

Antrenör-Sporcu Etkileşiminin Sporcuların Problem Çözme Becerilerine Yansımaları*The Reflections of Coach-Athlete Interaction on Athletes' Problem-Solving Abilities*Erdil DURUKAN¹, *Gökhan AYDIN²¹ Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir, TÜRKİYE / erdurukan@hotmail.com / 0000-0002-1627-1388² Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir, TÜRKİYE / gokhan.aydin@baun.edu.tr / 0000-0001-5575-3200

* Corresponding author

Özet: Bu çalışmada, sporcu-antrenör ilişkilerinin sporcuların problem çözme becerileri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma, 312 sporcuya ait veriler temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri (ASİE) ve Problem Çözme Envanteri (PÇE) kullanılmıştır. Analiz sürecinde, öncelikle verilerin dağılımı incelenmiş, normal dağılım gösteren verilere ilişkin ilişkilerin değerlendirilmesinde Pearson Korelasyon analizi, yordayıcılığın belirlenmesi amacıyla ise Basit Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır. Antrenör-Sporcu ilişkisinin alt boyutları olan yakınlık alt boyutu ile PÇE ile negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişki ($p < .001$, $r = -.378$), Bağlılık alt boyutu ile PÇE arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($p < .001$, $r = -.478$), Tamamlayıcılık alt boyutu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ($p < .001$, $r = -.349$). Son olarak, PÇE ile ASİE toplam puanları arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < .001$, $r = -.430$). Araştırma bulguları, sporcu-antrenör ilişkilerinin sporcuların problem çözme becerilerini anlamlı bir şekilde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle, duygusal bağlılık, güven ve uyum gibi ilişkisel faktörlerin sporcuların problem çözme yeterliliklerini olumlu yönde destekleyebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Sporcuların antrenörleriyle geliştirdikleri güçlü ilişkilerin, problem çözme becerilerinin yanı sıra sportif performanslarına da olumlu katkı sağladığı anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Antrenör-sporcu ilişkisi, problem çözme, spor.

Abstract: This study aimed to investigate the effect of coach-athlete relationships on athletes' problem-solving skills. The research was conducted based on data from 312 athletes. The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) and the Problem-Solving Inventory (PSI) were utilized as data collection tools. During the analysis process, the distribution of the data was first examined. Pearson Correlation analysis was used to evaluate the relationships in normally distributed data, and Simple Linear Regression analysis was applied to determine predictive capacity. The findings revealed a negative and moderate significant relationship between the closeness subdimension of the coach-athlete relationship and PSI ($p < .001$, $r = -.378$), as well as between the commitment subdimension and PSI ($p < .001$, $r = -.478$). Additionally, a negative and moderate significant relationship was observed between the complementarity subdimension and PSI ($p < .001$, $r = -.349$). Lastly, a negative and moderate significant relationship was identified between the total scores of PSI and CART-Q ($p < .001$, $r = -.430$). These results suggest that coach-athlete relationships significantly influence athletes' problem-solving skills. In particular, relational factors such as emotional attachment, trust, and harmony are found to positively support athletes' problem-solving competencies. The strong relationships athletes build with their coaches are understood to positively contribute not only to their problem-solving skills but also to their athletic performance.

Keywords: Coach-athlete relationship, problem-solving, sports.

Received: 10.01.2025 / Accepted: 06.04.2025 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1617238>

Citation: Durukan, E., & Aydın, G. (2025). Antrenör-sporcu etkileşiminin sporcuların problem çözme becerilerine yansımaları, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (2), 135-140.

GİRİŞ

Spor biliminin küresel çapta genişlemesi, spor ile sağlık arasındaki bağlantıyı anlamayı, çevresel sürdürülebilirliği dikkate almayı ve takımların performansını değerlendirmek için yenilikçi analiz tekniklerinden yararlanmayı içeren farklı alanları kapsayan dinamik bir sektör haline gelmiştir. Bu ilerlemeler, antrenörlerin bilgi edinme ve geliştirme yöntemlerini etkileyerek, spor biliminin çeşitli boyutlarını kapsamlı bir şekilde ele almasına olanak tanımaktadır (Özsoy, 2023).

