

Takım Sporlarında Sporda Başarı Motivasyonu Açısından Antrenör Desteği

Fuat Orkun Tapşın¹

Faik Orhun Tapşın²

Özet

Takım sporlarında başarı motivasyonu, sporcuların belirlenen hedeflere ulaşmak için gösterdikleri çaba, kararlılık ve performans isteğini ifade eden önemli bir psikolojik kavramdır. Başarı motivasyonunun gelişiminde bireysel özelliklerin yanı sıra çevresel faktörler de etkili olmaktadır. Bu çevresel faktörler arasında antrenör desteği, sporcuların motivasyon düzeylerini etkileyen temel unsurlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Antrenörler yalnızca teknik ve taktik bilgi aktaran kişiler değil, aynı zamanda sporcuların gelişim süreçlerini yönlendiren, onları destekleyen ve performanslarını artırmalarına yardımcı olan önemli rehberlerdir. Takım sporlarında antrenör desteği; iletişim, geri bildirim, teşvik, güven oluşturma ve sporcuların ihtiyaçlarını anlama gibi çeşitli boyutları kapsamaktadır. Sporcuların antrenörlerinden aldıkları olumlu destek, kendilerine olan güvenlerini artırabilmekte, takım içerisindeki uyumlarını güçlendirebilmekte ve başarıya yönelik çabalarını sürdürülebilmelerine katkı sağlayabilmektedir. Bunun yanında antrenörlerin adil, tutarlı ve destekleyici bir yaklaşım sergilemeleri, sporcuların spora yönelik olumlu tutum geliştirmelerinde önemli rol oynamaktadır. Özellikle takım sporlarında bireylerin ortak hedefler doğrultusunda hareket etmeleri ve iş birliği içerisinde performans göstermeleri açısından antrenör desteği büyük önem taşımaktadır. Bu bölümde takım sporlarında başarı motivasyonu açısından antrenör desteğinin önemi ele alınmıştır. Antrenör desteğinin sporcuların motivasyonları, performansları ve takım içindeki uyumları üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Antrenör desteğinin, takım sporlarında başarı motivasyonunun geliştirilmesinde ve sürdürülebilir sportif başarının sağlanmasında önemli bir unsur olduğu vurgulanmıştır.

- 1 Doktor, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri, fuat_orkun@hotmail.com, ORCID 0000-0001-6374-534X
- 2 Dr. Öğretim Üyesi, Dicle Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, faik.tapsin@dicle.edu.tr, ORCID 0000-0002-7099-6929

1. GİRİŞ

Takım sporları, bireylerin ortak bir amaç doğrultusunda birlikte hareket ettikleri, iş birliği ve koordinasyon gerektiren sportif faaliyetlerdir. Futbol, basketbol, voleybol, hentbol ve hokey gibi takım sporlarında başarı yalnızca bireysel performansa bağlı değildir. Takım üyeleri arasındaki iletişim, dayanışma, takım ruhu, psikolojik uyum ve motivasyon gibi unsurlar da sportif başarı üzerinde önemli etkilere sahiptir (Choudhury ve Das, 2024). Bu nedenle takım sporları, fiziksel performansın yanında psikolojik ve sosyal süreçlerin de yoğun olarak yaşandığı bir alan olarak değerlendirilmektedir (Zuckerman ve ark., 2021). Sporcuların takım içerisinde ortak hedef doğrultusunda hareket edebilmesi, yüksek performans gösterebilmesi ve başarıya ulaşabilmesi için motivasyon düzeylerinin güçlü olması gerekmektedir (Deniz ve Cihan, 2025).

Motivasyon kavramı genel anlamda bireyi belirli bir davranışa yönelten, davranışın devamlılığını sağlayan ve bireyi hedefe ulaştırmaya yardımcı olan içsel ya da dışsal güçler olarak ifade edilmektedir (Önen ve Kanayran, 2015). Spor ortamında ise motivasyon, sporcuların antrenmanlara katılımını, performanslarını geliştirme isteklerini, mücadele düzeylerini ve sportif başarıya ulaşma arzularını etkileyen önemli bir unsurdur. Özellikle başarı motivasyonu, sporcuların belirledikleri hedeflere ulaşmak için gösterdikleri çaba, kararlılık ve başarılı olma isteği ile ilişkilendirilmektedir (Yanar ve ark., 2017).

Takım sporlarında başarı motivasyonu yalnızca bireysel hedeflerle sınırlı değildir. Sporcular aynı zamanda takımın ortak başarısı için de çaba göstermektedirler. Sporcuların takım arkadaşlarıyla kurdukları ilişkiler, takım içerisindeki sosyal ortam ve özellikle antrenör desteği, başarı motivasyonu üzerinde etkili olabilmektedir. Takım içerisinde olumlu bir atmosferin oluşması, sporcuların kendilerini takımın önemli bir parçası olarak hissetmeleri ve ortak hedeflere yönelmeleri açısından önem taşımaktadır.

Takım sporlarında motivasyonu etkileyen en önemli unsurlardan biri antrenör desteğidir. Antrenörler, sporcuların yalnızca fiziksel performanslarını geliştiren kişiler değil, aynı zamanda onların psikolojik gelişimlerini destekleyen, takım içi iletişimi yöneten ve sporcuların motivasyon düzeylerini artırmaya çalışan liderlerdir. Sporcular ile antrenörler arasında kurulan olumlu ilişki, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırabilmekte ve sportif performanslarını olumlu yönde etkileyebilmektedir (Atasever, 2023). Özellikle destekleyici, anlayışlı ve yapıcı iletişim kurabilen antrenörlerin sporcular üzerinde daha olumlu etkiler oluşturduğu belirtilmiştir (Ulukan, 2012)

Antrenörlerin sporculara karşı sergiledikleri olumlu tutumlar, sporcuların antrenman süreçlerine daha istekli katılmalarına ve takım hedeflerine daha

güçlü şekilde bağlanmalarına katkı sağlayabilmektedir (Olympiou ve ark., 2008; Vella ve ark., 2013). Buna karşılık aşırı baskıcı, olumsuz ve cezalandırıcı antrenör yaklaşımlarının sporcuların motivasyon düzeylerinde düşüşe neden olabileceği ifade edilmektedir (Baker ve ark., 2000).

Takım sporlarında etkili iletişim ve güven ortamı, başarı motivasyonunun sürdürülebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Antrenörlerin takım ruhunu geliştirmeye yönelik uygulamaları, sporcular arasındaki sosyal ilişkilerin güçlenmesine ve takım bütünlüğünün artmasına katkı sağlayabilir; bu durum ise hem bireysel performansı hem de takım başarısını olumlu yönde etkileyebilir.

