





Spor Kulüplerinde Genç Sporcuların Kişisel Gelişimini Artırmak İçin Antrenörlerin Öncelik Vermesi Gereken Temel Alanların İncelenmesi: 21. Yüzyıl Becerileri ve Kişisel Yetkinlik Beceri Setleri

Fatih TURGUT¹, Serdar SAMUR²

¹*İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü* 

²*İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü* 

Öz

Spor kulüpleri genç sporcuların gelecekteki başarılarının şekillenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda genç sporcuların teknik ve fiziksel becerilerinin yanında kişisel gelişimlerinin de desteklenmesi spor eğitiminin temel amaçlarından biridir. Bu araştırma, teknik, taktik ve kondisyon becerileri ile birlikte geliştirilmesi gereken kişisel nitelikleri belirleyerek sporcuların bütünsel gelişiminin önemini vurgulamayı amaçlamaktadır. Araştırmada sistematik literatür tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem kullanılarak sporcu gelişimi üzerine farklı alanlardaki toplam 40 tane bilimsel çalışma incelenmiştir. Literatürden elde edilen verilere içerik analizi yapılmıştır. İçerik analiz yapılırken kategorisel teknik kullanılmıştır. Sporcuların bireysel özellikleri; iletişim becerileri, muhakeme- eleştirel düşünme yetenekleri ve çağdaş özellikler şeklinde üç ana kategoride toplanmıştır. Bu kategorilerin içeriğinde; empati, etkili iletişim, beden dili, dili etkili kullanma, düşünme yeteneği, karar verme, eleştirel düşünme, irade, araştırmacı olma, yenilikçilik, yeterlik, sabır, iyimserlik, öz yeterlilik, dijital yetkinlik ve uyarlanabilirlik temel beceri setleri olarak belirlenmiş ve değerlendirmeler bu yetkinlikler doğrultusunda yapılmıştır. Sonuç olarak genç sporcuların spordaki başarılarını artırmak için yalnızca fiziksel yeteneklerini değil zihinsel ve sosyal becerilerini de geliştirmeleri önemlidir. Bu bütünsel yaklaşım, spor eğitiminin etkinliğini artırmakta ve genç sporcuların uzun vadeli gelişimlerine katkıda bulunmaktadır.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 19.08.2025

Kabul Tarihi: 24.12.2025

Online Yayın Tarihi: 26.12.2025

Anahtar kelimeler: Spor Eğitimi, Yetenek Geliştirme, Kişisel Özellik Geliştirme, Performans Yönetimi, Spor Kulübü Akademisi.

Examining the Key Areas Coaches Should Prioritise to Enhance the Personal Development of Young Athletes in Sports Clubs: 21st Century Skills and Personal Competence Skill Sets

Abstract

Sports clubs play a critical role in shaping the future success of young athletes. In this context, supporting the personal development of young athletes, in addition to their technical and physical skills, is one of the fundamental goals of sports education. This study aims to emphasize the importance of holistic development of athletes by identifying personal qualities that need to be developed, in addition to technical, tactical, and conditioning skills. A systematic literature review method was used in the research. Using this method, a total of 40 scientific studies in different fields related to athlete development were examined. Content analysis was conducted on the data obtained from the literature. A categorical technique was used as one of the content analysis techniques. The athletes' individual characteristics were categorized into three main categories: communication skills, reasoning and critical thinking abilities, and contemporary characteristics. Within these categories, empathy, effective communication, body language, effective use of language, thinking ability, decision-making, critical thinking, willpower, research, innovation, competence, patience, optimism, self-sufficiency, digital competence, and adaptability were identified as core skill sets, and assessments were conducted based on these competencies. Consequently, it is important for young athletes to develop not only their physical abilities but also their mental and social skills to increase their success in sports. This holistic approach increases the effectiveness of sports training and contributes to the long-term development of young athletes.

Original Article

Article Info

Received: 19.08.2025

Accepted: 24.12.2025

Online Published: 26.12.2025

Keywords: Sports Education, Talent Development, Personal Trait Development, Performance Management, Sports Club Academy.

Sorumlu Yazar: Fatih TURGUT

E-mail: fatihturgut@aydin.edu.tr

How to cite this article: Turgut, F., & Samur, S. (2025). Spor Kulüplerinde Genç Sporcuların Kişisel Gelişimini Artırmak İçin Antrenörlerin Öncelik Vermesi Gereken Temel Alanların İncelenmesi: 21. Yüzyıl Becerileri ve Kişisel Yetkinlik Beceri Setleri. *Journal of Global Sport and Education Research*, VIII (3): 153-168. DOI: 10.55142/jogser.1787035.

GİRİŞ

Spor, insan varlığını büyük ölçüde etkileyen önemli bir sosyal olgudur. Spor yapmanın, bireylerin fiziksel ve zihinsel yeteneklerini geliştirmenin yanı sıra sosyal bağları güçlendirmedeki rolü nedeniyle de yaygın olarak kabul edilmektedir. Spor, kişisel faydalarının ötesinde topluma da faydalar sağlamakta, ekonomik kazanımlara katkıda bulunmakta ve istihdam olanakları yaratmaktadır. Spor ekonomisi nispeten kısa bir sürede dikkate değer bir büyüme ve gelişme yaşamıştır. Spor, sporcular için kariyeri sınırlı bir dönemi kapsamakta, ancak kişisel gelişim becerileri bir ömür boyu etkili olmaktadır. Bu araştırma, sporcuların kariyer geçişlerinde, eğitim hayatlarında ve iş yaşamlarında ihtiyaç duyacakları becerileri kazanmalarını sağlamalarına ve sporun bir "yaşam okulu" olarak görülmesine katkıda bulunacağı için önemlidir.

Spor hizmetlerinin daha geniş ekonomiye entegrasyonu, bu sektörlerdeki çeşitli hizmetlerin üretimini ve tüketimini önemli ölçüde etkilemektedir. Spor hizmetleri sektörünün kilit oyuncularını ve etkileyicileri olarak sporcular çok önemli bir rol oynamaktadır. Spor organizasyonlarının başarısı, olağanüstü sporcuların başarılarıyla yakından bağlantılıdır ve bu da önemli kar artışlarına yol açabilir.

Taban düzeyinde spor kulüpleri, toplulukların spor hizmetlerine erişimini sağlamada hayati bir rol oynamaktadır. Bu kulüpler, her kesime hitap eden bireysel ve takım sporları çeşitliliği sunarak keyifli ve hizmet odaklı deneyimler yaratıyor. Spor kulüpleri akademik çerçevede genç sporcuların gelişimine katkıda bulunarak uzun vadeli büyümeyi teşvik eden bir yaşam döngüsünü sürdürür. Spor kulüplerindeki sporcuların niteliklerinin artması, kulüplerin itibar kazanmasını ve pazarda yer edinmesini sağlamaktadır.

