

## ANTRENÖRLERDE STRESİ OLUŞTURAN SEBEPLER: BASKETBOL ANTRENÖRLERİ AÇISINDAN LİTERATÜR İNCELEMESİ

### THE CAUSES OF STRESS IN TRAINERS: A LITERATURE REVIEW FOR BASKETBALL COACHES

\*Doğay AKSOY<sup>1</sup>, Canan SAYIN TEMUR<sup>2</sup>

\*e-mail: [dogayaksoy1@gmail.com](mailto:dogayaksoy1@gmail.com)

<sup>1</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,  
Ankara, Türkiye

<sup>2</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,  
Ankara, Türkiye

#### ÖZET

Günümüzde spor, bireysel ve takım oyunları bakımından bir meslek ve kariyer haline gelmiştir. Her meslek dalında olduğu gibi sporun da kendine has özellikleri vardır. Ayırt edici olarak spor, yüksek disiplin, sürekli rekabet, mental ve fiziksel kondisyon, yoğun konsantrasyon, hedef odaklılık, mücadele gibi niteliklere sahiptir. Özellikle elit spor performansı düzeyinde basketbol antrenörleri (koçlar), oyuncu seçiminden takım kurmaya, antrenmandan müsabaka sonuçlarına, yönetimle ilişkilerden medyaya kadar pek çok noktada hem muhatap hem de sorumluluk mercii olarak merkezi bir roledirler. Bu konuları onların üzerinde baskı yaratmakta ve doğal olarak yüksek stres altında çalışmak gibi bir zorluğu beraberinden getirmektedir. Literatürde spor ve stres ilişkisinin genellikle hakem, oyuncu ve sporcu özelinde incelendiği, antrenörlere yönelik çalışmaların ise az oldukça görülmüştür. Bu çalışmada basketbol antrenörlerinde strese neden olan faktörler literatür incelemesine dayalı olarak araştırılmıştır. Çalışmanın özgün değeri, spor branşlarında basketbol koçlarının stres kaynaklarının incelendiği nadir çalışmalardan biri olması ve ulusal literatürdeki birkaç çalışmadan biri olmasıdır. Çalışmada basketbol antrenörlerinde strese neden olan faktörler ayrıntıları ile ortaya konulmuş ve sonraki araştırmacılar için ölçek niteliğinde kullanılabilir boyutlandırılmaya yer verilmiştir. Çalışma sonucunda; basketbol antrenörlerinin diğer spor branşlarından çok fazla stresle karşı karşıya olduğu, bu stresörlerin zamanla tükenmişlik gibi istenmeyen sonuçlara yol açabildiği tespit edilmiştir.

**Keywords:** Antrenör, basketbol, koç, stres

**JEL KODU:** L83

#### ABSTRACT

Today, sports, individual and team games have become a profession and career. The sport in which each profession is located has its own characteristics. Distinguishingly, it has the qualities of sports, high discipline, constant competition, mental and physical condition, intense concentration, focus, and struggle. In particular, in the field of elite sports performance, basketball coaches (coaches) play a central role in many areas, from player selection to team building, from coaching to competition results, from management to the media, both as a spokesperson and as a center of responsibility. These positions put pressure on them and naturally bring with them a pressure, such as working under high stress. In the literature, the relationship between sports and stress is generally examined by the referee, the player and the athlete, and very little work has been done on coaching. In this study, the factors that cause stress in basketball coaches were examined based on a literature review. The unique value of the study is that it is one of the rare studies in which sports sources examine the sources of stress in basketball coaches and is one of the few studies in the national literature. In the study, the factors that cause stress in basketball coaches were revealed in detail, and the dimensions that can be used as a scale for subsequent researchers were included. As a result of the study; It has been found that basketball coaches face more stressors than most other sports brands, and that these stressors can lead to unwanted consequences such as burnout over time.