Sporcularda motivasyonun artırılması amacıyla kullanılan içsel, dışsal, başarı, sosyal, amaca yönelik ve özerklik temelli motivasyon türlerinin, performans üzerinde önemli bir etkisi olduğu ifade edilmektedir (Horn, 2008). Bunun yanı sıra, antrenörlerin sergilediği tutum ve yaklaşımlar, sporcuların motivasyon düzeylerini doğrudan etkileyebilmektedir. Takım sporları ve bireysel sporlar bağlamında ise, bir sporcunun veya takımın hedeflerine ulaşma çabasına ortak olması, kişilerarası ilişkiler ve motivasyon açısından önemli bir belirleyici olarak görülmektedir (Blanchard vd., 2009).

Antrenörler amatör veya profesyonel sporcuların kariyerlerinde en önemli rollerden birine sahiptir (Short ve Short, 2005). Antrenörler, sporcuların yalnızca fiziksel yeteneklerini geliştirmekle sınırlı kalmaz; aynı zamanda psikolojik, motivasyonel ve stratejik açıdan da üzerlerinde derin bir etki bırakır. Antrenörlerin tutumları ve yaklaşımları, sporcuların motivasyonlarını, performanslarını ve genel gelişim süreçlerini doğrudan şekillendirme potansiyeline sahiptir (Kalkan ve Sarı, 2021). İnsanların

farklı aktivitelerle ilgilenmelerinin arkasında içsel ve dışsal motivasyon kaynakları yer alabilir. Özellikle sporcular açısından, sahip oldukları antrenörler, hem ilgi duydukları spor dalında gelişimlerini destekleyen hem de onları yönlendiren ve hedeflenen performansı göstermelerine yardımcı olan temel bir unsur olarak ön plana çıkar. Bu süreçte antrenörler yalnızca bireysel gelişimi değil, aynı zamanda takım performansının şekillendirilmesinde de önemli bir rol üstlenmektedir (Koçak, 2019).

Antrenör-sporcu ilişkisi, sporcu ile antrenörün duygusal, zihinsel ve davranışsal düzeyde etkileşim kurarak aralarında bir bağ oluşturdıkları bir süreçtir (Avcı vd., 2018). Sporcuların en yüksek performans seviyelerine ulaşabilmeleri için antrenörleriyle geliştirdikleri ilişkinin olumlu, güvenilir ve sağlam temellere dayanması büyük önem taşımaktadır (Yıldız, 2011). Bu ilişkinin doğru ve sağlıklı bir şekilde yönetilmesi, sporcuların yalnızca spor alanındaki başarılarını değil, aynı zamanda hayatlarının diğer yönlerindeki başarılarını da artırabilir. Antrenörlerin teknik ve taktik bilgilerin ötesine geçerek, sporcuların kişisel ve duygusal gelişim süreçlerine destek olmaları büyük bir önem taşımaktadır. Böyle bir etkileşim, sporcuların karakterlerini güçlendirirken liderlik becerilerini geliştirebilir ve problem çözme yetkinliklerini artırabilir (Atasever, 2023). Spor alanında, sporcu merkezli bir iletişim stratejisi öne çıkan bir unsur olarak dikkat çekmektedir. Günümüz koşullarında, sporcuların antrenör desteği olmadan başarıya ulaşması ve rakiplerine kıyasla rekabet avantajı sağlaması oldukça zor hale gelmiştir. Bu

doğrultuda, antrenör ile sporcu arasındaki etkili iletişim becerileri giderek daha büyük bir önem kazanmaktadır (Cengiz, 2022)

Bireyler, karşılaştıkları zorlukları ve çözmeleri gereken durumları aşabilmek için, sahip oldukları kaynakları etkin bir biçimde kullanır ve daha önce öğrendikleri bilgiler ışığında çözüm önerileri geliştirir. Bir kişinin problem çözme başarısı, bu becerisinin ne kadar güçlü olduğuna bağlıdır (Ağır, 2007). Aynı durum sporcular için de geçerlidir. Beden eğitimi ve spor alanında, öğrencilerin sahip olduğu değerler, davranış biçimleri, düşünce tarzları ve yetenekler, sportif başarıları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Sporcular, sahada, salonda, ringde ya da minderde, yalnızca kendi pozisyonlarını değil, aynı zamanda rakiplerinin ve takım arkadaşlarının hareketlerini de göz önünde bulundurarak stratejilerini şekillendirebilmelidir. Ayrıca, sporcuların psikolojik halleri ve sergiledikleri performans, problem çözme yetenekleriyle doğrudan ilişkilidir. Örneğin, bir sporcunun fazla antrenman yapması ya da yüksek bir kondisyon seviyesine sahip olması, başarıyı garantilemek için yeterli olmayabilir. Başarının anahtarı, doğru anlarda hızlı ve doğru kararlar verebilme yetisinde yatar. Bu bağlamda, bir sporcunun problem çözme yeteneği, başarıya ulaşmada kritik bir unsur olarak kabul edilebilir (Pulur vd., 2012).