Kişilik dolaylı olarak atletik performansı etkilerken, kişilik özellikleri ile gerçek atletik başarılar arasında doğrusal bir ilişki vardır. Bir sporcunun fiziksel ve fizyolojik yetenekleri, atletik performansının temel belirleyicileridir (Diamant vd., 2019). Farklı sporlar, farklı kişilik özelliklerine sahip bireyleri çekme eğilimindedir. Yüksek düzeyde odaklanma gerektiren ve kapsamlı aerobik metabolizmayı içeren sporlar, duygusal rahatsızlıklara yol açabilir. Kişilik özellikleri aynı zamanda egzersiz motivasyonunu da etkilemektedir (Rhodes vd., 2003). Tanımlardaki akademik farklılıklara rağmen kişilik genellikle beş alt boyuta ayrılmaktadır: dışadönüklük, uyumluluk, duygusal istikrarsızlık, vicdanlılık ve açıklık (Yazgan ve Yerlikaya, 2008). Erdoğan, (2006) göre bireyin kişiliği, çevresiyle uyumlu ilgi, tutum, beceri ve davranış özelliklerinin birleşimidir. Bu kişilik gelişim süreci, bireylerin çevrelerine uyum sağlama yeteneklerini kullanmalarıyla ortaya çıkmaktadır (Kulaksızoğlu, 2003).

Bu araştırmanın temel amacı sporcuların teknik, taktik ve kondisyon antrenmanlarının yanı sıra geliştirmeleri gereken 21. yüzyıl kişisel beceri ve yeterliliklerini belirlemektir. Günümüzde sporcular, rekabetçi bir dünyada sadece fiziksel üstünlükleriyle değil, adaptasyon, yaratıcılık, iletişim ve dijital okuryazarlık gibi becerilerle de öne çıkmaktadır. Bu çalışma, spor kulüplerinin antrenman programlarını bu becerilerle desteklemesi gerektiğini vurgulayarak, sporcuların geleceğe daha donanımlı hazırlanmasına yardımcı olacaktır. Aynı zamanda araştırma, sporcuların sadece "iyi birer sporcu" değil, aynı zamanda dengeli, özgüvenli, sosyal ve analitik düşünebilen bireyler olarak yetişmesine rehberlik edecek bir

çerçeve sunmaktadır. Bu nedenle, spor eğitiminde kişisel gelişimin entegre edilmesi, sporcuların uzun vadeli başarısı ve toplumsal katkıları açısından büyük önem taşımaktadır.

YÖNTEM

Bu araştırmada genç sporcuların kişisel gelişimini destekleyen yeterliliklerin literatürdeki yansımalarını incelemek için sistematik literatür tarama yöntemi kullanılmıştır. Sistematik literatür tarama, bir araştırma sorusu veya ilgili konu hakkında birden fazla araştırma çalışmasından elde edilen bulguları toplamanın, eleştirel olarak değerlendirmenin, birleştirmenin ve sunmanın sistematik bir yoludur (Pati ve Lorusso, 2017). Literatür taraması yöntemi kullanılarak sporcu gelişimi üzerine ulusal ve uluslararası makale ve kitaplar incelenmiştir. Bu akademik çalışmalar Tablo 1 de verilmiştir.

Veri toplama ve seçim süreci, PRISMA kılavuzlarına uygun olarak yürütülmüştür. Veri toplama süreci, Şekil 1'deki akış şemasıyla özetlenmiştir.

Tanımlama: Önceden tanımlanmış anahtar kelimeler kullanılarak tüm veritabanlarında yapılan ilk arama, tekrarlananlar da dahil olmak üzere 120 çalışma ortaya çıkarmıştır.

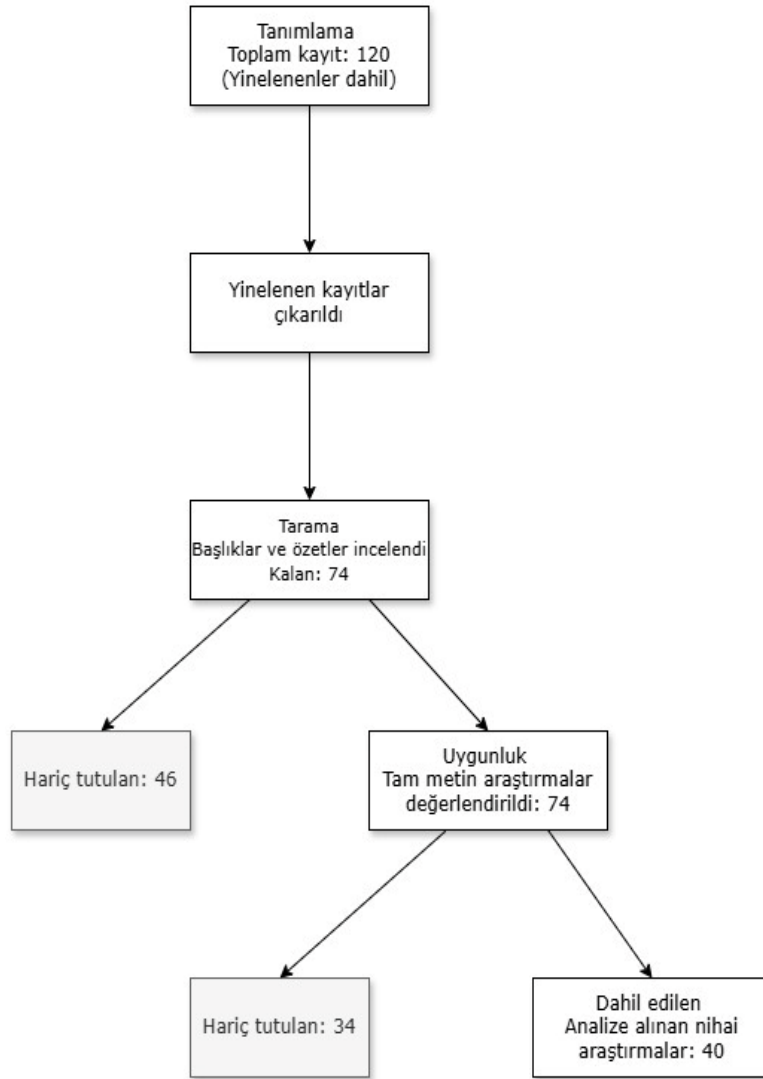
Araştırmaya dahil edilme kriterleri aşağıdaki gibidir:

- Makaleler 21. yüzyılda yayınlanmış olmalıdır.
- Genç sporcuların gelişimine yönelik ampirik ve teorik çalışmalar olmalıdır.
- Kişisel beceriler ile sporcu performansı veya gelişimi arasındaki ilişkiye ilişkin bulguları sunan araştırmalar olmalıdır.

Tarama: İlgisiz çalışmaları ve dışlama kriterlerini karşılayanları dışlamak için başlıklar ve özetler incelenmiştir. Bu adımdan sonra, ön inceleme için 74 çalışma saklanmıştır. Araştırma veri taramaları Google Akademik, Scopus ve PubMed üzerinden "sporcu gelişimi", "kişisel yeterlilikler", "antrenörlük becerileri", "eleştirel düşünme" ve "iletişim becerileri" gibi anahtar kelimeleri kullanılarak yapılmıştır.

Uygunluk: Kalan 74 çalışmanın tam metinleri daha sonra dahil etme kriterlerine göre ayrıntılı olarak incelenmiş. Sonuç olarak, 40 çalışma nihai analiz için uygun bulunmuştur.

Dahil Etme: Bu yapılan seçim süreci, çalışmaların seçiminde şeffaflık, tekrarlanabilirlik ve objektiflik sağlamıştır.