**Anahtar Kelimeler:** Coach, basketball, coach, stress

**JEL CODE:** L83

## GİRİŞ

Profesyonel spor branşlarında stres ve stres bağı sorunların yaşandığı bilinen bir gerçektir. Ancak özel basketbol branşında koçların yaşadıkları stres hakkında sınırlı bir literatür vardır. Koçların yaşadıkları stresi üzerine yapılan çalışmaların az olması, bu alanda ilişkin tahmin ve gündelik bilgilerden ileriye gidilmesine engel olmaktadır. Dünyada en çok oynanan takım oyunlarından birisi olan basketbol branşına ilişkin oldukça geniş bir literatür söz konusu olmakla birlikte koçlar üzerinden stresör etkilere yol açan faktörler göre ihmal edilmiştir. Basketbolda koçların, takım oyunları arasında sporcularıyla en çok etkileşim ve iletişim halinde olan kişiler olduğu ifade edilebilir. Zira koçlar, oyun öncesinde, oyun sırasında ve oyun sonrasında takımın “6. oyuncusu” gibidir. Koçlar genel olarak oyuncuların seçiminden takımın kurulmasına, organizasyondan oyun stratejine, müsabakadan yönetimle ilişkilere, taraftarla iletişimden medyaya kadar her noktada hem temsilci hem de sorumlu kişi olarak kabul edilmektedirler. Bu durum koçların üzerindeki baskıyı artırmakta ve onların stres ve strese bağlı sorunlara yaşamasına neden olmaktadır.

Koçluk işi profesyonelleştikçe ve giderek bir meslek haline geldikçe fiziksel, teknik, zihinsel ve taktiksel bakımdan baskılar artmaktadır. Bu da koçların kendilerine baskı uygulanan, karmaşık, sürekli değişen bir ortamda çalışma zorunluluğunu beraberinde getirmektedir. Koçlarda strese neden olan temel faktörlere bakıldığında zihinsel ve fiziksel olmak üzere iki durum olduğu görülmektedir. Zihinsel boyutta antrenör oyuncular ve takım üzerinde motivasyon, sorun çözme, konsantre olma, hedefe odaklanma, iletişim, disiplin, çaba sarf etme, takım ruhu vb. gibi süreçlerde etkilidir. Fiziksel boyutta ise kondisyon, teknik, antrenman, beceri geliştirme, deneyim kazanma vb. kapsamında etkilidir. Her iki durumda koçlar başında buldukları takımın ortaya koyduğu olumlu-olumsuz tüm performansın sorumlusu olarak görülmektedirler.

### **Basketbol Oyununun Kökeni ve Gelişimi**

Basketbolun ilk izleri Mayalara, Kızılderililer'e ve Meksika'ya, daha sonra 1500'lerin başında bölgeyi işgal eden İspanyollara kadar geriye gitmektedir. Basketbol oyunun geliştirilmesinde, halka şeklindeki kayanın içinden başka herhangi bir yere değmeden doğrudan küçük kayaların atılarak geçirilmesi şeklinde ve çok sayıda seyirci önünde oynanan Mezoamerikan oyunlarından esinlenilmiştir (NBA, 2021).

Günümüzdeki haliyle basketbolun ortaya çıkışında öğrencileri evlerinde kalmak zorunda bırakan kış koşullarının ilham verdiği görülmektedir. ABD'de New England'da (Massachusetts) yaşanan kış mevsimi ve fırtınalar, okulların kapanmasına ya da öğrencilerin günlerce okul dışına çıkamadan evde kalmasına neden olduğundan onları eğlendirmek ve meşgul etmek üzere Springfield College'de (Springfield Genç Hristiyan Erkekler Birliği, (Young Men's Christian Association, YMCA)) beden eğitimi dersleri veren 31 yaşındaki yüksek lisans öğrencisi Kanadalı James Naismith tarafından 1891 yılında geliştirilmiştir (Springfield College, 2021).

Basketbolun ortaya çıkış öyküsüne bakıldığında mucidi olan Naismith, yüksek lisansta “oyun psikolojisi” çalışmaları yaparken öğrencisi olduğu Luther Halsey Gulick; ilgi çekici, öğrenmesi kolay, kışın kapalı alanda ve yapay ışıkla oynaması kolay olacak yeni bir iç mekan oyununa duyulan ihtiyacı vurgulamasına üzerine çalışmalarına başlamıştır. Naismith, Gulick'in beklentilerine ek olarak sadece erkeklerin değil aynı zamanda kadınların da dahil edebileceği, kapalı ve görece küçük alanlarda oynanmaya elverişli, “ABD Futbolu” tarzında

şiddet içermeyen bir düşünceyle hareket etmiştir (Springfield College, 2021). Naismith, tasarım çalışmalarını sürdürürken görev yaptığı okulun görevlisinden hedef olarak kullanabileceği bir adet dörtgen şekilli kutu talep etmiştir. Hademe talep edilen dörtgen şekilli malzemeyi bulamayıp yerine iki adet şeftali kovası getirince Naismith'in bakış açısı değişmiştir (Springfield College, 2021; Klein, 2018). Naismith, bu sepetleri önce spor salonunun balkonuna asmış ancak 10 mt. yüksekliğin oldukça fazla olması ve sepete atılan topun geri alınması için birine ihtiyaç duyulunca, sepetin altını keserek açmıştır. Daha sonra sepetler için yüksekliğin azaltılması, karşı tarafa da aynısından bir sepet konulması ve buna uygun top kullanılmasıyla Naismith, basketbolu icat etmiştir (Springfield College, 2021; NatGeo, 2021; Klein, 2018).