Sonuç olarak, spor biliminin küresel ölçekte genişlemesi ve antrenörlerin sporcular üzerindeki etkisi, sporcuların fiziksel, psikolojik ve stratejik gelişimlerinin sağlanmasında kritik bir rol oynamaktadır. Antrenörlerin doğru tutumları ve yaklaşımları, sporcuların motivasyonlarını, performanslarını ve genel gelişimlerini şekillendirirken, aynı zamanda takım performansının da temel belirleyicisi olmaktadır. Bireylerin karşılaştıkları zorlukları aşabilme yetenekleri, problem çözme becerileriyle doğrudan ilişkilidir ve sporcularda bu becerilerin gelişimi, başarıya ulaşmada önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Dolayısıyla, sporcuların hem bireysel hem de takım başarılarını artırabilmesi için, antrenör-sporcu ilişkisinin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi, sporcuların kişisel ve duygusal gelişimlerine destek verilmesi büyük önem taşımaktadır.

Bu araştırmanın amacı antrenör-sporcu ilişkisinin sporcularda problem çözme becerileri üzerinde etkisinin olup olmadığının incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Bu model, belirli değişkenler arasındaki ilişkileri analiz ederek bu ilişkilerin yapısını ve niteliğini açıklamayı hedeflemektedir. Araştırma kapsamında, spor yöneticilerinin öz liderlik düzeyleri ile 21. yüzyıl becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla çeşitli istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modelinin kullanılması, veri toplama sürecinin sistematik ve tarafsız bir şekilde yürütülmesine olanak tanırken, elde edilen sonuçların güvenilirliğini de artırmaktadır (Karasar, 2011).

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmanın amacı antrenör-sporcu ilişkisinin sporcularda problem çözme becerileri üzerinde etkisinin olup olmadığının incelenmesidir.

Araştırma Grubu: Araştırmanın katılımcılarını 2024-25 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 312 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem gurubunun belirlenebilmesi amacıyla Sekaran, (2003) tarafından oluşturulan örneklem büyüklüğü belirleme tablosu kullanılmıştır. Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Erkek	166	53.2
	Kadın	146	46.8
Yaş	18-22 Yaş	132	42.3
	22-25 Yaş	118	37.8
	26 Yaş ve Üstü	62	19.9
Spor Türü	Takım Sporları	145	46.5
	Bireysel Sporlar	167	53.5
Spor Düzeyi	Amatör	207	66.3
	Profesyonel	105	33.7
Bölüm	Öğretmenlik	136	43.6
	Antrenörlük	106	34.0
	Yöneticilik	70	22.4
Toplam		312	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %53,2’sinin erkek, %46,8’inin kadın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşları incelendiğinde %42,3’ünün 18-22 yaş aralığında, %37,8’inin 22-25 yaş aralığında, %19,9’unun 26 yaş ve üzerinde olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan sporcuların spor türü değişkeni incelendiğinde %46,5’inin bireysel sporcu, %53,5’inin bireysel sporcu olduğu, spor düzeylerine göre ise %66,3’ünün amatör sporcu, %33,7’sinin profesyonel sporcu olduğu bulunmuştur. Son olarak bölüm değişkenine göre incelendiğinde ise katılımcıların 43,6’sı öğretmenlik bölümünde, %34’ü antrenörlük bölümünde ve %22,4’ü yöneticilik bölümünde öğrenim görmektedir.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada katılımcılara; 5 soruluk katılımcı bilgi formu, Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri (ASİE) ve Problem Çözme Envanteri (PÇE) kullanılmıştır.

Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri (ASİE): Jowett ve Ntoumanis, (2004) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ile güvenilirlik çalışmaları Altıntaş ve diğerleri (2012) tarafından gerçekleştirilen “Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri”, “yakınlık”, “bağlayıcılık” ve “tamamlayıcılık” olmak üzere 3 boyut ve 11 maddeden oluşmaktadır. Envanter, 1 “kesinlikle katılmıyorum” ile 7 “kesinlikle katılıyorum” arasında derecelendirilen 7’li Likert tipi bir ölçekdir. Sporcu formunun iç tutarlılık katsayıları 0.82 ile 0.90 arasında değişirken, antrenör formu için bu değerler 0.69 ile 0.78 arasında bulunmuştur. Bu bulgular, envanterin hem sporcular hem de antrenörler açısından geçerli ve güvenilir bir değerlendirme aracı olduğunu göstermektedir.