Şekil 1. PRISMA Akış Şeması

Araştırma verilerinin analizinde, içerik analiz yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi, insanların söyledikleri ve yazdıklarının açık talimatlara göre kodlanarak nicelleştirilmesi-sayılaştırılması süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşımın özünde, yazılan ve söylenenlerin kategorileştirilmesi ve ne sıklıkta olduklarını saymak yatar (Balcı, 2001). İçerik analizinin temel amacı, incelenen dokümanları nicel verilere dönüştürmektir. İçerik analizi; metodolojik araç ve teknikler bütünü, kontrollü yorum yapma, nesnel, sistematik ve nicel yollardan betimleme, önceden belirlenmiş ölçütlere göre inceleme, anlam çıkarma, açık talimatlara göre nicelleştirme işlemi, niteli nicele dönüştüren bir işlem, kavramların ölçülmesi ve belirli bir anlam çıkarılması için kategorilere ayırma olarak tanımlanmaktadır (Tavşancıl-Aslan, 2001). Araştırmada literatürden elde edilen veriler kategorileştirilmiştir. Kategorisel analiz ise genel olarak belirli bir mesajın önce birimlere bölünmesi ve ardından bu birimlerin önceden saptanmış ölçütlere göre kategoriler halinde gruplandırılmasıdır (Bilgin, 2000). Tablo 1’de içerik analizi sonucu ortaya çıkan kategori ve temalar (beceri- özellik), spor bağlamında etkisi ve literatürden hangi kaynaklardan yararlandığına ilişkin bilgiler verilmiştir.

Tablo 1. 21. Yüzyıl sporcularının kişisel yetkinlikleri: sistematik kategorizasyon

Kategori	Beceri/Özellik	Literatür Bulguları Spor Bağlamında Etkisi	Bilimsel Kaynaklar
İletişim Becerileri	Empati, Kişilerarası Etkileşim	Sosyal destek sağlama İşbirliği yapma ve grup uyumu Bağlılık /Psikolojik dayanıklılık Eğitim süreci İletişim sağlama	Ku, Fox ve McKenna, (2008) Holt ve Dunn, (2004) Jowett ve Chaundy, (2004) Bragina ve Voelcker-Rehage (2018) Kamış (2011) Yurdakal (2024)
	İletişim- Kendini İfade etme	Performans Yönetimi Takım içi sorun çözümü Öz Farkındalık geliştirme	Kim ve Park (2020) Myers ve Feltz (2007)
	Beden Dili	Sözsüz iletişimle taktiksel avantaj	Kaya (2007) Altıntaş ve Mud (2004)
Muhakeme- eleştirel düşünme yetenekleri	Düşünme Yeteneği Karar Verme	Antrenör-oyuncu uyumu Stratejik karar alma süreci Rakibin hamlelerini analiz etme Baskı altında hızlı ve doğru seçimler yapma Müsabaka sonucunu etkileme	Jones ve Harwood (2008) Yılmaz (2018) Vestberg vd., (2012) Ertürk (2009) Can ve diğ., (2001) Memmert ve Furley (2007)
	Eleştirel- Analitik Düşünme İrade	Performans, rakip analizi Psikolojik dayanıklılık İrade sahibi olma Disiplinli antrenman Uzun vadeli hedefe odaklılık	Sanchez ve Levine (2012) Gibb ve Wilder (2012) Gaviria vd., (2025) Çagbayır(2007) Baumeister ve Tierney (2012) Hagger vd., (2010)
	Yenilikçi Olma	Yeni stratejiler geliştirme	Baykara (2014) Lavin (2008)
Çağdaş Özellikler	Araştırma Odaklı Olma	Rakipleri ve teknik eksiklikleri analiz etme Stratejik hazırlık süreci	Dinler (2000) Motevalli vd., (2013) Gravetter ve Forzano (2009)
	Dijital Yetkinlik	Video analiz ve teknoloji destekli antrenmanı yapabilme Performansı etkileme	Koehler vd., (2013) Eshet ve Amichai (2004) Martin (2008) Fitzgerald vd., (2013)
	Uyarlanabilirlik	Değişen koşullara hızla uyum sağlama	Connor ve Davidson (2003) Manzano ve Ayala (2013) Fletcher ve Sarkar (2012)
	Öz-Yeterlik	Kendine güveni artırma Motivasyonu artırma	Harmison (2006) Myers vd., (2008)
	Sabır-Azım	Zorlu süreçlerde dayanıklılık ve süreklilik sağlama	Markman ve McMullen (2003) Stambulova ve Wylleman (2015)
	İyimserlik	Moral ve motivasyonu yüksek tutarak performansı olumlu etkileme	Dees ve Anderson (2006) Nicholls ve Polman (2007)
Toplam İncelenen Kaynak Sayısı			40

BULGULAR

Araştırma bulguları doğrultusunda, 21. yüzyılda genç sporcuların yalnızca fiziksel ve teknik becerilerinin değil, kişisel ve sosyal yeterliliklerinin de geliştirilmesinin önemli olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde spor kulüplerinin, sporcuların fiziksel gelişimini ve aynı zamanda empati, iletişim, eleştirel düşünme, irade gücü, araştırma becerileri ve yenilikçilik gibi uzun vadeli başarıya katkıda bulunan kişisel niteliklerini de geliştirmede önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Bu yeterlilikler sporcuların değişen koşullara uyum sağlamasına, zorlukların üstesinden gelmesine ve sürdürülebilir başarıya ulaşmasına yardımcı olmaktadır.

Antrenörler, sporcuların kişisel gelişimlerine odaklanarak onların sadece sahada değil hayatın diğer alanlarında da daha yetkin bireyler olmalarını sağlamaktadır. Empati ve iletişim gibi beceriler takım uyumunu güçlendirirken, eleştirel düşünme ve karar verme yetenekleri sporcuların oyunlar sırasında stratejik kararlar almasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca irade, azim ve öz-yeterlik gibi kişisel özellikler, sporcuların zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırarak onları daha dirençli ve motive bireyler haline getirmektedir.

Literatür incelendiğinde bilimsel araştırmalar, sporcuların bireysel özelliklerinin iletişim becerileri, muhakeme-eleştirel düşünme yetenekleri ve çağdaş özellikler şeklinde üç ana alanda kategorize edilebileceğini göstermektedir. İletişim becerileri; sporcuların antrenörleriyle etkili iletişim kurma biçimleri öz-farkındalık ve motivasyon üzerinde kritik rol oynamaktadır (Kim ve Park, 2020). Muhakeme-eleştirel düşünme yetenekleri; takım sporlarında kullanılan taktiksel eleştirel düşünme programları, oyuncuların analiz, değerlendirme ve stratejik düşünme becerilerini artırmaktadır (Gaviria vd., 2025). Çağdaş psikolojik özellikler; sporcuların eleştirel düşünme becerileri ile içsel motivasyon (fighting spirit) arasında önemli bir ilişki olduğu kavramsal olarak ortaya konulmuştur (Motevalli vd., 2013). Literatürde yer alan araştırmalar doğrultusunda; empati, etkili iletişim, beden dili, dili etkili kullanma, düşünme yeteneği, karar verme, eleştirel düşünme, irade, araştırmacı olma, yenilikçilik, yeterlik, sabır, iyimserlik, öz yeterlilik, dijital yetkinlik ve uyarlanabilirlik temel beceri setleri olarak belirlenmiş Tablo 2 de verilmiştir.