Naismith'in belirlediği "13 orijinal kural" bugünkü oyun kurallarının da temelini teşkil etmektedir. Örneği faul sayılarının biriktirilmesi, rakip takıma serbest atış izni verilmesi kuralı devam ederken ilk kurallardaki 15'er dakikalık iki yarı kuralı daha sonra değiştirilmiştir (Springfield College, 2021). Halka açık ilk basketbol maçı eğitimciler ve öğrenciler arasında 12 Mart 1892'de YMCA spor salonunda yaklaşık 200 izleyici önünde oynanmış ve resmi kayıtlara geçmiştir. Oyun kısa sürede popüler hale gelmiş, ilk resmi maçın ardından birkaç hafta içerisinde Springfield'teki diğer okullarda da oynanmaya başlanmıştır. Daha sonra kentler arasında müsabakaların önü açılmış, 1893 yılında erkekler ve 1986 yılında kadınlar arasında olmak üzere Stanford Üniversitesi ile Kaliforniya Üniversitesi takımları arasında müsabakalar yapılmıştır. Basketbol yaygınlaştıkça "Naismith Kuralları" ABD genelinde kabul edilmiş, basketbol artık ilgi gören ve sevilen bir spor branşı haline gelmiştir (NatGeo, 2021; Springfield College, 2021).

### **Basketbol Antrenörlüğü ve Stres**

Toros (2002) Brandao, vd. (2003) ve Konter (2004), takım sporlarında antrenörlerin hem takım hem de oyuncular için performans ve başarı sürecinde asli rolde olduklarını belirtmişlerdir. Nitekim basketbolda da koçlar, takım bir parçası olduğu gibi oyuncuların lideri durumunda olup her aşamada rehberlik etmektedir (Mülazımoğlu, 2012). Bu kapsamda antrenörler ile takım başarısı arasında zihinsel ve fiziksel olmak iki önemli etkileşim söz konusudur. Zihinsel boyutta antrenör oyuncular ve takım üzerinde motivasyon, sorun çözme, konsantre olma, hedefe odaklanma, iletişim, disiplin, çaba sarf etme, takım ruhu vb. gibi süreçlerde etkilidir. Fiziksel boyutta ise kondisyon, teknik, antrenman, beceri geliştirme, deneyim kazanma vb. kapsamında etkilidir (Konter, 2004; Çakaloğlu ve ark., 2019).

Reinboth, Duda & Ntoumanis (2004) çalışmalarında antrenörlerin seçimden antrenmanlara, teknikten oyuna, liderlikten takım arkadaşlığına kadar her noktada önemli bir görev ve işleve sahip olduklarını, sporcuların performanslarında soyut ve somut olarak etkili olduklarını belirtmişlerdir (Reinboth, Duda ve Ntoumanis, 2004). Oyuncular ve takım üzerinde kritik rolleri ve etkileri nedeniyle antrenörlerin liderlik becerileri, oyuncularla etkileşimleri, iletişim becerileri, motivasyon sağlayabilmeleri ve rol model olabilmeleri ve bunları tamamlayabilecek mental ve fiziksel bakımdan yetkin ve yüksek performans gösterebilmeleri gerekmektedir (Ferrari ve ark., 2018; Kara ve ark., 2017; Bayrak & Nacar, 2015; Trzaskoma-Bicsérdy, Bogner, Revesz & Geczi, 2007). Yapılan açıklamalardan da görüleceği üzere takım sporlarında antrenörlerin çok yönlü olarak sürdürülebilir bir başarı gösterebilmeleri beklenmektedir. Zira antrenörler; kulüpler, takımlar, medya ve topluma karşı temsilci, otorite, sorumluluk mercii ve karar verici durumundadırlar (İnal, 2004). Bu durum antrenörlerin üzerinde büyük bir baskıya yol açabilmekte ve sonuç olarak da yoğun bir strese neden olabilmektedir (Türksoy ve ark., 2013; Budak & Sürgevil, 2005).