Problem Çözme Envanteri (PÇE): Bireylerin problem çözme becerilerini değerlendirmek amacıyla Heppner ve Petersen, (1982) tarafından geliştirilen, Şahin ve diğerleri (1993) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Problem Çözme Envanteri (PÇE) kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin problem çözme becerilerine ilişkin öz algılarını ölçmeye yönelik, 35 maddeden oluşan ve 6’lı Likert tipi bir yapıya

sahiptir. Ölçek, 1'den 6'ya kadar derecelendirilmiş olup, düşük puanlar problem çözmede etkililiği, yüksek puanlar ise etkili çözümler üretememeyi göstermektedir. Puanlama sürecinde, 9., 22. ve 29. maddeler değerlendirme dışı bırakılmıştır. Ayrıca, 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters puanlanarak analiz edilmiştir. Envanterden alınabilecek toplam puan aralığı 32 ile 192 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı ölçek geneli için 0.88 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi: Veriler katılımcılardan online platformlardan ve yüz yüze olarak toplanan veriler SPSS 30.0 programına aktarılmıştır. Gerekli testlerin gerçekleştirilebilmesi amacıyla verilerin dağılımları çarpıklık ve basıklık değerleri ($\pm 1,5$) dikkate alınarak incelenmiştir (Tabachnick vd., 2007) Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilerin arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi, etki büyüklüklerinin belirlenmesi amacıyla ise Basit Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Korelasyon sınıflaması Büyüköztürk (Büyüköztürk, 2018) tarafından belirlenen 0-0,30 arası düşük, 0,30-0,70 arası orta ve 0,70-1,00 arası yüksek düzey olarak değerlendirmeye alınmıştır.

Tablo 2. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
ASİE	.265	-.966
PÇE	-.049	-.519

Tablo 2 incelendiğinde ölçek toplam puanları üzerinden çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Değerlerin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Antrenör-sporcu ilişki ölçeği ile problem çözme envanteri arasındaki korelasyon analizi

	PÇE	Yakınlık (ASİE)	Bağlılık (ASİE)	Tamamlayıcılık (ASİE)
PÇE	1			
Yakınlık (ASİE)	r -.378** p <.001	1		
Bağlılık (ASİE)	r -.478** p <.001	r .771** p <.001	1	
Tamamlayıcılık (ASİE)	r -.349** p <.001	r .844** p <.001	r .738** p <.001	1
ASİE (Toplam Puan)	r -.430** p <.001	r .944** p <.001	r .312** p .895	r .936** p <.001

**p=0,01

Tablo 3 incelendiğinde, Problem Çözme Envanteri (PÇE) ile Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri (ASİE) toplam puanları ve alt boyutları arasında gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre; PÇE ile ASİE'nin "Yakınlık" alt boyutu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$, $r=-.378$). Benzer şekilde, PÇE ile ASİE'nin "Bağlılık" alt boyutu arasında da negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<.001$, $r=-.478$). Ayrıca, PÇE ile ASİE'nin "Tamamlayıcılık" alt boyutu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($p<.001$, $r=-.349$). Son olarak, PÇE ile ASİE toplam puanları arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<.001$, $r=-.430$).

Tablo 4. Sporcuların problem çözme becerilerinin antrenör-sporcu ilişkisi tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi

	B	Standart Hata (B)	β	t	p
Sabit	130.649	6.209		21.043	<.001**
ASİE	-.787	.094	-.430	-8.383	<.001**
R=0,430 R ² =0,19 ASİE: Antrenör- Sporcu İlişkisi Envanteri F=70,272 p<0,001**					