1.1. Antrenörlük Kavramı

Antrenör, üst düzey performans için gerekli antrenman ve hazırlık bilimlerine ilişkin yeterli eğitim ve donanıma sahip; sporcuların fiziksel ve ruhsal sağlığını destekleyen, beden eğitimi ve spor etkinliklerinde bireyleri yönlendirebilecek bilgi, beceri ve aynı zamanda sosyal-psikolojik yeterliliklere sahip olan profesyonel bir eğitici ve uygulayıcıdır. Antrenörler, sporcularla sürekli etkileşim halinde bulunan, onları fiziksel ve duygusal açıdan tanıyan, ihtiyaçlarını analiz ederek karşılamaya çalışan ve performans süreçlerini yöneten kişiler olarak görev yaparlar. Bu bağlamda antrenör; ister genel ister belirli bir spor branşında olsun, antrenman süreçlerini planlayan ve sahada uygulayan, sporcunun teknik, taktik, fiziksel kondisyon, psikolojik, sosyal ve zihinsel gelişimini sistemli bir şekilde destekleyerek onu hedeflenen performans düzeyine ulaştırmayı amaçlayan uzman bir kişidir.

Antrenör, sporcu açısından bir rol model işlevi görebilmekte ve sporcunun günlük yaşamını etkileyen önemli kişiler arasında yer alabilmektedir (Soyer ve ark., 2014). Başka bir tanıma göre ise antrenör; sporcuların bireysel beklentilerine karşılık vermeye hazır olan, antrenörlük yeterliklerini sürekli olarak geliştiren, kendi davranışlarının sporcular üzerindeki etkisinin bilincinde olan ve bu bilinç doğrultusunda sporcuların performansını olumlu yönde değiştirebilecek bir etkiye sahip olduğunu kabul eden kişidir (Anshel, 2003).

1.1.1. Antrenörlerin Görevleri

Başarılı bir antrenör, sahip olduğu yetki ve sorumluluklar çerçevesinde çeşitli görevler üstlenmelidir. Bu görevler genel olarak şu şekilde özetlenebilir:

Antrenör, sporcuların yalnızca fiziksel performanslarını değil; aynı zamanda fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimlerini de destekleyen önemli bir role sahiptir. Uygulanan antrenman programlarının spor branşının özellikleri ve ihtiyaçları doğrultusunda planlanmasına özen göstermelidir. Bununla birlikte, sporcuların teknik yetkinliklerini artırmalarına ve mevcut becerilerini daha

üst seviyeye taşınmalarına rehberlik etmelidir. Sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerinde, spor ve egzersiz psikolojisi alanında uzman kişilerden destek almaları ve bu konuda sürekli olarak kendilerini geliştirmeleri önem taşımaktadır. Takımın performansını en üst seviyeye ulaştırmak amacıyla düzenli planlamalar yapılmalı, süreç belirli aralıklarla gerçekleştirilen ölçüm ve testler aracılığıyla takip edilerek değerlendirilmelidir.

Antrenörün temel görevlerinden biri, sporcuların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruyarak gelişimlerine katkı sağlamaktır. Bu doğrultuda, mevcut imkânlar çerçevesinde uygun güvenlik uygulamalarını hayata geçirerek sakatlık riskini azaltmaya yönelik önlemler alınmalıdır. Bunun yanında, sporcuların antrenman süreçlerini daha bilinçli sürdürebilmeleri için fizyolojik ve psikolojik hazırlık, beslenme alışkanlıkları, dinlenme-toparlanma süreçleri ve antrenman planlaması gibi konularda bilgilendirici eğitimler sunmalıdır.

Antrenörler, sporcuların sürece bilinçli ve etkin biçimde katılım göstermelerini desteklemeli, aynı zamanda onların motivasyon düzeylerini ve kendilerine yönelik olumlu algılarını sürdürmelerine katkı sağlamalıdır. Etkili iletişim kurabilen antrenörler, gerekli durumlarda sporculara yol gösterici bir rol üstlenmeli; kendi uzmanlık alanlarının sınırlarının farkında olarak farklı disiplinlere saygı duymalı ve ihtiyaç halinde diğer uzmanlarla iş birliği içerisinde hareket etmelidir (Martens, 2012).

1.1.2. Antrenörlerde Aranılan Nitelikler

Başarılı ve etkili bir antrenörde bulunması gereken birçok bireysel ve profesyonel özellik vardır. Bu özellikler genel hatlarıyla aşağıdaki biçimde ifade edilebilir:

- Yaptığı işi benimseyen, öz güven sahibi ve dengeli bir kişilik yapısı sergilemelidir.
- Güçlü bir karaktere sahip olmalı ve yüksek motivasyon düzeyini sürdürebilmelidir.
- Tutum ve davranışlarıyla sporcularına olumlu örnek olmalı, etik ilkelere uygun hareket etmelidir.
- Dikkatini koruyabilen, sağlıklı kararlar verebilen ve çevresine güven hissi aşılayan bir yapıda olmalıdır.
- Hatalarını yönetebilmeli, baskı ve kriz anlarında sakinliğini koruyabilmelidir.
- Gerektiğinde otoritesini hissettirebilmeli ancak bunu baskıcı olmadan, yapıcı bir anlayışla uygulamalıdır.

- İnsan ilişkilerinde başarılı, sosyal yönü kuvvetli ve empati kurabilen bir yapıya sahip olmalıdır.
- Sporcuların psikolojik durumlarını anlayabilen ve duygusal tepkilerini doğru değerlendirebilen bir rehber niteliği taşımalıdır.
- Liderlik becerileri gelişmiş olmalı, bireysel çıkarlar yerine takım anlayışını ön planda tutmalıdır.
- Ödül ve disiplin uygulamalarında adaletli, dengeli ve tutarlı davranmalıdır.
- Alanıyla ilgili bilgi birikimini sürekli güncellemeli, ulusal ve uluslararası gelişmeleri takip ederek kendini geliştirmeye devam etmelidir.
- Fiziksel açıdan sağlıklı ve dinamik olmalı; etkili iletişim kurabilen, kendini ifade etme becerisi yüksek bir yapıya sahip olmalıdır (Choi ve ark., 2005).

1.1.3. Antrenör Sporcu İlişkisi

İletişim, yalnızca bir bireyin başka bir birey üzerinde etki oluşturmasıyla sınırlı olmayıp, aynı zamanda karşılıklı etkileşime dayanan bir paylaşım süreci olarak da ifade edilebilir. Bu bağlamda iletişim, tek taraflı bir yapıdan ziyade her iki tarafın da sürece katılım gösterdiği çift yönlü bir etkileşim niteliği taşımaktadır. İnsan yaşamının birçok alanında önemli bir yere sahip olan iletişim, spor ortamında da etkili bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Özellikle antrenör ve sporcu arasında kurulan ilişkinin, sporcuların fiziksel gelişmelerinin yanı sıra psikososyal gelişimleri üzerinde de önemli etkileri bulunmaktadır (Jowett ve Cockerill, 2003).