Geniş açıdan spor ve stres ilişkisi; duygu yönetimi, depresyon, kaygı, korku, öfke, rekabet, başarı, problem çözme, sosyal yeterlilik ve motivasyon konularında söz konusu olmaktadır (Yıldız, 2020; Fletcher & Arnold, 2017). Stres, ulaşılmak istenen bir amacın varlığı durumunda ortaya çıkmakta, kişi üzerinde çeşitli etkilere yol açmaktadır (Lazarus, 2006). Özellikle profesyonel düzeydekiler için spor, bir oyundan çok fazlası ve ötesi anlamlar taşıdığından stres faktörü her zaman önemli etkidir (Fletcher & Arnold, 2017). Literatüre bakıldığında; futbol branşı çoğunlukta olmak üzere sporcuların stres faktörlerini, antrenör-sporcu ilişkili stresörleri ve genel antrenör stres faktörlerini inceleyen çalışmalar araştırma olduğu görülmektedir. Ancak spesifik olarak takım sporları bağlamında basketbol antrenörlerinin stres faktörlerini inceleyen az sayıda çalışma vardır.

Spor dünyasında “koç” rolündeki kişiden çok şey beklenmektedir. Dünya genelinde en çok ilgi gören oyunlardan biri olan basketbolda koç; rekabetçi programlar geliştirilmesi, sporcuların takıma alınması ya da çıkarılması, teknik ve taktik stratejiler kurgulanması, takımın başarısı, yönetim ve medya ilişkileri, topluma hesap verme gibi konularda merkezi bir rolde olduğundan baskı altındadır ve bu baskı koçluk işini yüksek derecede stresli hale getirmektedir (Fletcher ve Scott, 2010).

### **Takım ve Oyuncu Performansına Bağlı Stres**

Stres, genel olarak bireyi normal fonksiyonlarından saptıran psikolojik ve/veya fiziksel davranışlarını değiştiren, işle ilgili etmenlerin sonucunda oluşan psikolojik bir durum veya işin gerekleri ile işçinin yetenekleri, kaynakları ya da gereksinimleri arasında uyumsuzluk olduğunda ortaya çıkan, zararlı fiziksel ve duygusal cevaplar olarak tanımlanabilir (Cam, 2004; Gümüştakin ve Öztemiz, 2005). Spor dünyasında basketbol koçlarının stres kaynakları arasında ilk sırada yer alan, diğer pek çok stresörlerle de ilişkili olan stres kaynağı takım ve oyuncu performansıdır. Zira sporun başarı ve kazanma amacına yönelik bir faaliyet olması aynı zamanda tatmin ve mutluluk kaynağı olmasını sağlamaktadır (Ferrari ve ark., 2018; Atasoy & Kuter, 2005).

Yapılan bir çalışmada koçların takım ve oyuncu performansı bağlı olarak krizle etkili bir şekilde başa çıkamama, baskı altında sakin kalamama, takım ve oyuncuların performanslarını sergileyememesi, verilen teknik ve stratejilerin sahaya yansıtılmaması, mağlubiyet ya da kazanamama önemli stresörler olduğu tespit edilmiştir (Chroni ve ark., 2013). Bir diğer çalışmada koçların takım ve oyunculara bağlı stres faktörleri konusunda şunlar tespit edilmiştir (Frey, 2007);

- Sporcular üzerinde kontrol eksikliği, sporcularla iletişim, takım alma ya da çıkarma, beklentiler, sorumluluklar ve rollere bağlılık gibi nedenlerden temel stresörlerdir.
- Stresörler karşısında koçlar; odaklanma sorunları, gerginlik, beden dilinde değişiklik, sinirlilik vb. davranışlar yaşamaktadırlar, stres yönetiminde başarılı olan koçların bu tür durumlarla daha kolay baş edebilmektedirler.
- Özellikle elit takım koçlarının sürekli baskı altında olmaları onların stres yönetimi gibi destekleyici girdilere olumlu yanıt verme olasılıkları görece daha azdır.