Tablo 4'teki bulgulara göre, antrenör ve sporcu arasındaki ilişki, problem çözme becerilerindeki toplam varyansın %19'unu açıklamaktadır. Regresyon analizi sonuçları, sporcuların antrenörleriyle olan ilişkilerinin problem çözme becerilerini anlamlı ve negatif yönde yordadığını göstermektedir (standartlaştırılmış beta katsayısı [β] = -0,43; t = -8,383; p < 0,001).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada elde edilen bulgular, antrenör-sporcu etkileşiminin sporcuların problem çözme becerileri üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli ipuçları sunmaktadır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, Problem Çözme Envanteri (PÇE) ile Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri (ASİE) arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunması, etkin bir antrenör-sporcu etkileşiminin sporcuların problem çözme becerilerini geliştirebileceğini göstermektedir. Problem çözme envanterinden alınan düşük puanlar, sporcuların problem çözme becerilerinin etkili olduğunu gösterirken, yüksek puanlar ise etkisizliği ifade etmektedir. Bu doğrultuda, negatif yönlü bir ilişki bulunması, antrenör ile sporcu arasındaki ilişkinin güçlü olmasının, sporcuların problem çözme becerilerini olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Yani, antrenör-sporcu ilişkisinin yüksek düzeyde olması, sporcuların problem çözme becerilerinde daha etkin bir performans sergilemelerine olanak tanıyabilir. Literatür incelendiğinde antrenör sporcu ilişkisinin sporcuların performansları üzerinde pozitif etkiler yarattığının tespit etmişlerdir (Keskin vd., 2018; Güllü S., 2018; Altıntaş vd., 2012; Jowett, 2017; Tolukan ve Akyel, 2019). Adie ve Jowett, (2010) antrenör sporcu arasındaki ilişkinin gücü ne kadar yüksek olursa sportif performans ve başarının da buna bağlı yüksek olacağını tespit etmiştir.

ASİE'nin "Yakınlık" alt boyutunun PÇE ile olan negatif ilişkisi ($p <.001$, $r = -.378$), sporcu ve antrenör arasındaki duygusal bağın, sporcuların problem çözme becerilerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bulgu, sporcuların kendilerini desteklenmiş ve anlaşılmış hissettikleri durumlarda problem çözme becerilerinin daha etkili hale gelebileceği yönündeki görüşle tutarlıdır. Duygusal bağlılık, sporcuların öz güvenlerini artırarak onların zorluklarla başa çıkma yetilerini güçlendirebilir. Antrenörlerine güvenen sporcular, yalnızca fiziksel ve teknik gelişim açısından değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal olarak da desteklendiklerini hissederler. Bu güven ortamı, sporcuların antrenörlerinden geri bildirim ve rehberlik alma süreçlerini kolaylaştırırken, problem çözme stratejilerini geliştirmelerine de katkı sağlayabilir. Özellikle zorluklar karşısında sergilenen yapıcı yaklaşımlar, sporcuların eleştirel düşünme ve alternatif çözüm yolları üretme becerilerini pekiştirebilir. Dolayısıyla, antrenör ve sporcu arasındaki güçlü duygusal bağ, sporcuların problem

çözme süreçlerine daha açık ve esnek bir bakış açısıyla yaklaşımlarını teşvik edebilir. (Kara, 2023; Mageau ve Vallerand, 2003).

"Bağlılık" alt boyutu ile PÇE arasındaki negatif ilişki ($p < .001$, $r = -.478$), Sporcuların antrenörlerine olan güven ve sadakat düzeyi, onların problem çözme becerileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Güven ve sadakat, sporcuların antrenörlerine duyduğu bağlılıkla doğrudan ilişkilidir. Bu tür bir bağ, sporcuların antrenörlerinin rehberlik ve önerilerine güvenmelerini sağlar. Güven duygusu, sporcuların stresli veya zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında daha sağlıklı kararlar alabilmelerine ve problem çözme süreçlerine daha etkili bir şekilde katılmalarına olanak tanır. Bağlılık düzeyi yüksek olan sporcular, zorluklarla başa çıkma konusunda daha fazla içsel motivasyona sahip olabilirler. Çünkü antrenörlerine olan güven, sporcuların çözüm odaklı düşüncelerini, destek almaktan çekinmemelerini ve problem çözme süreçlerine daha açık olmalarını sağlar. Antrenörleriyle olan güçlü bağları, onlara zorluklarla nasıl başa çıkacakları konusunda rehberlik edebilir ve duygusal destek sağlayabilir. Bu da sporcuların daha az kaygı duymalarına, daha iyi odaklanmalarına ve çözüm üretme konusunda daha etkili olmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, bağlılık düzeyinin artması, sporcuların antrenörlerinden gelen geri bildirimleri daha olumlu bir şekilde algılamalarını sağlar. Bu sayede sporcular, antrenörlerinin önerilerini ve yönlendirmelerini problem çözme becerilerini geliştirmek için bir fırsat olarak görebilirler. Böylece, sporcuların problem çözme stratejilerini geliştirmeleri, yalnızca teknik bilgiyi değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik desteği de içeren bir süreç haline gelir. Bu tür bir destek ortamı, sporcuların zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırabilir ve onların çözüm odaklı düşünme becerilerini güçlendirebilir (Jowett ve Cockerill, 2002; Selağzı ve Çepikkurt, 2014)