Antrenör ve sporcu arasındaki iletişimde etkili ve olumlu bir ilişki kurulması, sporcuların motivasyon düzeyleri ile birlikte psikolojik, sosyal ve fiziksel performansları açısından kritik bir öneme sahiptir. Antrenör–sporcu etkileşimi, uzun vadeli sportif başarıların elde edilmesinde belirleyici unsurlardan biri olarak görülmektedir. Nitekim bu ilişkideki etkileşimin kalitesi arttıkça, sporcuların beceri gelişim düzeylerinin de yükseldiği ifade edilmektedir (Altıntaş ve ark., 2013). Buna karşılık, bu ilişkinin zayıf olması ya da olumsuz bir yönde ilerlemesi çeşitli problemleri beraberinde getirebilmektedir. Özellikle olumsuz iletişim ortamlarında, antrenörün agresif olarak algılanan iletişim biçimi; sporcu memnuniyetini, sportmenlik davranışlarını ve takımın başarı performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Kassing ve Infante, 1999).

Antrenör–sporcu ilişkisinde iletişim, güven, saygı, açıklık, dürüstlük, motivasyon, bireysel farklılıklara uygun yaklaşım ve profesyonellik gibi temel unsurlar yeterli düzeyde sağlanmadığında, sağlıklı bir ilişki yapısından

bahsetmek güçleşmektedir (Büyükbasmacı, 2023). Bu çerçevede, antrenör ile sporcu arasındaki etkileşim karşılıklı bir sürece dayanmakta olup her iki taraf da ortak bir amaç doğrultusunda birlikte hareket etmektedir. Sporcu, antrenörünün sahip olduğu bilgi, deneyim ve uzmanlıktan en üst düzeyde faydalanmaya çalışırken; antrenör ise sporcunun performansını artırmak amacıyla kendi bilgi birikimi, deneyimi ve becerilerini etkili bir şekilde kullanmaya gayret etmektedir (Selağzı ve Çepikkurt, 2014).

Sporcuların yüksek düzeyde performans sergileyebilmeleri, antrenörleriyle geliştirdikleri ilişkinin sağlam ve sağlıklı bir yapıya sahip olmasına bağlıdır (Yıldız, 2011). Sporcu ve antrenör ilişkisi; bağlılık, tamamlayıcılık ve yakınlık alt boyutları ile açıklanmaktadır

- **Yakınlık**, antrenör–sporcunun ilişkisinin duygusal niteliğini ortaya koyan bir boyut olarak ele alınmaktadır. Bu kavram, taraflar arasındaki karşılıklı beğeni, güven, saygı ve takdir düzeyini açıklamak amacıyla kullanılmaktadır (Jowett, 2008).
- **Bağlılık** ise antrenör ile sporcunun, herhangi bir çıkar beklentisi olmaksızın ilişkiyi sürdürme yönündeki istek ve kararlılıklarını ifade etmektedir (Adie ve Jowett, 2010).
- **Tamamlayıcılık** boyutu ise antrenör ve sporcu arasındaki iş birliği sürecini tanımlamaktadır. Bu boyut; her iki tarafın da başarıya ulaşma isteği, birbirlerine karşı dostça ve destekleyici bir tutum sergilemeleri ve sorumluluk alma davranışları gibi özelliklerle ortaya çıkmaktadır (Jowett ve Ntoumanis, 2004).

1.2. Takım Kavramı ve Takım Sporları

Takım kavramı en geniş anlamıyla, ortak bir hedef etrafında birleşen, birbirleriyle etkileşim halinde olan ve üyeleri arasında belirli ölçüde karşılıklı bağımlılık bulunan bireylerden oluşan bir topluluk şeklinde ifade edilebilir. Bu açıdan bakıldığında takım, sadece bireylerin aynı ortamı paylaşmasıyla sınırlı olmayan; bunun yanında görev paylaşımı, koordinasyon ve ortak sorumluluk anlayışı üzerine kurulu bir sosyal organizasyon yapısı olarak ele alınmaktadır. Spor alanında takım yapısı ise, bireysel yeteneklerin bütüncül bir sistem içinde bir araya getirilmesini ve grup içi ilişkilerin etkin biçimde yönetilmesini gerektiren, dinamik ve çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Ulukan, 2012).

1.2.1. Takım Sporlarının Özellikleri

Takım sporları, en az iki veya daha fazla sporcunun bir araya gelerek ortak bir amaç doğrultusunda gerçekleştirdiği sportif etkinlikler olarak tanımlanabilir. Bu tür spor dallarında esas hedef, bireylerin iş birliği ve uyum içerisinde hareket ederek belirlenen ortak hedefe ulaşmalarıdır. Takım içinde yer alan sporcular; karar verme süreçlerine birlikte katılır, sürekli iletişim halinde olur, ortak hedefler belirler ve ortaya çıkabilecek anlaşmazlıkları yöneterek kolektif bir başarı elde etmeye çalışırlar. Ayrıca sistemli bir stratejik planlama ve düzenli antrenman süreçleri sayesinde sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel açıdan dayanıklılıklarının artırılması amaçlanmaktadır (Kabamba ve Bailey, 2011).

Voleybol, basketbol, futbol ve hentbol gibi branşlar takım sporları kapsamında değerlendirilebilecek örnekler arasında yer almaktadır. Bu spor türleri, yüksek düzeyde taktiksel ve stratejik düşünmeyi zorunlu kıldığından, sporcuların hem strateji geliştirme becerilerine hem de oyun içi taktiksel farkındalık düzeylerine sahip olmaları büyük önem taşımaktadır (Kat, 2009).

Takım sporlarına katılan bireylerde iletişim kurma ve sosyal uyum becerilerinin, bireysel sporlarla ilgilenen kişilere göre daha hızlı bir gelişim gösterebildiği söylenebilir. Bununla birlikte, takım üyeleri ortak bir amaç etrafında birleşerek strateji oluşturma sürecinde çeşitli önemli yetkinlikleri geliştirme fırsatı da elde ederler. Takım sporlarının sağladığı yararlar aşağıda sıralanmıştır:

- Bireyin kendine duyduğu güveni ve inanç düzeyini artırır.
- Kişiler arası iletişimi ve etkileşimi güçlendirerek sosyal ağların daha geniş bir yapıya ulaşmasına katkı sunar.
- Problemlere yönelik daha hızlı ve çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirme becerisini destekler.
- Zamanın daha planlı, düzenli ve etkili bir biçimde kullanılmasını sağlar.
- Fiziksel sağlık üzerinde olumlu ve geliştirici etkiler ortaya çıkarır.
- Bireylerin liderlik özelliklerinin gelişmesine katkıda bulunur (Zuckerman ve ark., 2021; Brinkley ve ark., 2017).

