır. Sporcuların antrenörlerinden aldıkları yapıcı ve tutarlı geri bildirimler, teknik ve taktiksel becerilerin gelişimini desteklemekte, hataların hızlı bir şekilde düzeltilmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca sporcuların antrenörlerine duyduğu güven, performans gerektiren durumlarda stres ve kaygıyı azaltmakta, sporcuların maksimum kapasite ile hareket etmelerini kolaylaştırmaktadır (Jowett ve Chaundy, 2004).

Psikolojik gelişim açısından antrenör–sporcu ilişkisi, sporcuların duygusal ve sosyal becerilerinin şekillenmesinde önemli bir araçtır. Antrenörün sporculara sağladığı psikolojik destek, öz yeterlik ve öz düzenleme becerilerini

güçlendirmekte, sporcuların takım içinde olumlu etkileşimler kurmalarına yardımcı olabilmektedir.

Motivasyonel açıdan, antrenör-sporcu ilişkisi sporcuların içsel motivasyonunu ve spora bağlılıklarını artırmaktadır. Destekleyici bir ilişki yapısı, sporcuların hedef odaklı kalmalarını ve antrenman süreçlerine daha fazla odaklanmalarını sağlamaktadır. Antrenörün sağladığı motivasyonel destek, özellikle yoğun rekabet ve yüksek baskı altındaki durumlarda sporcuların performanslarını sürdürmelerini kolaylaştırmaktadır (Rosenfeld, Richman ve Hardy, 1989).

Öte yandan, olumsuz veya düşük kaliteli ilişkiler sporcuların performans ve psikolojik gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir.

## SONUÇ

Antrenör-sporcu ilişkisinin psikodinamik yapısı, spor ortamında performans ve psikolojik gelişim süreçlerinin anlaşılmasında oldukça önemli rol oynamaktadır. Yapılan alanyazın incelemeleri neticesinde antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların bilinçdışı süreçlerini, duygusal tepkilerini ve motivasyonel durumlarını şekillendiren çok boyutlu bir süreç olduğu görülmüştür. Araştırmacılara göre, sporcuların antrenörlerine karşı geliştirdikleri güven, bağlılık ve duygusal algılar, performans düzeylerini ve psikolojik uyumlarını doğrudan etkileyebilmektedir (Andersen, 2009; Free, 2008).

Psikodinamik yaklaşım ise; antrenör-sporcu ilişkisini aktarım ve karşı aktarım süreçleri bağlamında analiz etme olanağı sağlamaktadır. Sporcuların bilinçdışı duyguları ve geçmiş deneyimlerden kaynaklanan tepkileri, antrenör tarafından doğru şekilde anlaşılabilirdiğinde, hem sporcuların performans süreçlerine hem de psikolojik dayanıklılıklarına olumlu katkılar sunmaktadır. Bu bağlamda, sporcuların bireysel psikolojik ihtiyaçlarının anlaşılması ve uygun yönlendirme stratejilerinin uygulanması, spor ortamında hem bireysel hem de takım performansının gelişimi açısından önemli bir rol oynamaktadır (Crane ve Williams, 2010).

Literatürde vurgulanan bir diğer önemli unsur, ilişki kalitesinin sporcuların motivasyonel süreçleri ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi üzere olduğu görülmüştür. Destekleyici, güvene dayalı ve iletişim odaklı bir ilişki yapısı, sporcuların antrenman süreçlerine katılımını artırmakta, stres ve kaygı yönetiminde etkili olmakta ve uzun vadeli spor bağlılığını desteklemektedir. Bu durum, spor psikolojisi alanında antrenör-sporcu ilişkisinin niteliğinin, psikolojik gelişim açısından da belirleyici olduğunu göstermektedir (Poczwadowski, Barott, ve Jowett, 2002).