Tablo 2. 21. Yüzyıl kişisel beceri ve yeterlilikleri

1) Empati- Kişilerarası Etkileşim	9)Yenilikçi Olmak
2) İletişim-Kendini İfade Etme	10)Yeterlik-Verimlilik
3) Beden Dili	11) Sabır-Azim
4) Düşünme Yeteneği	12) İyimserlik
5) Karar Verme	13) Öz Yeterlilik
6) Eleştirel ve Analitik Düşünme	14) Dijital Yetkinlikler
7) İrade	15) Uyarlanabilirlik
8) Araştırma Odaklı Olmak	16) Yenilikçi Olmak

Literatür taraması sonucu elde edilen veriler ve araştırma için belirlenen 21. yy kişisel yetkinlik beceri setleri açıklanmıştır. Daha sonra sporcuların sahip olması gereken beceri setlerinin spora etkileri yorumlanmıştır.

1) Empati-Kişilerarası Etkileşim

Empati, kendini karşıdakinin yerine koymayı, onun düşünce ve duygularını doğru anlamayı ve konuyu ona açıklamayı kapsamaktadır. Empati eksikliği antisosyal davranışlara yol açabilirken, empati olumlu sosyal davranışları teşvik etmektedir (Holt ve Dunn, 2004). Empati sporda önemlidir çünkü takım içindeki ilişkileri güçlendirir, oyuncular arasında daha derin anlayış ve uyumu teşvik eder ve takım iletişimini olumlu yönde etkilemektedir (Jowett ve Chaundy, 2004). Eğitim empatinin gelişiminde rol oynamaktadır (Bragina ve Voelcker-Rehage, 2018).

Bilimsel araştırmalar sporcunun başarıyla ilişkilendirilen dört temel psikososyal yeterliliğini tanımlamaktadır: Disiplin, Bağlılık, Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Destek (Holt ve Dunn, 2004). Bu kavramlar, sporcuların kişilerarası etkileşimlerini ve zorluklarla başa çıkma

becerilerini desteklemektedir. Bu bağlamda, sporcular için sosyal etkileşim ve sosyal destek kritik öneme sahiptir:

Sosyal Destek: Başarıya ulaşmak için kritik bir rol oynayan Sosyal Destek, sporcuların stresli anlarda rahatlık ve güvence bulmak için başkalarına yönelebilmeye (duygusal destek), sorunlara yönelik tavsiye veya rehberlik (bilgilendirici destek) ve somut yardım (elle tutulur destek) gibi sosyal destek kaynaklarını algılama ve kullanma yeteneğini içermektedir (Cutrona ve Russell, 1990; Holt ve Dunn, 2004).

İşbirliği ve İlişkiler: Sosyal destek, genç sporcuların engellerin üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktadır. Ebeveynlerden gelen duygusal, bilgilendirici ve somut destek türleri önemlidir (Cutrona ve Russell, 1990; Holt ve Dunn, 2004). Ancak, ebeveynlerin aşırı müdahalesinin veya baskısının engel oluşturabileceği de belirtilmiştir (Holt ve Dunn, 2004).

Bağlılık ve Dayanıklılık: Bağlılık, sporcuların belirlenen kariyer hedeflerine ulaşmasını sağlayan motivasyonel güçleri temsil etmektedir. Sporcular, engellerin üstesinden gelmek ve dayanıklılığı geliştirmek için algılanan ve kullanılan sosyal destek kaynaklarından faydalanmaktadır (Holt ve Dunn, 2004).

Sosyal İyi Oluş ve Grup Etkileşimi: Fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluşu teşvik ettiği görülmüş ve psikolojik iyi oluşun; psikolojik, fiziksel ve sosyal iyi oluş gibi boyutları kapsayan çok boyutlu bir yapı olduğu kabul edilmiştir (Ku, Fox ve McKenna, 2008). Grup ortamında yapılan düşük yoğunluklu boş zaman aktiviteleri, sosyal iyi oluş dahil olmak üzere psikolojik iyi oluşu teşvik etmede faydalı olabilir.

Bu doğrultuda sosyal etkileşimin psikolojik iyi oluşu sürdürmek için kritik bir faktör olduğunu söylemek mümkündür. Empati ise, sporcular için takım uyumunu, iletişimi ve motivasyonu güçlendiren temel bir beceri olarak kabul edilmektedir. Takım arkadaşlarının duygularını anlamak, işbirliğini artırırken, antrenörlerle ve rakiplerle kurulan empatik bağ, sportmenliği ve performansı olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca, zorlu durumlarda psikolojik dayanıklılık sağlarken, hem bireysel hem de kolektif başarıyı desteklemektedir.

2) İletişim-Kendini İfade Etme

İletişim, insan etkileşiminin önemli bir yönüdür ve bir değişim sürecidir. İlişkilerde ortak amaç ve sonuçlara ulaşmak için etkili iletişim önemlidir (Kamış, 2011). İletişimin amacı bilgi, duygu ve düşünce alışverişini yoluyla karşılıklı anlayıştır. İletişim engellerini yıkmak ve sağlıklı iletişim kurmak, başkalarına değer vermekle sağlanmaktadır (Yurdakal, 2005). Sporcuların kendi duygu ve düşüncelerini açıkça ifade etme yeteneği (kendini ifade etme) ve koçla kurulan etkili iletişim, özellikle performans krizleri sırasında kritik öneme sahiptir. Koçla iletişim kurmak, sporcuların öz farkındalığı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Olumlu bir iletişim ortamı yaratan koçlar, sporcunun güçlü yönlerine odaklanmasını sağlayarak performansı en iyi şekilde sergilediği anları hatırlatmasına yardımcı olur (Kim ve Park, 2020).

Ayrıca, iletişim ve kendini ifade etme becerileri, sporcuların duygu ve düşüncelerini açıkça ifade etmelerine olanak tanımaktadır. Bu beceri, takım içindeki sorunların etkili bir şekilde çözülmesine yardımcı olmakta ve takım ruhunu güçlendirmektedir (Myers ve Feltz, 2007).

Bilimsel kaynaklar; etkili iletişim kurmanın antrenörün sözlü ve sözsüz mesajlarına bağlı olarak sporcunun fiziksel ve psikolojik performansını da pozitif veya negatif etkileyen bir süreç olduğunu teyit etmektedir. Bu nedenle sporcular için etkili iletişim ve kendini ifade edebilme becerisi, hem performans hem de takım dinamiği açısından büyük önem taşımaktadır. Sporcu, duygu ve düşüncelerini açıkça aktarabildiğinde, antrenörüyle ve takım arkadaşlarıyla daha uyumlu olabilmektedir.

3) Beden Dili

Beden dili, jestler, yüz ifadeleri ve vücut duruşları dahil olmak üzere iletişimde önemli bir rol oynamaktadır. İyi bir gözlemci olmak iletişim sürecinin nasıl ilerlediğini anlamaya yardımcı olmaktadır (Kaya, 2007). Farklı araçların işbirliği içinde kullanılması optimum iletişimi sağlar. Etkili iletişim ses tonu, beden dili ve kelimeler arasındaki uyumu kapsamaktadır (Altıntaş ve Mud, 2004).