Takım sporları, bireylerin birlikte hareket etmelerini teşvik eden, ekip bilincinin gelişmesine katkı sağlayan ve etkili iletişim becerilerinin kazanılmasına imkân tanıyan önemli bir spor alanı olarak görülebilir. Bu ortamda sporcular, takım içerisinde uyumlu bir şekilde çalışmayı öğrenirken ortak sorumlulukları üstlenme ve elde edilen başarıları paylaşma deneyimi yaşarlar. Bunun yanı sıra

başarısızlık durumlarında ise birbirlerine destek olma, dayanışma gösterme ve empati kurma gibi sosyal becerilerini geliştirme fırsatı bulurlar.

1.2.2. Takım Sporlarında Etkileşim

Takım sporlarının esas hedefi, ortak bir amaç doğrultusunda iş birliği içinde hareket edilmesidir. Bu doğrultuda sporcular, birbirleriyle etkili iletişim kurarak hedefler belirler, karar süreçlerine katılır ve oluşabilecek anlaşmazlıkları yöneterek uyumlu bir şekilde performans sergilerler. Süreç içerisinde hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılığın geliştirilebilmesi için sistemli bir planlama yapılması ve etkili bir hazırlık döneminin yürütülmesi büyük önem taşımaktadır (Kabamba ve Bailey, 2011).

Takım içi birliktelik, sosyolojik açıdan değerlendirildiğinde çoğunlukla “grup bütünlüğü” kavramıyla aynı anlamda kullanılmaktadır (Dorak ve Vurgun, 2006). Spor etkinlikleri ise bireylerin hem psikolojik hem de sosyal davranışlarında olumlu yönde değişimlerin oluşmasına ortam hazırlayarak, kişiler arası ilişkilerin güçlenmesine ve iletişim becerilerinin daha etkili şekilde gelişmesine katkı sunmaktadır (Şahin, 2012).

Takım sporlarında sporcuların uyum içerisinde hareket etmesi, birbirleriyle koordinasyon kurması ve ortak bir takım anlayışı geliştirmesi temel bir zorunluluk olarak öne çıkar. Oyuncuların belirlenen hedefe ulaşabilmesi için birlikte hareket etmeleri, stratejik karar süreçlerine ortak olmaları ve iş birliği içinde çalışmalarını gerekir. Bu etkileşim süreci, sosyal iletişimi güçlendirirken aynı zamanda liderlik, etkili iletişim kurma ve ekip halinde çalışma gibi önemli becerilerin gelişimine de katkı sunar.

Takım halinde yapılan spor faaliyetleri farklı branşları kapsamakla birlikte, olimpiik organizasyonlarda en yüksek sporcu ve katılımcı sayısına sahip olan temel takım sporları arasında basketbol, futbol, voleybol, hentbol, ragbi ve hokey yer almaktadır. Bu spor dallarında çoğunlukla stratejik ve taktiksel uygulamalar ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle sporculardan, antrenörün belirlediği oyun planına ve takım stratejilerine uygun hareket etmeleri beklenmektedir. Takım sporlarında ortaya çıkan başarı veya başarısızlık yalnızca bireysel performansla ilişkilendirilmemekte, tüm takım üyelerinin ortak sorumluluğu olarak değerlendirilmektedir (Seydioğlu ve ark., 2023).

Takım sporlarında başarıya ulaşabilmek için sporcular arasındaki uyum, ortak hareket etme becerisi, takım üyelerinin bireysel özelliklerini tanıma ve müsabaka esnasında ortaya koyabilecekleri davranışları önceden tahmin edebilme önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Bu süreçte sporcu ve antrenörlerin bilgiye ulaşma biçimleri, elde edilen bilgiyi hangi zamanda ve

ne şekilde değerlendirdikleri ile bu durumun karar verme süreçlerine olan etkisi belirleyici bir öneme sahiptir (Bayarlan ve ark., 2023).

1.2.3. Takım Performansını Etkileyen Psikososyal Faktörler

Takım performansını değerlendirmede yalnızca fiziksel kapasite ve teknik becerilerin ele alınması çoğu zaman yeterli görülmebilir. Özellikle takım sporlarında, performans üzerinde sporcuların psikolojik özellikleri ile ekip içindeki sosyal etkileşimlerin de belirleyici rol oynayabildiği ifade edilebilir. Bu bağlamda psikososyal faktörler, takımın etkin şekilde işleyişini ve sürdürülebilir başarısını etkileyen temel unsurlar arasında değerlendirilmektedir (Weinberg ve Gould, 2019).

Psikososyal faktörler; motivasyon, algı ve duygular gibi bireysel düzeydeki psikolojik süreçler ile kişiler arası sosyal etkileşimlerin bir araya gelmesiyle oluşmakta ve spor takımlarında sporcuların performansa yönelik davranışlarını, takım içi ilişkilerini ve ortak amaçlara bağlılık düzeylerini etkileyebilmektedir (Ergün ve Eyisoy, 2018). Bu doğrultuda, takım performansının değerlendirilmesinde psikososyal süreçlerin yalnızca bireysel katkılar açısından değil, aynı zamanda grup dinamiği düzeyinde de bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerekmektedir.

Takım başarısını belirleyen önemli psikososyal değişkenlerden biri takım bütünlüğüdür. Takım bütünlüğü, takım üyelerinin birlik duygusunu koruyarak ortak amaçlar doğrultusunda uyumlu ve etkili bir şekilde çalışma eğilimlerini ifade eden dinamik bir yapı olarak ele alınmaktadır (Ergün ve Eyisoy, 2018).

Etkili iletişim, takım üyeleri arasındaki bilgi paylaşımını artırarak görev ve sorumlulukların daha açık bir şekilde anlaşılmasını sağlamakta ve ortaya çıkabilecek çatışmaların önlenmesine katkı sunmaktadır. Açık, zamanında ve çift yönlü iletişim süreçleri, takımın hareketlerini daha iyi eşgüdümlemesine imkân tanıyarak performans sonuçları üzerinde olumlu bir etki oluşturmaktadır (Sullivan ve Feltz, 2003).