Karşılaştırmalı olarak yapılan bir çalışmada elit sporculara ve takımlara koçluk yapanların diğer seviyedekilere göre çok yüksek düzeyde stres yaşadıkları ve bu kapsamda 182 adet stresör kaynak olduğu tespit edilmiştir. Bunlar altı boyutta gruplandırılmış ve ilk sırada sporcu performansı ile ilgili stresörlerin yer aldığı ardından antrenörün kendi performansı ile ilgili,

organizasyonla ilgili, takımın organizasyonu ile ilgili, liderlikle ilgili ve çevresel etkenler ile ilgili stresörler olduğu tespit edilmiştir (Thelwell ve ark., 2008).

Genel olarak koçlar üzerinde takım ve oyuncu kaynaklı stresörlerin; antrenman ve müsabaka hazırlığı, sakatlıklar, rakipler, müsabaka sonrası konular ve liderliğe yanıt alma konuları etrafında toplandığı ifade edilebilir. Nitekim Olusoga ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışmada elit takım koçlarının stresörleri; algılanan stres, başa çıkma stratejilerinde yetkinlik ve stres tepkileri olarak boyutlandırılmıştır. Bu kapsamda müsabaka ortamının yönetimi, sporcularla ilgili kaygılar, sporculara yönelik antrenörlük sorumlulukları, elde edilen sonuçlar, müsabaka hazırlığı, organizasyon ve yönetim, kişisel zamandan fedakârlık ve antrenörlerin kişilik özellikleri sporcu ve takıma bağlı stresörler olarak belirtilmiştir (Olusoga ve ark., 2010). Yapılan açıklamalar kapsamında koçların sporcu ve takıma bağlı stresörleri Chroni, ve arkadaşları (2013) tarafından Şekil 1’deki gibi modellenmiştir.

**Şekil 1: Sporcu ve Takıma Bağlı Stres Kategorileri**



Kaynak: (Chroni ve ark., 2013)’ten uyarlanmıştır.

Güncel gelişmeler açısından bakıldığında koçlar üzerinde strese neden olan önemli etkenlerden biri sosyal medyadır. ABD’de NBA ligi koçlarıyla yapılan bir mülakat çalışmasında katılımcılar strese neden en önemli faktörler arasında sosyal medyayı göstermiştir. Bunun da nedeni sosyal medyada insanların her şeye ilişkin olumlu-olumsuz yorum yapmaları, mağlubiyetlere ilişkin oldukça acımasız davranmaları, elde edilen pek başarının bir başarısızlığa kurban edilmesidir. Görüşme yapılan 20 koçtan 19’u çok ciddi stres altında olduklarını ve yine 19 koç sosyal medyanın bu süreçte oldukça etkili olduğunu ifade etmiştir (Bechtoldt, 2018).

Genel olarak, diğer takım sporlarının aksine basketbolda koçların sahaya ve oyunculara müdahalesi çok fazladır. Hem müsabaka önce hem de müsabaka sırasında koçlar, takım ve oyuncularla her en etkileşim ve iletişim halinde olduğu gibi liderlik fonksiyonu bakımından da tüm sürecin sorumlusu olarak görülürler. Bu durum onların stres düzeylerinin sürekli ve yüksek olmasına neden olmaktadır. Bahadır’ın (2020) ifadesiyle “basketbolda koçlar yalnızdır ve son kararları kendileri verir yani tüm sorumluluk kendi üzerindedir”

### **Tükenmişliğe Bağlı Stres**

Tükenmişlik, ABD’li psikolog Herbert Freudenberger tarafından 1974 yılında literatüre kazandırılmış ve ardından gelen Chiristina Maslach tarafından 1982 yılında ölçeklendirilerek geliştirilmiştir. Freudenberger’in “mesleki bir tehlike” olarak görüp temelleri attığı tükenmişlik kavramı, uyuşturucu bağımlısı kişilere verilen klinik hizmetlere çalışanların yaşadığı yorgunluk, vazgeçme ve bitkinlik durumlarının gözlemlenmesine dayanan çalışmasıyla literatürdeki yerini almıştır. Maslach (1982) ise kavramın önemi ve yaygınlığına istinaden tespit edilmesi, ölçülmesi ve sonuçlarını ortaya konulabilmesi için kendi adıyla anılan ölçek geliştirmiştir (Yıldırım & İçerli, 2010; Barutçu & Serinkan, 2008). Tükenmişlik kavramı, bireylerin aldığı eğitim sonunda görev yaptıkları mesleklerine yönelik olarak hissettiği soğuma ile uzaklaşma durumudur. Bu durumun ortaya çıkmasında çalışanların yaptığı meslek ile ilgili beklentilerin karşılanamaması, meslek seçiminde isteksizlik, mesleki anlamda yaşanan uyumsuzluklar, çalışanların geleceğe dönük hedeflerinin olmaması ile mesleğe karşı oluşturulan psikolojik yalnızlık gibi nedenler gösterilebilir (Neckel, Schaffner & Wagner, 2017).