"Tamamlayıcılık" alt boyutunun PÇE ile olan negatif yönlü ilişkisi ($p < .001$, $r = -.349$), sporcuların antrenörleriyle karşılıklı uyum ve iş birliği içinde hareket ettiklerinde, problem çözme yetkinliklerinin daha belirgin hale gelebileceğini göstermektedir. Bu bulgu, antrenör ve sporcu arasındaki tamamlayıcı ilişkinin, sporcuların problem çözme becerilerini destekleyici bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle sporcuların antrenörleriyle etkili bir iletişim kurmaları ve karşılıklı güven oluşturmaları, onların karşılaştıkları problemleri daha hızlı analiz etmelerine ve alternatif çözümler üretmelerine katkı sağlayabilir. Etkili bir iletişim ve uyumlu bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların eleştirel düşünme, karar verme ve strateji geliştirme süreçlerini daha sağlıklı yürütmelerine olanak tanır. Bununla birlikte, sporcuların antrenörlerinden aldıkları geri bildirim ve rehberlik, problem çözme stratejilerini güçlendirmelerine yardımcı olabilir. Özellikle sporcular, antrenörlerinin yönlendirmesiyle farklı bakış açıları geliştirebilir, olaylara daha analitik bir çerçeveden yaklaşabilir ve çözüm sürecine daha bilinçli şekilde dahil olabilirler. Bu iş birliği, yalnızca teknik beceri gelişimine değil, aynı zamanda zihinsel esneklik ve problem çözme süreçlerinde aktif katılım sağlama gibi bilişsel yetkinliklerin gelişimine de katkıda

bulunabilir. Dolayısıyla, tamamlayıcılık düzeyi yüksek bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların karşılaştıkları zorlukları daha etkili ve sistematik bir şekilde ele almalarına olanak tanıyabilir.

Son olarak, ASİE toplam puanları ile PÇE arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunması ($p < .001$, $r = -.430$), antrenör-sporcu etkileşiminin genel olarak problem çözme becerileri üzerindeki etkisinin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, etkili antrenör-sporcu ilişkilerinin sporcuların problem çözme becerilerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle problem çözme becerileri, yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal unsurları da içeren karmaşık bir süreçtir. Antrenörün sporcuya sağladığı rehberlik, güven ve duygusal destek, sporcuların bu becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Dolayısıyla, bu bulgular, etkili bir antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcuların zorluklarla karşılaştıklarında daha etkin bir şekilde çözüm üretmelerine ve problemleri yönetmelerine olanak tanıyabileceğini göstermektedir. Bu tür bir etkileşimin, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik olarak da daha sağlam bir performans sergilemelerini destekleyebileceği literatürde pek çok çalışmada yer almaktadır. Antrenörlerin sporcularıyla oluşturduğu sağlam, güvene dayalı ilişkiler, onların problem çözme becerilerinde olumlu değişikliklere yol açabilir ve bu da sonuç olarak sporcuların genel başarılarını artırabilir (Janssen ve Dale, 2002)

Tablo 4'e göre, antrenör ve sporcu ilişkisi, sporcuların problem çözme becerilerindeki toplam varyansın %19'unu açıklamaktadır. Bu bulgu, antrenör ve sporcu arasındaki etkileşimin, sporcuların problem çözme becerilerindeki değişimlerin %19'unu doğrudan etkilediğini göstermektedir. Bu oran, ilişkinin anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koyarken, problem çözme becerilerinin yalnızca antrenör-sporcu ilişkisiyle açıklanamayacağını da göstermektedir. Yani, sporcuların problem çözme becerilerini şekillendiren bilişsel, duygusal ve çevresel birçok faktörün olduğu açıktır. Özellikle bireysel farklılıklar, sporcunun motivasyonu, psikolojik dayanıklılığı, takım dinamikleri ve eğitim süreçleri gibi değişkenler de problem çözme becerileri üzerinde etkili olabilir. Bununla birlikte, antrenör ve sporcu arasındaki güçlü bir ilişkinin, sporcuların eleştirel düşünme, strateji geliştirme ve karar verme süreçlerinde daha başarılı olmalarına katkı sağlayabileceği söylenebilir. Bu bağlamda, antrenörlerin destekleyici, rehberlik eden ve sporcuların gelişimini teşvik eden bir yaklaşım benimsemeleri, onların problem çözme becerilerini daha ileri seviyeye taşıyabilir.