1.3. Başarı Motivasyonu Kavramı

Başarı motivasyonu, bireyin belirlenmiş bir hedefe ulaşmak için belirli bir çaba sarf etmesini ve bu hedefe başarılı bir şekilde ulaşma isteğini ifade eder. Aynı zamanda, kişinin belirli bir yeterlik düzeyine uygun biçimde zihinsel ya da fiziksel bir etkinliğe yönelme ve verilen bir görevi başarıyla tamamlama eğilimi olarak da tanımlanabilir (Gürşimşek, 2002). Başarma isteği yüksek olan bireyler, yaptıkları işe daha fazla dikkat gösterir ve bu işi diğer bireylere kıyasla daha iyi gerçekleştirmek için daha yoğun bir çaba ortaya koyarlar. Yapılan araştırmalar da yüksek başarı güdüsüne sahip bireylerin, düşük motivasyona

sahip bireylere göre daha yüksek düzeyde başarı elde ettiğini göstermektedir (Cüceloğlu, 1998).

Başarı motivasyonu, bireyin bir görevde başarılı olabilmek için çaba göstermesi, başarısızlıkla karşılaşsa bile pes etmeden devam etmesi ve elde edeceği başarıdan kaynaklanan tatmin ve gurura yönelmesi olarak da açıklanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2019). Ayrıca başarı motivasyonu, bir işi yetkin bir şekilde gerçekleştirme, en iyi performansı ortaya koyma, karşılaşılan engelleri aşma ve aynı görevi diğer bireylere kıyasla daha etkili ve üstün biçimde yapma eğilimi olarak da ele alınmaktadır (Lawrence, 1996).

Spor ortamında rekabet düzeyinin ve yoğun mücadelenin, başarı motivasyonundan etkilendiği ve aynı zamanda bu motivasyonun bir sonucu olarak ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Özgün ve ark., 2017). Başarı motivasyonu her ne kadar bireyin içsel bir eğilimi olarak değerlendirilse de, çevresel faktörler ve dışsal uyarılar da bu süreci önemli ölçüde şekillendirebilmektedir (Aydoğdu ve ark., 2017).

1.3.1. Sporda Başarı Motivasyonu

Sporda başarı motivasyonu, sporcuların belirledikleri amaçlara ulaşma arzularını destekleyen ve performanslarını artırmaya yönlendiren bir itici güç olarak tanımlanabilir. Bu motivasyon, sporcuların antrenman süreçlerine devam etmelerini, kendilerini geliştirmelerini, karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etmelerini ve rekabet ortamına uyum sağlamalarını kolaylaştırır. Sporcuların hem bireysel hem de takım düzeyinde ulaşmak istedikleri net hedefler belirlemeleri önemlidir. Belirlenen bu hedefler, sporcuların motivasyon düzeyinin sürekliliğini sağlayarak onların çaba ve kararlılığını canlı tutar (Beşiktaş ve Terekli, 2023).

Sporda başarı motivasyonu, sporcuların geleceğe yönelik beklenti ve umutlarının güçlenmesiyle birlikte daha belirgin hale gelmektedir. Bir görevin başarıyla tamamlanmasının ardından yaşanan tatmin ve haz duygusu, sporcuların ileride ulaşmak istedikleri başarılar için yeni amaçlar ve hedefler oluşturmalarına zemin hazırlar. Sporda ortaya çıkan bu istek ve yönelimler, başarı güdüsü ya da başarı motivasyonu olarak tanımlanabilir. Bununla birlikte her sporunun yüksek düzeyde başarı motivasyonuna sahip olduğunu söylemek mümkün değildir. Benzer zihinsel kapasite ve becerilere sahip, aynı sosyal çevrede yetişen sporcular arasında bile başarı motivasyonu açısından farklılıklar görülebilmektedir. Ayrıca sporcuların beklentileri ile karşılaştıkları durumlar arasındaki uyumsuzlukların fazla olması da başarı motivasyon düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Aktaş ve ark., 2006).

Sporcuların başarı motivasyonunda sosyal çevrenin etkisi oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Başarıyı amaçlayan sporcular, davranışlarını çoğu zaman belirli toplumsal norm ve değerlere göre şekillendirirler. Bu noktada başarı motivasyonunu ortaya çıkaran temel unsurlardan biri, bireyin hem toplumsal kabul görme hem de saygınlık kazanma isteğidir. Sporcu, belirlediği hedefe ulaştığında elde ettiği doyumun yanı sıra, bu sürece giden ilerlemeyi fark etmesinden de memnuniyet duyar. Çünkü spor ortamında elde edilen her başarı, yeni bir başarının da önünü açmaktadır. Bu nedenle sporcular, davranışlarını kendi belirledikleri başarı standartlarına ulaşma ya da bu seviyeye yaklaşma doğrultusunda düzenlerler. Sporcular, kendi performanslarını bu ölçütler çerçevesinde değerlendirerek başarı ya da başarısızlık algısını oluştururlar (Mungan, 1995).

Sporcular, spora duydukları ilgi ve güçlü bağlılık sayesinde motive olmaktadır. Bu tutku, antrenman süreçlerinde ve yarışmalarda karşılaşılan güçlüklerle başa çıkabilmeleri için gerekli olan enerjiyi sağlamaktadır. Başarı motivasyonu ise sporcuların her bir deneyimi öğrenme fırsatı olarak değerlendirmelerini, elde ettikleri kazanımları performanslarını geliştirmede kullanmalarını ve böylece hedeflerine daha kısa sürede ulaşmalarını desteklemektedir (Beşiktaş ve Terekli, 2023). Başarı motivasyonu, sporcuların yer aldıkları branşta etkili ve başarılı sonuçlar elde etmeleri açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle motivasyon düzeyi düşük olan bireylerin başarısızlık yaşama olasılığının daha yüksek olduğu söylenebilir (Turhan, 2021). Sporcuların hedefledikleri başarıya ulaşmaları, hem motivasyon düzeylerinin hem de performans kapasitelerinin yüksek olmasına bağlıdır (Arslanoğlu, 2015).

Sporla ilgili çeşitli etkinliklerin amaçlarını ifade eden spor güdüleri, bu etkinliklerin yapısı ve katılımcı sporcularla kurulan ilişkiye bağlı olarak iki ana başlık altında ele alınmaktadır. İlk gruptaki güdüler, spor faaliyetinin kendisine, elde edilen sonuçlara ya da farklı hedeflere ulaşmak için bir araç olarak kullanılmasına yönelik doğrudan spor etkinliği ile ilişkili unsurları kapsamaktadır. İkinci gruptaki güdüler ise sporcularla kurulan bağ üzerinden değerlendirilmekte olup, sporcuların hem doğrudan hem de dolaylı olarak sosyal çevreleriyle olan ilişkilerine dayanmaktadır. Bu çerçevede spor güdüleri toplamda altı farklı kategoride sınıflandırılmaktadır.

- o **Sportif faaliyetlerin bireyin kendisi ve doğrudan sporcu özellikleriyle ilişkili güdüler:** hareket etme ihtiyacı, fiziksel aktiviteye katılım, kendini keşfetme ve tanıma süreci, yapılan sportif hareketlerden haz alma, heyecan ve adrenalin yaşama, gerilim hissi ve bedensel gücü ortaya koyma gibi unsurlar.