Sporda beden dili, sporcuların maç ve antrenman sırasında sağlıklı sosyal etkileşimler kurmasını, antrenörler ve takım arkadaşlarıyla olan stratejik iş birliğini ve takım ruhunu güçlendirmesini sağlamaktadır. Sporcuların sergilediği bu sözsüz iletiler, onların zihinsel dayanıklılığını, taktiksel zekâsını ve özgüvenini yansıtan güçlü bir kişisel yetkinliktir. Özellikle psikolojik momentum (PM) sürecinde, rakibin "başının öne eğilmesi" gibi negatif beden dili belirtilerini fark etmek veya takım içinde pozitif bir duruş sergilemek, hem bireysel performansı hem de kolektif yeterliliği artırarak başarıyı maksimize eder (Jones ve Harwood, 2008). Bilimsel çalışmalarda, beden dili, sporcuların zihinsel dayanıklılığını, taktiksel zekâsını ve iletişim becerilerini yansıtan güçlü bir kişisel yetkinlik olarak değerlendirilmektedir. Doğru kullanıldığında hem bireysel hem de takım başarısını artırdığı söylenebilir.

4) Düşünme Yeteneği

Yaşam olayları düşünce yoluyla anlam kazanmaktadır. Düşünme, çeşitli kaynaklardan elde edilen verilerin kavramsallaştırılması, uygulanması, analiz edilmesi ve değerlendirilmesini içeren yapılandırılmış bir süreçtir (Yılmaz, 2018). Muhakeme önemli bir bilişsel süreçtir ve düşünme, bir sonuca veya yargıya ulaşmak için gerçekleri karşılaştırmayı kapsamaktadır (Türk Dil Kurumu, 2018).

Düşünme yeteneği, sporcuların zor durumlarda rasyonel kararlar almasını ve oyun sırasında stratejik değişiklikler yapmasını sağlayarak rekabet avantajı kazanmasına fayda sağlamaktadır (Vestberg vd., 2012). Düşünme yeteneği, sporcuların performanslarını maksimum seviyeye çıkarmada kritik bir rol oynamaktadır. Sporcular, antrenman ve müsabakalar sırasında hızlı karar vermek, strateji geliştirmek ve rakibin hamlelerini analiz ederek uyum sağlamak durumundadır. Özellikle takım sporlarında ve strateji gerektiren spor branşlarında zihinsel çevikliğin, fiziksel beceriler kadar önemli olduğu söylenebilir.

5) Karar Verme

Karar, bir dizi eylem veya adımla sonuçlanan bir seçimdir. Karar verme, mevcut olasılıklar arasından bir veya daha fazla seçeneğin seçilmesini içermektedir (Ertürk, 2009). Kararlar

kasıtlıdır ve bir amaç gerektirir (Can vd., 2001). Karar verme yeteneği, sporcuların baskı altında doğru ve hızlı kararlar alabilmelerini sağlar, bu da maçın sonucunu belirleyebilir ve takımın başarısına katkıda bulunabilmektedir (Memmert ve Furley, 2007). Sporcular, sahada veya pistte anlık değişen koşullara uyum sağlamak, rakibin hamlelerini öngörmek ve en doğru taktiği uygulamak zorundadır. Hızlı ve isabetli kararlar alabilmek, birçok spor dalında zafer ile yenilgi arasındaki farkı belirlemektedir. Örneğin, futbolcunun pas seçimi, voleybolcunun blok zamanlaması veya tenisçinin vuruş stratejisi, müsabakanın seyrini değiştirebilmektedir. Bunu dışında, doğru karar verme becerisi, sporcunun sakatlanma riskini azaltarak spor kariyerinin uzun vadeli olmasına da katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, sporcuların zihinsel hazırlığı ve karar verme yetenekleri, fiziksel performansı kadar önemlidir şeklinde ifade etmek mümkündür.

6) Eleştirel ve Analitik Düşünme

Eleştirel düşünme kasıtlı, metodik yargılamayı, yorum sağlamayı, analiz etmeyi, değerlendirmeyi ve çıkarımı içermektedir. Düşünceleri organize etme, problem çözme, seçenekleri değerlendirme ve yargıda bulunma bilişsel beceriler gerektirmektedir (Yılmaz, 2018). Analitik düşünürler gerçekleri önemserler, görev odaklıdır ve karmaşık sorunları açık, mantıklı çözümlerle çözmekten hoşlanırlar (Sanchez ve Levine, 2012).

Eleştirel ve analitik düşünme becerileri, sporcuların kendi performanslarını ve rakiplerini analiz etmelerine yardımcı olarak, oyun sırasında stratejiler geliştirmelerine ve avantajlardan yararlanmalarına imkan tanımaktadır (Gibb ve Wilder, 2012). Eleştirel düşünme becerisi sayesinde sporcuların psikolojik dayanıklılığı arttığını söylemek mümkün ayrıca takım içi iletişimi ve iş birliğini de olumlu yönde etkilediği ifade edilebilir (Gaviria vd., 2025).

7) İrade

İrade, bir şeye karar verme, harekete geçme ve bu kararları dış baskılara rağmen uygulama yeteneğidir (Çagbayır, 2007). İrade gücü disiplin ve küçük alışkanlıklarla güçlendirilmektedir (Baumeister ve Tierney, 2012). İrade gücü, sporcuların antrenmanlarda disiplinli kalmalarını ve uzun vadeli başarı için gerekli olan hedeflerine odaklanmalarını sağlamaktadır (Hagger et al., 2010).

İrade, sporcular için hem antrenman sürecinde hem de müsabakalarda başarıya ulaşmanın temel becerilerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Zorlu antrenman programlarına uyum sağlamak, yorgunluk ve motivasyon düşüklüğüne rağmen performansı sürdürmek, hatalardan ders alarak tekrar denemek güçlü bir irade gerektirmektedir. Sporcular, rekabetin yüksek olduğu anlarda konsantrasyonlarını koruyabilmek ve hedeflerine odaklanabilmek için iradelerini kontrol edebilmelidir. Ayrıca, disiplinli bir yaşam tarzı sürdürebilmek, beslenme ve dinlenme düzenine uymak da irade gücüyle ilişkilidir.

8) Yeterlik-Verimlilik

Verimlilik, bireylerin çevreleriyle olan ilişkilerini, iletişimlerini ve bağlantılarını içerir. Kapıları açma, yeni yollar yaratma ve yeni çerçeveler oluşturma kapasitesini içerir (Klimek et al., 2008). Yeni yaratıcı deneyimlerin tanıtılması organizasyonel değişimi teşvik eder ve verimliliği artırır (Bushe, 2013). Verimlilik, sporcuların antrenman ve maç hazırlıklarını daha

etkili bir şekilde yönetmelerine, zamanlarını optimize etmelerine yardımcı olmaktadır (Shilbury ve Westerbeek, 2003).