Tüm bunlardan hareketle mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak; antrenör-sporcu ilişkisinin psikodinamik yapısı, spor ortamında hem teknik performansın hem de psikolojik uyumun şekillenmesinde temel bir faktör olarak öne çıktığı ifade edilebilir. Sporcuların bilinçdışı süreçlerinin, duygusal algılarının ve antrenörle kurdukları etkileşimlerin dikkate alınması, antrenörlerin bireyselleştirilmiş ve etkili yönlendirme stratejileri geliştirmelerine olanak tanımaktadır.

### Kaynakça

- Adie, J. W. ve Jowett, S. (2010). Meta-perceptions of the coach-athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(11), 2750-2773.
- Andersen, M. B. (2009). Sport psychology in practice. *The Olympic handbook of sports medicine and science: Sport psychology*, 121-132.
- Becker, A. J. (2009). It's not what they do, it's how they do it: Athlete experiences of great coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 93-119.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International journal of sport psychology*.
- Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. *Handbook of sport psychology*, 3, 113-135.
- Côté, J. (2006). The development of coaching knowledge. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(3), 217-222.
- Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International journal of sports science & coaching*, 4(3), 307-323.
- Crane, C. ve Williams, J. M. G. (2010). Factors associated with attrition from mindfulness-based cognitive therapy in patients with a history of suicidal depression. *Mindfulness*, 1(1), 10-20.
- Davis, L., Jowett, S. ve Lafrenière, M. A. K. (2013). An attachment theory perspective in the examination of relational processes associated with coach-athlete dyads. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(2), 156-167.
- Duda, J. L. ve Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate.
- Felton, L. ve Jowett, S. (2013). "What do coaches do" and "how do they relate": Their effects on athletes' psychological needs and functioning. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(2), e130-e139.
- Free, M. (2008). Psychoanalytic perspectives on sport: A critical review. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 5(4), 273-296.
- Gilbert, W. D. ve Trudel, P. (2004). Analysis of coaching science research published from 1970-2001. *Research quarterly for exercise and sport*, 75(4), 388-399.

- Güllü, S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 190-204.
- Güllü, S., Yıldız, S. M. ve Saydam, H. (2021). Boksörlerin Antrenör-Sporcu İlişkisinin Sportmenlik Yönelimlerine (Fair Play Davranışlarına) Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 500-510.
- Harwood, C. G., Thrower, S. N., Slater, M. J., Didymus, F. F. ve Frearson, L. (2019). Advancing our understanding of psychological stress and coping among parents in organized youth sport. *Frontiers in psychology*, 10, 1600.
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain.
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H. ve Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 210-217.
- Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3+ 1Cs in the coach-athlete relationship.
- Jowett, S. ve Chaundy, V. (2004). An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(4), 302.
- Jowett, S. ve Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, 4(4), 313-331.
- Jowett, S. ve Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CARTAQ): Development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(4), 245-257.
- Kerr, G. A. ve Stirling, A. E. (2008). Child protection in sport: Implications of an athlete-centered philosophy. *Quest*, 60(2), 307-323.
- Lyle, J. ve Cushion, C. (2016). *Sport coaching concepts: A framework for coaching practice*. Routledge.
- Mageau, G. A. ve Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
- Nesti, M. (2004). *Existential psychology and sport: Theory and application*. Routledge.
- Nesti, M. (2010). *Psychology in football: Working with elite and professional players*. Routledge.
- Olympiou, A., Jowett, S. ve Duda, J. L. (2008). The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports. *The sport psychologist*, 22(4), 423-438.
- Poczwadowski, A., Barott, J. E. ve Jowett, S. (2006). Diversifying approaches to research on athlete–coach relationships. *Psychology of sport and exercise*, 7(2), 125-142.

- Rosenfeld, L. B., Richman, J. M. ve Hardy, C. J. (1989). Examining social support networks among athletes: Description and relationship to stress. *The sport psychologist*, 3(1), 23-33.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social-cognitive approach to coaching behaviors.
- Vella, S. A., Oades, L. G. ve Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach–athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical education and sport pedagogy*, 18(5), 549-561.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (No. Ed. 2, pp. xxi+ -538).