Sonuç

Araştırma bulguları, antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin sporcuların problem çözme becerileri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, antrenör ile sporcu arasındaki duygusal bağlılık, güven ve uyumun yüksek olduğu ilişkilerde, sporcuların problem çözme süreçlerini daha etkili bir şekilde yönetebildiği görülmüştür. Buna ek olarak, tamamlayıcı bir iş birliği ortamının varlığı, sporcuların çözüm odaklı düşünme becerilerini geliştirerek karşılaştıkları sorunlara daha hızlı ve etkili çözümler üretebilmelerini sağlamaktadır. Bulgular, antrenörleriyle kurdukları sağlam ilişkilerin, yalnızca sporcuların problem çözme becerilerini değil, aynı zamanda

genel sportif performanslarını da doğrudan olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu doğrultuda, antrenörlerin yalnızca teknik bilgi aktaran kişiler olmanın ötesinde, sporcuların bilişsel ve duygusal gelişimlerini destekleyen rehberler olarak konumlandırılmaları gerektiği söylenebilir. Araştırma bulguları, antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcunun yalnızca sportif başarısını değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığını ve stresle başa çıkma becerilerini geliştiren kritik bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, antrenörlerin empati, etkili iletişim ve psikolojik destek becerilerini güçlendirmeye yönelik eğitimler alması, sporcuların hem performanslarını hem de problem çözme yeterliliklerini artırmada önemli bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Böylece, sporcuların yalnızca sahada

değil, yaşamın farklı alanlarında da karşılaştıkları sorunları çözme yetkinliklerinin geliştirilmesine katkı sağlanabilecektir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 16.10.2024 tarihli ve E-19928322-050.04-437857 sayılı Balıkesir Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Kaynaklar

- 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.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altıntaş, A., Çetinkalp, Z. K., & Aşçı, F. H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-128.
- Atasever, G. (2023). Antrenör-sporcu ilişkisindeki dinamikler. İçinde M. Ş. Ökmen & M. Sarıkaya (Ed.), *Spor bilimlerinde güncel yaklaşımlar* (ss. 95-105). Duvar Yayınları.
- Avci, K. S., Çepikkurt, F., & Kale, E. K. (2018). Examination of the relationship between coach-athlete communication levels and perceived motivational climate for volleyball players. *Universal Journal of Educational Research*, 6(2), 346-353.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 545-551. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.005>
- Büyüköztürk, S. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (24.baskı.). Pegem Akademi.
- Cengiz, R. (2022). Antrenör-sporcu iletişim stratejileri. İçinde A. A. Yetim & R. Cengiz (Ed.), *Spor bilimlerinde iletişim* (ss. 135-159). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Güllü S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 190-204.
- Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66-75.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Human kinetics.
- Janssen, J., & Dale, G. (2002). *The seven secrets of successful coaches: How to unlock and unleash your team's full potential*. AZ: The Mental Game.
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154-158.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2002). Incompatibility in the coach–athlete relationship. İçinde I. M. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (ss. 16-31). Thomson Learning.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(4), 245-257.
- Kalkan, T., & Sarı, İ. (2021). Antrenör davranışları: kuramsal yaklaşımlar, antrenörün sporcuya etkisi ve öneriler. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 41-54.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Keskin, A., Özdemir, A., Tunç A.A., & Devrilmez E. (2018). Lise spor takımlarında antrenör sporcu ilişkisinin incelenmesi. *Sportive (Spor, Eğitim ve Rekreasyon Dergisi)*, 1(1), 1-11.
- Koçak, Ç. V. (2019). Antrenör adaylarının antrenör öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 55-62.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 21(11), 883-904.
- Özsoy, D. (2023). Spor endüstrisinde öğrenen organizasyon ve yönetimi. İçinde M. Ulukan & M. Dalkılıç (Ed.), *Spor bilimde yenilikçi yaklaşımlar* (ss. 87-100). Duvar Yayınları.
- Pulur, A., Karabulut, E. O., & Koç, H. (2012). Farklı branşlardaki üst düzey üniversiteli sporcuların problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 1-6.
- Sekaran, U. (2003). *Research methods for business: A Skill-Building Approach*. (4th Edition). John Wiley & Sons.
- Selağzı, S., & Çepikkurt, F. (2014). Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.
- Short, S. E., & Short, M. W. (2005). Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship. *The Lancet*, 366(1), 29-30. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)67836-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)67836-1)
- Şahin, N., Şahin, N. H., & Heppner, P. P. (1993). Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of Turkish university students. *Cognitive Therapy and Research*, 17, 379-396.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *A Practical approach to using multivariate analyses*. Pearson.