9) Araştırma Odaklı Olmak

"Düşünürler" olarak da bilinen araştırma odaklı kişilik tipine sahip bireyler içe dönük, meraklı, metodik ve analitiktir. Bilimsel ve teknik sınırlar, düşünceler, araştırmalar ve gözlemler yoluyla sonuçlara ulaşırlar (Dinler, 2000). Araştırmacılar yeniliklere açık olmalı, yeni bakış açılarına sahip olmalı ve trendlerden haberdar olmalıdır. Araştırma odaklı olmak, sporcuların yeni oyun stratejilerini öğrenmelerine ve rakiplerini daha iyi anlamalarına yardımcı olarak takımın rekabet üstünlüğüne destek olmaktadır (Gravetter ve Forzano, 2009). Sporcuların araştırmacı olması; performanslarını sürekli geliştirmeleri ve rakiplerine karşı stratejik avantaj sağlamaları açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu beceri, sporcuların kendi teknik, taktik ve fiziksel eksikliklerini analiz ederek bilimsel veriler ve çözümler üretmelerine olanak tanımaktadır. Ayrıca, rakiplerin güçlü ve zayıf yönlerini araştırarak antrenman ve müsabaka süreçlerini bu verilere göre planlamak, sporcunun daha hazırlıklı ve adapte olmasını sağlamaktadır.

10) Yenilikçi Olmak

İnovasyon, eski veya yetersiz uygulamaların yeni, pratik ve uygun olanlarla değiştirilmesini içerir. Rekabet avantajı işletmelerin başarısının, kârlılığının ve uzun vadeli sürdürülebilirliğinin önemli bir bileşenidir (Baykara, 2014). Fikirleri veya kavramları pazarlanabilir ürün veya hizmetlere dönüştürmek yeniliğe örnektir. İnovasyon, sporcuların yeni antrenman teknikleri ve stratejileri geliştirmelerine olanak tanıyarak sürdürülebilir takım başarısına katkı sağlamaktadır (Lavin, 2008).

11) Sabır-Azim

Azim, değişen durumların üstesinden gelme kapasitesidir. Tehlikeler, aksilikler ve engeller karşısında sakinliği ve gücü korumayı ve sonunda başarıya ulaşmayı içerir. Azimli bireyler, zorlukların üstesinden gelmek ve büyük başarılar sergilemek için yeni yollar bulur veya dönüştürürler (Markman ve McMullen, 2003). Azim, sporcuların zor koşullar altında çalışmaya devam etmelerini, dayanıklılıklarını ve uzun vadeli başarılarını arttırmalarını sağlamaktadır (Stambulova ve Wylleman, 2015). Spor, zorlu antrenmanlara, rekabete ve beklenmedik engellere karşı koyabilmektir. Bu nedenle sabır başarının temel taşlarından biridir. Sabır, sporculara zorlu süreçlerde pes etmeden ilerleme gücü verirken, azim ise hedeflerine ulaşmak için sürekli çaba gösterme kararlılığı kazandırır. Örneğin, bir yarışta ya da maçta geride kalmak, sakatlık yaşamak veya performans düşüklüğü gibi durumlarla karşılaşan sporcular, ancak sabır ve azimle bu zorlukların üstesinden gelebilmektedir.

12) İyimserlik

İyimser bireyler, durumların olumlu yönlerine odaklanır ve gelecekteki ilerlemeye olumlu bir beklentiyle bakarlar. İyimserlik, girişimcilikteki çeviklik ve fırsatları tanıma becerisiyle yakından bağlantılıdır (Dees ve Anderson, 2006). İyimserlik, sporcuların zor anlarda bile

umudunu korumalarına, moral ve motivasyonlarını yüksek tutmalarına olanak tanırken, performansını da olumlu yönde etkilemektedir (Nicholls ve Polman, 2007).

13) Öz Yeterlik

Sosyal öğrenme teorisinin temel fikri, kişinin bir görevi tamamlamak için gerekli becerilere sahip olduğuna inanmasıdır (Harmison, 2006). Öz-yeterlik, bireyin belirli bir aktivite veya durumda eylemleri gerçekleştirme becerisine ilişkin değerlendirmesini içerir. Öz-yeterlik, kişinin niyet oluşturma, kararlı kalma ve baskı altında iyi performans gösterme yeteneğini olumlu yönde etkiler (Luszczynska vd., 2005). Öz-yeterlik, sporcuların yeteneklerine olan güvenini artırmada yardımcı olmakta ve gerekli motivasyonu sağlamaktadır. Başarmak için takım içindeki performanslarını ve liderliklerini güçlendirmektir (Myers vd., 2008).

14) Dijital Yetkinlikler

Teknolojik bilgi, teknolojinin donanım ve yazılım bileşenlerinin nasıl kullanılacağını bilmenin yanı sıra gelişen yeni teknolojiye ayak uydurmayı da içermektedir (Koehler vd., 2013). Dijital çağın hızla gelişmesi, dijital ortamlarda karşılaşılan sorunların çözümü için sürekli gelişen teknik, bilişsel ve sosyolojik becerileri gerektirmektedir. Bu beceriler literatürde 'dijital okuryazarlık' olarak tanımlanmaktadır (Eshet ve Amichai, 2004). Dijital okuryazarlık, bireylerin dijital kaynakları tanımlama, erişme, yönetme, entegre etme, değerlendirme, analiz etme, sentezleme, yeni bilgiler oluşturma ve dijital araçları kullanarak başkalarıyla iletişim kurma konusundaki farkındalığını, tutumunu ve yeteneğini ifade eder (Martin, 2008). Dijital yeterlilikler, sporcuların video analizi ve dijital antrenman araçlarını kullanarak performanslarını değerlendirmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olarak teknolojik avantajlardan yararlanmalarını sağlamaktadır (Fitzgerald vd., 2013).

15) Uyarlanabilirlik

Uyarlanabilirlik, değişen koşullara hızla uyum sağlama ve esneklik gösterme yeteneğidir. Connor'a (2003) göre esneklik, duygusal düzenleme, dürtü kontrolü, iyimserlik, sorunları analiz etme yeteneği, empati ve öz yeterlilik gibi çeşitli yönleri içermektedir. Manzano ve Ayala (2013) dayanıklılık, beceri ve iyimserliğin esnekliğin farklı bileşenleri olduğunu belirtmiştir. Uyum yeteneği, sporcuların hızla değişen koşullara hızla uyum sağlamalarına ve esnek davranışlar sergilemelerine olanak tanıyarak, başarılarını etkileyen faktörleri kontrol etmelerine yardımcı olmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, spor kulüplerinde genç sporcuların kişisel gelişimini artırmak için antrenörlerin öncelik vermesi gereken temel alanların incelenmesi kapsamında yürütülmüştür. Elde edilen bulgular, literatürdeki hakim olan görüşle uyumlu bir şekilde, modern spor eğitiminin salt fiziksel, teknik ve taktiksel gelişimle sınırlı kalmaması gerektiğini; aksine, sporcuları bir bütün olarak ele alan ve onların kişisel ve sosyal yetkinliklerini geliştirmeyi merkezine alan bütünsel bir yaklaşımın benimsenmesinin zorunluluğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçlarımız, Côté ve Gilbert (2009) tarafından vurgulandığı üzere, 21. yüzyıl sporcusunun başarısının yalnızca geleneksel becerilere değil, aynı zamanda kişilerarası ve bilişsel becerilere de bağlı olduğunu desteklemektedir. Bu çalışmada antrenörler tarafından önceliklendirilen empati, iletişim, takım uyumu ve iş birliği gibi becerilerin, Goleman (2006) ve Zepp ve Kleinert (2015)'in de işaret ettiği gibi, takım içinde uyumlu ve güvenli bir atmosfer yaratarak performansı doğrudan olumlu etkilediği görülmüştür. Sporcunun kendini ifade edebilmesi ve takım arkadaşlarının beden dilini doğru yorumlayabilmesi (Bailey vd., 2013), sahada anlık doğru kararlar alınmasının altında yatan temel faktörlerden biri olarak öne çıkmıştır.