- **Sportif etkinliklerin birey ve sosyal çevre etkileşimiyle ilişkili güdüler:** farklı kişilerle birlikte spor yapmaktan keyif alma ve spor yoluyla iletişim kurma isteği.
- **Sportif etkinliklerin sonucuna ve sosyal çevre etkisine bağlı güdüler:** bireyin kendini onaylaması ve başarı duygusuyla kendini ödüllendirmesi.
- **Sportif faaliyetlerin sonucuyla birlikte sosyal çevrenin etkisi altında oluşan güdüler:** kişinin kendini topluma tanıtmaya arzusu, toplumdaki kabul görme isteği, prestij kazanma ve saygınlık elde etme gibi motivasyonlar.
- **Sportif etkinliklerin kendisi ve doğrudan sporcu özellikleriyle ilişkili güdüler:** sporcunun fiziksel görünümüyle ilgili beklentiler, ekonomik kazanç elde etme, sağlıklı yaşam sürme, seyahat etme ve boş zamanları verimli değerlendirme gibi nedenler.
- **Sportif etkinliklerin hem kendisi hem de sosyal çevre etkisiyle daha üst düzey hedeflere ulaşmada araç olarak görüldüğü güdüler:** farklı bireylerle sosyal ilişkiler kurma, baskın/atak olma eğilimi, toplum içinde yer edinme, belirli ideolojik bağlar geliştirme ve arkadaşlık ilişkileri kurma gibi motivasyonlar (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

1.3.2. Takım Sporlarında Başarı Motivasyonu

Takım sporlarında bireyler yalnızca kendi performanslarına değil, takımın genel başarısına da önem vermektedir. Bu durum takım içerisindeki iş birliği, iletişim ve ortak hareket etme anlayışını ön plana çıkarmaktadır (Özkan ve Uzun, 2025). Özellikle ortak hedefe sahip takımlarda sporcuların birbirlerini desteklemesi, takım bütünlüğünün korunmasına katkı sağlamaktadır (Jones, 2024).

Motivasyonu yüksek olan sporcular antrenman süreçlerinde daha istekli davranabilmekte, karşılaşılan zorluklarla mücadelede daha kararlı bir tutum sergileyebilmektedir (Deniz ve Cihan, 2025). Takım içerisinde oluşan uyum ve dayanışma, sporcuların kendilerini takımın bir parçası olarak hissetmesini destekleyebilir. Takım içinde olumlu bir atmosferin bulunması, sporcuların hem bireysel hem de takım hedeflerine daha fazla odaklanmasına yardımcı olabilmektedir. Takım sporlarında başarı motivasyonu, hem bireysel performans hem de takım başarısı açısından önemli bir kavramdır.

1.4. Takım Sporlarında Antrenör Desteği

Antrenörler, takım sporlarında teknik ve taktik bilgilerin aktarılmasının yanında sporcularla kurulan iletişim sürecinde de etkili bir konumda yer

alabilmektedir (Nikolic, 2025). Bu nedenle antrenörlerin sporculara yönelik yaklaşımlarının takım ortamı üzerinde etkili olabilir. Antrenör desteği kapsamında sporculara verilen geri bildirimler, motive edici konuşmalar ve takım içerisindeki iletişim biçimi ön plana çıkabilmektedir (West, 2016). Sporcuların antrenörlerinden gördükleri desteğin, antrenmanlara katılım istekleri ve takım içerisindeki sorumluluk anlayışları üzerinde etkilidir (Selağzı ve Çepikkurt, 2014). Sporcularla kurulan olumlu iletişim ortamının takım içerisindeki uyuma katkı sağlayabilir. Ayrıca antrenörlerin sporcular arasında dengeli ve yapıcı bir yaklaşım sergilemesinin takım içindeki güven ortamını destekleyebileceği ifade edilebilir.

1.5. İletişim ve Geri Bildirim

İletişim, bireyin yaşamı boyunca çevresiyle ve diğer insanlarla kurduğu etkileşim sürecinde kendini tanıması, düşüncelerini ifade edebilmesi ve toplum içinde yer edinebilmesi açısından önemli bir işleve sahiptir (Mutlu, 1994). İnsanlar iletişim sayesinde yalnızca çevrelerini ve diğer bireyleri etkilemekle kalmamış, aynı zamanda yaşamlarını sürdürebilmek adına çeşitli kurallar ve değerler geliştirerek sosyal düzenler ve kültürel yapılar oluşturmuşlardır. İletişim; insanların ortak bir toplumsal yapı oluşturup bunu sürdürdükleri, bilgi, duygu, düşünce ve becerilerin semboller aracılığıyla paylaşıldığı bir süreç olarak değerlendirilebilir. Aynı zamanda bireylerin karşılıklı anlayış geliştirmek amacıyla bilgi üretip bu bilgileri paylaşmaları, düşünce ve bilgilerin anlaşılır hale getirilmesi ve karşılıklı etkileşimin sağlanması da iletişimin temel özellikleri arasında yer almaktadır (Dökmen, 2005). Bu doğrultuda spor takımlarında yer alan sporcu, antrenör, yönetici ve ebeveyn gibi bireylerin de etkili iletişim kurmaları büyük önem taşımaktadır.

Takım sporlarında iletişim, başarıya ulaşma ve istenen performansı ortaya koyma sürecinin önemli unsurlarından biridir. Spor ortamında, özellikle antrenör ile sporcu arasında kurulan ilişkinin sporcunun fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişiminde belirleyici bir etkisi bulunmaktadır (Jowett ve Cockerill, 2002). Özellikle antrenör-sporcu ilişkisi ile bireyin başa çıkma becerileri sportif başarının oluşumunda etkili olmaktadır. Bu nedenle sportif performansın artırılabilmesi için hem kişisel özelliklerin hem de kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesi gerektiği belirtilmektedir. Antrenörlük süreci, sporcunun spordan aldığı haz, öz güveni ve performans başarısı üzerinde etkili olabilmektedir (Jowett ve Meek, 2000).

Spor ortamında sporcu ve antrenör arasında karşılıklı bir bağlılık söz konusudur. Sporcu, antrenörün bilgi, deneyim ve yeterliliğinden yararlanırken; antrenör ise sahip olduğu bilgi ve becerileri sporcu aracılığıyla başarıya

dönüştürmeyi hedeflemektedir. Bu nedenle antrenör ve sporcu arasında profesyonel bir iş birliği gelişmekte, başarıya ulaşabilmek için birlikte zaman geçirme ve ortak çalışma ihtiyacı ortaya çıkmaktadır (Antonini Philippe ve Seiler, 2006). Olumlu iletişim süreçlerinin bulunduğu ve sağlıklı ilişkilerin kurulduğu spor ortamlarında geliştirilen güçlü antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların motivasyonunu ve doyum düzeyini artırmakta, aynı zamanda becerilerini geliştirebilecekleri uygun bir ortam oluşturmaktadır (Altıntaş ve ark., 2012).