Tolukan, E., & Akyel, Y. (2019). Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 103-112.

Yıldız, S. M. (2011). Relationship between leader-member exchange and burnout in professional footballers. *Journal of Sports Sciences*, 6(2), 346-353.

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem

This study examines the impact of the coach-athlete relationship on athletes' problem-solving skills. Specifically, it investigates the role of relationship sub-dimensions such as closeness, commitment, and complementarity in managing challenges and making effective decisions. The primary aim of the study is to provide a deeper understanding of how the relationship between coaches and athletes reflects on individual and team performances.

Research Problems

- Is there a significant relationship between the coach-athlete relationship and athletes' problem-solving skills?
- What is the predictive capacity of the coach-athlete relationship on athletes' problem-solving skills?

Literature Review

Previous studies emphasize the importance of emotional bonds, trust, and effective communication between coaches and athletes in enhancing performance and psychological resilience. Research by Jowett & Ntoumanis, (2004) highlights the critical role of sub-dimensions such as closeness, commitment, and complementarity. While emotional commitment strengthens trust, complementarity ensures tasks are carried out smoothly. Researchers like Adie & Jowett, (2010) have also demonstrated that strong coach-athlete relationships improve athletic performance and problem-solving outcomes. In sports psychology literature, the effects of coaches on athletes' emotional resilience, motivation, and self-confidence have been extensively addressed. Horn, (2008) and Blanchard et al., (2009) noted that coaches' attitudes and approaches directly affect athletes' performance. The emotional support and trust provided by coaches contribute to athletes developing strategies for coping with challenging situations. Furthermore, a lack of trust and commitment can lead to anxiety and lack of motivation among athletes. Mageau & Vallerand, (2003) showed that supportive and guiding attitudes from coaches strengthen athletes' autonomy and problem-solving skills. Additionally, the quality of communication between athletes and coaches is recognized as a key factor affecting both individual and team performance in the long term. Yıldız, (2011) also noted that a healthy coach-athlete relationship positively impacts other aspects of individuals' lives. These differences illustrate that

the impact of the coach-athlete relationship on problem-solving skills is a multidimensional and complex structure.

Methods

The study was conducted using a quantitative relational survey model. A total of 312 athletes from Balıkesir University participated in the study. Participants completed the Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) and the Problem-Solving Inventory (PSI). Data were analyzed using Pearson Correlation and Simple Linear Regression analyses. While the correlation analysis examined the relationship between variables, the regression analysis assessed the predictive power of the coach-athlete relationship on problem-solving skills.

Results and Conclusions

Findings revealed moderately significant negative relationships between the sub-dimensions of the coach-athlete relationship (closeness, commitment, and complementarity) and problem-solving skills. Overall, the total CART-Q score significantly predicted problem-solving performance ($\beta = -0.43$, $p < 0.001$) and explained 19% of the variance. The results of the study indicate that the coach-athlete relationship has a significant and meaningful effect on athletes' problem-solving skills. A healthy communication and trust-based relationship between coach and athlete enables athletes to produce more conscious, effective, and quick solutions to challenges they face. Emotional support and guidance, in particular, improve athletes' problem-solving processes by strengthening their ability to cope with stress. It is crucial for coaches to transform their relationship with athletes into a structure that includes not only technical and tactical knowledge but also emotional and psychological support. Such an approach enhances athletes' self-confidence and helps them make healthier decisions in complex situations. The study emphasizes that coaches need to establish empathy, use effective communication methods, and build trust-based relationships with their athletes. Overall, a strong bond between coach and athlete not only supports on-field performance but also improves individuals' ability to solve problems encountered in daily life. Therefore, the role of coaches in athlete development and success should not be limited to physical performance, but emotional and psychological factors should also be considered. Based on these findings, it is recommended to increase training programs aimed at improving coaches' communication skills in sports education programs.