Bununla birlikte, antrenörlerin üzerinde önemle durduğu bir diğer alan, eleştirel düşünme, karar verme ve problem çözme becerileridir. Bu bulgu, Hodge ve arkadaşları (2014) ile Kretchmar (2005)'in yapmış olduğu çalışmalarıyla paralellik göstermektedir. Sporcuların yüksek baskı altında stratejik düşünebilme ve analiz yapabilme kapasiteleri, onları sıradan sporculardan ayıran en kritik özelliklerden biri olarak değerlendirilmiştir.

Araştırma; irade, azim, öz-yeterlilik ve liderlik gibi kişisel özelliklerin de antrenörler için büyük önem taşıdığını göstermiştir. Martindale vd. (2005) ve Bandura (2006) tarafından da vurgulandığı üzere, bu özellikler sporcunun zorlu antrenman ve müsabaka süreçlerinde psikolojik dayanıklılığını korumasını, kendine olan inancını yitirmemesini ve dolayısıyla uzun vadeli sürdürülebilir bir başarı elde etmesini sağlamaktadır. Bu araştırma önemli bulgular sunmaktadır ancak literatürdeki bazı boşlukları da teyit etmektedir. Özellikle inovasyon, yaratıcılık ve üretkenlik becerileri, antrenörler tarafından değerli görülmeyle birlikte, bu becerilerin nasıl sistematik bir şekilde geliştirileceği ve performans somut etkileri konusunda belirsizlikler bulunmaktadır. Bu durum, söz konusu alanlarda deneysel çalışmaların eksikliği ile açıklanabilir. Ayrıca, takım sporlarında iyimserlik ve öz-yeterlilik gibi psikolojik becerilerin birbirleriyle nasıl etkileşime girdiği ve takım performansını nasıl kolektif olarak etkilediği konusu, gelecek araştırmalarla aydınlatılması gereken bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

Konter (1996) ve Terlemez (2019) yapmış oldukları çalışmalarda antrenörün tüm kararları tek başına aldığı ve sporcuyu edilgen bıraktığı durumlarda; sporcuda moral düşüklüğü, antrenöre karşı nefret ve grup içi çatışmalar baş gösterebileceğini belirtmişlerdir. Sadece sonuca odaklanan bir yaklaşım, sporculara yüksek kaygıya ve başarısızlık korkusuna yol açabilmektedir. Dolayısıyla antrenörlerin spor bilgisi ve öğretisi genç sporcuların hem sahada hem de hayatta başarılı olmalarını sağlayacak en temel faktörlerdir.

Özbek (2021) spor kulüplerini gençlere günümüzün temel yetkinlikleri olan yaratıcılık, eleştirel düşünme, işbirliği ve iletişim becerilerini kazandırmak için ideal bir laboratuvar olarak belirtmiştir. Spor yoluyla gerçekleştirilen sosyal duygusal öğrenme, bireylerin duygularını yönetmesini, olumlu hedefler koymasını ve sorumlu kararlar almasını sağlamaktadır. Takım sporlarında işbirliği ve iletişim becerilerinin gelişimi, sporcunun sosyal yeterliliğini artırarak toplumla bütünleşmesini kolaylaştırmaktadır.

Sonuç olarak, bu araştırma, antrenörlerin genç sporcuların kişisel gelişiminde öncelik verdikleri temel alanların 21. yüzyıl becerileri ve kişisel yetkinlik setleri ile büyük ölçüde örtüştüğünü göstermektedir. Sporcuları yalnızca "fiziksel bir varlık" olarak değil, "bütüncül

bir birey" olarak gören bu yaklaşım, onların hem sahada hem de saha dışındaki yaşamlarında daha donanımlı, esnek ve sürdürülebilir başarıya ulaşmaya hazır bireyler olmalarının temelini oluşturmaktadır. Önümüzdeki süreçte yapılacak çalışmalar, bu becerilerin farklı spor dallarında nasıl daha etkili kazandırılacağına ve antrenörlük eğitim programlarının bu doğrultuda nasıl optimize edilebileceğine odaklanmalıdır. Bu sayede, spor eğitimi, sporcuların salt fiziksel kapasitelerini geliştiren bir araç olmaktan çıkıp, onların yaşam boyu sürecek kişisel gelişim yolculuklarında en önemli kılavuzlarından biri haline gelebilecektir.

KAYNAKÇA

- Altıntaş, E. & Camur, D. (2004). *Beden dili: Sözsüz iletişim*. Aktuel Güncel Yayınevi.
- Balcı, A. (2001). *Sosyal bilimlerde araştırma. Yöntem, Teknik ve İlkeler*, Ankara: PegemA Yayınları.
- Bandura, A. (2006). *Guide for constructing self-efficacy scales*. Self-efficacy beliefs of adolescents, 5(1), 307-337.
- Baumeister, R. F. & Tierney, J. (2012). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin.
- Baykara, T. (2014). *21. yüzyılda teknoloji yeniliği, yenilik ve yönetim*. Nobel Akademisi.
- Bilgin, N. (2000). *İçerik analizi*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, 1.
- Bragina, I. & Voelcker-Rehage, C. (2018). The exercise effect on psychological well-being in older adults—a systematic review of longitudinal studies. *German journal of exercise and sport research*, 48(3), 323-333. <https://doi.org/10.1007/s12662-018-0525-0>
- Bushe, G. R. (2013). Generative process, generative outcome: The transformational potential of appreciative inquiry. In *Organizational generativity: The appreciative inquiry summit and a scholarship of transformation* (Vol. 4, pp. 89-113). Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/S1475-9152\(2013\)0000004003](https://doi.org/10.1108/S1475-9152(2013)0000004003)
- Can, H., Tubcer, D. & Ayhan, Y. (2001). *Genel iş bilgileri* (12. baskı). Siyasi Kitapevi.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82.
- Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International journal of sports science & coaching*, 4(3), 307-323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Cutrona, C. E. & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 319–366). New York: Wiley.
- Çağbayır, Y. (Ed.). (2007). *Ötüken Turkish dictionary*. Ötüken Yayınları.
- Dees, J. G. & Anderson, B. B. (2006). Framing a theory of social entrepreneurship: Building on two schools of practice and thought. *Research on social entrepreneurship: Understanding and contributing to an emerging field*, 1(3), 39-66. <https://dhriiti.com/wp-content/uploads/2017/11/Framing-Theory-of-SE.pdf>
- Diamant, L., Byrd, J. H. & Himelein, M. J. (2019). *Personality traits and athletic performance*. In *Mind-Body Maturity* (pp. 227-236). Taylor & Francis. eBook: ISBN9781315792194
- Dinler, Z. (2000). *İnternete bağlı bilimsel araştırma ve bilgi merkezleri*. Ekin Kitabevi
- Erdoğmuş, H. (2006). Resmi-özel ilköğretim okullarında çalışan yöneticilerin kişisel özellikleri ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişki:(İstanbul örneği) (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey).
- Ertürk, M. (2009). *İşletme biliminin temel ilkeleri* (7th ed.). Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
- Eshet, Y. (2004). Digital Literacy: A Conceptual Framework for Survival Skills in the Digital era. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia*, 13(1), 93-106. Norfolk, VA: Association for the Advancement of Computing in Education (AACE). Retrieved August 28, 2025 from <https://www.learntechlib.org/primary/p/4793/>.
- Fitzgerald, M., Kruschwitz, N., Bonnet, D. & Welch, M. (2013). Embracing digital technology: A new strategic imperative. *MIT sloan management review*, 55(2), 1.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gaviria Alzate, S. J. O., Valencia Sánchez, W. & Arias Arias, E. (2025). A socio-constructivist framework for tactical development in team sports: Fostering critical thinking through collaborative learning (TPCT). *Frontiers in Psychology*, 16, 1610750. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1610750>