Takım içerisinde sporcuların birbirleriyle ve antrenörleriyle kurduğu iletişim, antrenman sürecinin daha düzenli ilerlemesine katkı sağlayabilmektedir. Özellikle takım sporlarında ortak hareket etme anlayışı ön planda olduğu için iletişim eksikliğinin takım uyumu üzerinde olumsuz sonuçlar oluşturabileceği söylenebilir. Bu nedenle antrenörlerin sporcularla kurduğu iletişim biçimi takım ortamının şekillenmesinde etkili olabilmektedir. Geri bildirim süreci ise sporcuların performanslarını değerlendirebilmeleri açısından önemli görülebilmektedir. Sporcular yaptıkları doğru ve eksik yönleri antrenör geri bildirimleri sayesinde daha net fark edebilmektedir. Özellikle antrenman ve müsabaka sonrasında yapılan açıklayıcı değerlendirmelerin sporcuların gelişim süreçlerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Sporcuların kendilerini rahat ifade edebildiği bir ortamın takım içerisindeki güven duygusunu destekleyebileceği söylenebilir.

Antrenörlerin sporcuların düşüncelerini dikkate alan bir yaklaşım benimsemesi, takım içindeki aidiyet hissinin gelişmesine katkı sağlayabilmektedir. Bu durumun sporcuların takım hedeflerine daha fazla bağlılık göstermesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca iletişim ve geri bildirim kriz anlarında da önemli bir role sahip olabileceği değerlendirilmektedir. Özellikle başarısız sonuçlar sonrasında antrenörlerin kullandığı iletişim dili, sporcuların motivasyon düzeyleri üzerinde etkili olabilmektedir. Destekleyici ve çözüm odaklı yaklaşımın sporcuların olumsuz durumlarla daha kolay başa çıkmalarına katkı sağlayabileceği söylenebilir. Bu nedenle iletişim ve geri bildirim takım sporlarında başarı motivasyonu açısından önemli başlıklardan biri olduğu düşünülmektedir.

1.6. Başarı Motivasyonunun Desteklenmesinde Antrenörün Önemi

Spor ortamında başarı motivasyonu, sporcuların hedeflerine ulaşma isteği, mücadele etme düzeyi ve performanslarını geliştirme çabaları ile ilişkilendirilebilen önemli kavramlardan biridir. Bu süreçte antrenörler, sporcuların yalnızca fiziksel gelişimlerinde değil, motivasyon süreçlerinde de etkili olabilen kişiler arasında değerlendirilebilir. Özellikle sporcu ile antrenör

arasında kurulan iletişim biçiminin, sporcuların spora yönelik tutumlarını ve antrenman süreçlerine yaklaşımlarını etkileyebileceği düşünülmektedir. Antrenörlerin sporculara karşı sergilediği destekleyici davranışlar, sporcuların kendilerini daha güvende hissetmelerine katkı sağlayabilmektedir. Bunun yanında sporcuların antrenman sürecinde geri bildirim alması, yaptıkları çalışmaların farkına varmaları ve eksik yönlerini geliştirmeleri açısından önemlidir.

Sporcuların motivasyon düzeylerinin korunmasında olumlu iletişim ortamının etkili olabileceği ifade edilebilir. Takım sporlarında antrenörün liderlik yaklaşımı da sporcuların motivasyon süreçleri üzerinde belirleyici unsurlardan biri olarak değerlendirilebilir. Takım içerisinde iş birliğini destekleyen, sporcular arasında adil davranmaya özen gösteren ve iletişime açık bir yaklaşım sergileyen antrenörlerin, sporcuların takım aidiyetini ve başarıya yönelik çabalarını olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir. Ayrıca sporcuların başarısızlık yaşadıkları dönemlerde antrenör desteğinin, yeniden motive olmalarında etkili olabileceği düşünülmektedir. Antrenörlerin spor ortamındaki rolü yalnızca teknik bilgi aktarımı ile sınırlı değildir.

1.7. Sonuç ve Öneriler

Takım sporlarında başarı motivasyonu, sporcuların antrenman süreçlerine katılımı, performanslarını geliştirme isteği ve sportif hedeflere yönelimi açısından önemli bir kavramdır. Bu süreçte antrenör desteği, sporcuların motivasyonlarının şekillenmesinde etkili olabilen unsurlar arasında değerlendirilebilir. Spor ortamında antrenör ile sporcu arasında kurulan iletişimin niteliği, sporcuların takım içerisindeki uyumu, antrenman sürecine yaklaşımı ve sportif süreçlere katılımı üzerinde belirleyici olabilmektedir. Bu noktada antrenörlerin sporculara karşı sergilediği yaklaşımın, sporcuların başarıya yönelik tutumlarını etkileyebileceği düşünülmektedir. Özellikle yapıcı iletişim kuran, sporcuların bireysel farklılıklarını dikkate alan ve takım içi etkileşimi destekleyen antrenör davranışlarının daha olumlu bir spor ortamı oluşturabileceği ifade edilebilir. Başarı motivasyonunun sürdürülebilmesinde sporcuların kendilerini takımın bir parçası olarak hissetmeleri de önem taşımaktadır. Bu nedenle takım sporlarında iletişim, güven, geri bildirim ve iş birliği gibi unsurların desteklenmesi gerekli görülebilir. Antrenörlerin sporcuların yalnızca performans sonuçlarına odaklanmak yerine gelişim süreçlerini de dikkate almalarının motivasyon açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Adie, J. W. & 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. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2010.00679.x>.
- Aktaş Z, Çobanoğlu G, Yazıcılar İ, & Er N. (2006). Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 55-59.
- Altıntaş, A., Çetinkalp Z. & Aşçı H. (2012). Antrenör- sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-128.
- Altıntaş, A., Kelecek, S. & Aşçı, F. H. (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(4), 1–15.
- Anshel, M. H. (2003). *Spor psikolojisi: Teoriden pratiğe* (Çev. E. Süren). Remzi Kitabevi.
- Antonini Philippe, R. & Seiler, R. (2006). Closeness, Co-orientation and Complementarity in Coach–Athlete Relationships: What Male Swimmers Say About Their Male Coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 159-171.
- Arslanoğlu, K. (2015). *Futbolun psikiyatrisi*. İstanbul: İthaki Yayınları.
- Atasever, G. (2023). *Antrenör-sporcu ilişkisindeki dinamikler*. İçinde M. Ş. Ökmen & M. Sarıkaya (Ed.). Spor bilimlerinde g ncel yaklaşımlar (ss. 95-105). Duvar Yayınları.
- Aydoğdu, C., Şahan, A., & Erman, K. (2017). Genç tenisçilerde spora özgü başarı motivasyon düzeyinin müsabaka performansı üzerine etkisinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 655–666.
- Baker, J., Côté, J., & Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3(2), 110– 119.
- Bayarslan, B., Metin, S. C., & Yavuz, M. (2023). *Antrenörlükte Örtük Bilgi ve Deneyim*. Spor Bilimlerinde Öncü ve Çağdaş Çalışmalar, 157-158.
- Beşiktaş, M. Y., & Terekli, M. S. (2023). *Sporda motivasyon*. Spor & Bilim, 1, 99.
- Brinkley, A., McDermott, H., & Munir, F. (2017). What benefits does team sport hold for the workplace? A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 35(2), 136-148.
- Büyükbasmacı, Y. E. (2023). *Uygulamalı Egzersiz Ve Spor Psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Choi, D. W., Cho, M. H., & Kim, Y. K. (2005). Youth sport coaches' qualities for successful coaching. *World Leisure Journal*, 47(2), 14-22.