- Gibb, G. S. & Wilder, L. K. (2002). Using functional analysis to improve reading instruction for students with learning disabilities and emotional/behavioral disorders. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 46(4), 152-157. <https://doi.org/10.1080/10459880209604414>
- Goleman, D. (2006). *The socially intelligent*. Educational leadership, 64(1), 76-81.
- Gravetter, F. J. & Forzano, L. B. (2009). *Research methods for the behavioral sciences*. Cengage Learnin. Inc., Belmont, CA.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C. & Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 136(4), 495.
- Harmison, R. J. (2006). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Professional psychology: Research and practice*, 37(3), 233. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.37.3.233>
- Hodge, K., Henry, G. & Smith, W. (2014). A case study of excellence in elite sport: Motivational climate in a world champion team. *The Sport Psychologist*, 28(1), 60-74. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0037>
- Holt, N. L. & Dunn, J. G. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of applied sport psychology*, 16(3), 199-219. <https://doi.org/10.1080/10413200490437949>
- Jones, M. I., & Harwood, C. (2008). Psychological momentum within competitive soccer: Players' perspectives. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1), 57-72. <https://doi.org/10.1080/10413200701784841>
- Jones, R.L., Armor, K.M. & Potrac, P. (2003). Uzman bilgisinin oluşturulması: Üst düzey bir profesyonel futbol koçunun örnek olay incelemesi. *Spor, Eğitim ve Toplum*, 8(2), 213-229. <https://doi.org/10.1080/13573320309254>
- Jowett, S. & 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.
- Kamış, F. (2011). *Beden dili*. Elit Kültür Yayıncılık.
- Kaya, C. (2007). *Etkili insan olmanın incelikleri*. Kariyer Yayınları.
- Kim, Y. & Park, I. (2020). "Coach Really Knew What I Needed and Understood Me Well as a Person": Effective communication acts in coach-athlete interactions among Korean Olympic archers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3101. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093101>
- Klimek, K. J., Ritzenhein, E. & Sullivan, K. D. (2008). *Generative leadership: Shaping new futures for today's schools*. Corwin Press.
- Koehler, M. J., Mishra, P., Akcaoglu, M. & Rosenberg, J. M. (2013). *The technological pedagogical content knowledge framework for teachers and teacher educators*. ICT integrated teacher education: A resource book, 2-7.
- Konter, E. (1996). Bir lider olarak antrenör. Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Ku, P. W., Fox, K. R. & McKenna, J. (2008). Assessing subjective well-being in Chinese older adults: The Chinese aging well profile. *Social Indicators Research*, 87(3), 445-460.
- Kulaksızoğlu, A. (2003). *Kişisel gelişim uygulamaları*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Laborde, S., Dosseville, F. & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Lavin, J. (Ed.). (2008). *Creative approaches to physical education: Helping children to achieve their true potential*. Routledge.
- Luszczynska, A., Scholz, U. & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of psychology*, 139(5), 439-457. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457>

- Manzano-García, G. & Ayala-Calvo, J. C. (2013). New Perspectives: Towards an Integration of the concept "burnout" and its explanatory models. *Anales de psicología*, 29(3), 800-809.
- Markman, K. D. & McMullen, M. N. (2003). A reflection and evaluation model of comparative thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 7(3), 244-267. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0703_04
- Martin, A. (2008). Digital Literacy and the "Digital Society". A. Martin içinde, *Digital literacies: Concepts, policies and practices* (s. 151-176).
- Martindale, R. J., Collins, D. & Daubney, J. (2005). Talent development: A guide for practice and research within sport. *Quest*, 57(4), 353-375. <https://doi.org/10.1080/00336297.2005.1049186>
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., Harwood, C. G. & Davenport, L. (2010). Using goal setting to enhance positive affect among junior multievent athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(1), 53-68. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.1.53>
- Memmert, D., & Furley, P. (2007). "I spy with my little eye!": Breadth of attention, inattention blindness, and tactical decision making in team sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(3), 365-381. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.3.365>
- Motevalli, S., Roslan, S. B., Sulaiman, T., Hamzah, S. G., Hassan, N. C. & Garmjani, M. G. (2013). New study skills training intervention for students who suffer from test anxiety. *Asian Social Science*, 9(7), 85. <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v9n7p85>
- Myers, N. D. & Feltz, D. L. (2007). From self-efficacy to collective efficacy in sport. *Handbook of sport psychology*, 799-819. ISBN:9781118270011
- Myers, N. D., Feltz, D. L., Chase, M. A., Reckase, M. D. & Hancock, G. R. (2008). The coaching efficacy scale II—High school teams. *Educational and Psychological Measurement*, 68(6), 1059-1076.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25(1), 11-31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Pati, D. & Lorusso, L. N. (2017). How to write a systematic review of the literature. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 11(1), 15-3. <https://doi.org/10.1177/1937586717747384>
- Rhodes, R. E., Courneya, K. S. & Jones, L. W. (2003). Translating exercise intentions into behavior: Personality and social cognitive correlates. *Journal of health psychology*, 8(4), 447-458. <https://doi.org/10.1177/13591053030084004>
- Sanchez, J. I. & Levine, E. L. (2012). The rise and fall of job analysis and the future of work analysis. *Annual review of psychology*, 63(1), 397-425. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100401>
- Stambulova, N. B. & Wylleman, P. (2015). Dual career development and transitions. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.003>
- Tavşancıl, E. & Aslan, A. E. (2001). Sözel, yazılı ve diğer materyaller için içerik analizi ve uygulama örnekleri. *Epsilon*.
- Terlemez, M. (2019). Antrenörlerin davranış özellikleri, ilke ve çalışma yöntemleri. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(3), 19-28.
- Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M. & Petrovic, P. (2012). Executive functions predict the success of top-soccer players. *PLoS one*, 7(4), e34731. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0034731>
- Yazgan İnanç, B. & Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik Kuramları*. A. Pegem Akademi, 4.
- Yılmaz, S. (2018). *Eleştirel düşünme ve yaratıcılık*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Yurdakal, İ. H. (Ed.). (2024). *Eğitimde Etkili İletişim*. Eğitim Yayınevi.
- Zepp, C. & Kleinert, J. (2015). Homogeneity of prototypical attributes in soccer teams. *Sage Open*, 5(3), 2158244015602517. <https://doi.org/10.1177/2158244015602517>