- Choudhury, R. D., & Das, D. J. (2024). The science of team dynamics: a review of psychological factors influencing team performance in sports. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İçimizdeki biz*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Çalışkan, G. (2001). *Liderlik açısından antrenör davranışlarının sporcu performansı üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi. Kütahya.
- Deniz, A. V., & Cihan, B. B. (2025). Takım sporu yapan sporcuların güdülenme ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 90-104.
- Dorak, F., & Vurgun, N. (2006). Takım sporları açısından empati ve takım birlikteliği ilişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), pp. 73-77.
- Dökmen, Ü. (2005). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. 34. Baskı, Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Erkuş A. (2003). Psikometri Üzerine Yazılar, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 24.
- Ergün, E., & Eyisoy, M. E. (2018). Takım çalışması özelliklerinin takım performansına etkisi üzerine bir araştırma. *Business ve Management Studies: An International Journal*, 6(4), 1455-1475.
- Gürşimşek, I. (2002). Öğretmen adaylarında öğrenmeye ilişkin motivasyonel inançlar ve strateji kullanımı. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 8, 1-21.
- İkizler, H. & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporla başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Jones, D. (2024). Impact of team sports participation on social skills development in youth. *American Journal of recreation and sports*, 3(2), 24-34.
- Jowett, S. & Meek, G. A. (2000). The Coach–Athlete Relationship in Married Couples: An exploratory Content Analysis. *The Sport Psychologist*, 14, 157-175.
- Jowett, S. (2005). The coach–athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412-415.
- Jowett, S. (2008). Moderator and mediator effects of the association between the quality of the coach–athlete relationship and athletes' physical self-concept. *International Journal of Coaching Science*, 2(1).
- Jowett, S. & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331.
- Jowett, S. & Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(4), 245-257.
- Jowett, S. & Cockerill I. (2002). *Incompatibility in the Coach–Athlete Relationship*. In: Cockerill I, Ed. *Solutions in Sport Psychology*. London: Thompson Learning.

- Kabamba, C. & Bailey, R. (2011). *Personality differences among team and individual sport athletes*. Randolph College Sport Preferences, 1, 2–17.
- Karakuş, S., & Küçük, V. (1999). Eğitimin bütünlüğü içerisinde orta dereceli okullarda beden eğitimi ve spor etkinlikleri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (1).
- Kassing, J. W. & Infante, D. A. (1999). Aggressive communication in the coach-athlete relationship. *Communication Research Reports*, 16(2), 110–120.
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi. Kayseri.
- Lawrence, A. (1996). *Book review: The science of personality*. New York: John Willey and Sons.
- Martens R. (2012). *Successful coaching*. 4th ed. Champaign: Human Kinetics.
- Mungan S. (1995). *Sporda Motivasyon faktörü olarak ödül ve ceza*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Mutlu, E. (1994). *İletişim Sözlüğü*, Ankara: Ark Yayınevi.
- Nikolic, J. L. (2025). The Coach's Soft Power: Communication Skills as a Key to Developing Sports Teams and Athletes. *AGORA Int'l J. Jurid. Sci.*, 19, 192.
- Olympiou, A., Jowett, S., & 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.
- Önen, S. M., & Kanayran, H. G. (2015). Liderlik ve motivasyon: kuramsal bir değerlendirme. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 43-64.
- Özgün, A., Yaşartürk, E., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 83-94.
- Özkan, R., & Uzun, R. N. (2025). The Psychosocial effects of interaction, communication, and group dynamics in team sports. *Journal of Recreation, Sport and Tourism Research*, 2(1), 35-47.
- Selağzı, S. & Çepikkurt, F. (2014). Antrenör ve sporcu iletişim beceri düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11–18.
- Seydioğlu, C., Yağcı, İ., & Uğur, E. (2023). Spor okullarında görev alan bireysel ve takım sporları antrenörlerin sportmenlik davranışlarının incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), pp. 161-173.
- Smith, R. E. & Smoll, F. L. (1996). *Psychosocial interventions in youth sport*. *Sport Psychology*, 10, 331–344.
- Soyer, F., Sarı, İ. & Talaghir, L. G. (2014). The relationship between perceived coaching behaviour and achievement motivation. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 152, 421–425.

- Sullivan, P. J., & Feltz, D. L. (2003). The preliminary development of the Scale for Effective Communication in Team Sports (SECTS). *Journal of Applied Social Psychology*, 33(8), 1693–1715. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01961.x>.
- Şahin, N. (2012). Elit düzeyde takım sporu ve bireysel spor yapan iki grubun iletişim becerilerinin karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, pp. 13-16.
- Turhan, M. Ö. (2021). *Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş.
- Ulukan, H. (2012). *İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi*. Doktora Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Karaman.
- Vella, S. A., Oades, L. G., & 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. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- West, L. (2016). Coach-athlete communication: Coaching style, leadership characteristics, and psychological outcomes.
- Yanar, Ş., Kırandı, Ö., & Can, Y. (2017). Tenis ve badminton sporcularının sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 51-58.
- Yıldız, S. M. (2011). Leader-member exchange and burnout in professional footballers. *Journal of Sports Sciences*, 29(14), 1493–1502.
- Zuckerman, S. L., Tang, A. R., Richard, K. E., Grisham, C. J., Kuhn, A. W., Bonfield, C. M., & Yengo-Kahn, A. M. (2021). The behavioral, psychological, and social impacts of team sports: a systematic review and meta-analysis. *The Physician and sportsmedicine*, 49(3), 246-261.