Koçlar, kendilerinden beklenenleri karşılamak ve sorumluluklarını yerine getirmek üzere yoğun bir çaba sarf etmek durumundadır. Bu süreç oldukça zorlu olduğu gibi düzensiz ve uzun çalışma süreleri, aşırı fedakârlık, çok sayıda değişkenle baş etme, geniş ve belirsiz görev tanımı altında çalışma vb. gibi faktörler zamanla koçların dayanıklılıklarını olumsuz etkiler ve tükenmişliğe yol açabilir (Altfeld, Mallett & Kellmann, 2015). Bu kapsamda koçlarda tükenmişlik; uzun strese maruz kalma, düşük performans, düşük motivasyon, kişisel işlev bozukluğu, duygusal ve fiziksel uzaklaşma, azalmış başarı duygusu ve genel performans düşüklüğü olarak görülebilmekte “sporcu tükenmişlik sendromu” ifade edilmektedir (Li, Wang, Pyun & Kee, 2013; Cresswell & Eklund, 2006).

Koçlarda stres “negatif döngü” şeklindedir. Negatif döngü, stres yol açan bir durum ya da olgunun sürekli tekrar etmesidir. Örneğin koç için her müsabaka önemlidir ve elde edilecek sonuca ilişkin belirsizlik stres kaynağı olabilmektedir. Ancak müsabakaların sürekli olması, doğal olarak koç üzerindeki baskıya da tekrarlı hale getirmektedir. Bununla birlikte takım ve oyuncular, çevresel baskı gruplarıyla ilişkiler de benzer şekilde tekrarlı bir döngü şeklinde devam etmektedir. Bu döngü sürecinde koçun ruhsal ve fiziksel dayanıklılığı belli bir tekrardan sonra zayıflamaya başlar, zayıflık başarısızlık kaygını beraberinde getirir ve

üstesinden gelinemediğinde de tükenmişlik ya da sporcu tükenmişliği sendromu başlar (Altfeld, Mallett & Kellmann, 2015; Li, Wang, Pyun & Kee, 2013).

Koçlar için tükenmişliği tetikleyen bir diğer husus boş zamanlarının çok az olmasıdır. Koçlar günün her anında takımla ve oyuncularla ilgilenmek, takımın amaçları doğrultusunda çalışmalar yapmak zorunda olduğundan kendisine ve ailesine yeterince zaman ayıramaz. Bu da onların kendilerinden ve ailelerinden uzaklaşmasına yol açabilir (Kellmann, Altfeld & Mallett, 2016). Öte yandan koçlar, üzerlerindeki baskı ve sorumluluklar karşısında kendilerine ayırdıkları zamanı sürekli olarak azalmaktadırlar, bu sarmal uzun bir süre devam edince stres ve sonuç olarak tükenmişliğe yol açabilmektedir (Li, Wang, Pyun & Kee, 2013). Koçlarda strese yol açan ve sonuçta da tükenmişlik gibi istenmeyen sonuçları ortaya çıkaran “koçluk stres sarmalı” Olusoga ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan kapsamlı bir çalışmada ortaya konulmuştur (Tablo 1).

**Tablo 1: Stres ve Tükenmişlik İlişkisinde Sorun kaynakları**

| Alt Düzey Stres Kaynakları   | Orta Düzey Stres Kaynakları   | Yüksek Düzey Stres Kaynakları |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| Diğer antrenörlerin olumsuz görüşleri<br>Koç ile takım ve kulüp arasında uyumsuzluk<br>Başarısızlık arzulayan diğer koçların kıskançlığı<br>Koç ve/ yönetim ekibi arasında güven eksikliği<br>Önceki koçlarla gerginlik<br>Performans beklentilerindeki değişiklikler<br>Kötü takım yönetimi<br>Yönetim ekibinin işini yapmaması<br>Cinsiyetçi ayrımlar<br>Sürekli personel değişikliği ve eksiklikler | Uyum Yönetimi Sorunları       | Fikir ve Yöntem Ayrılığı      |
| Anlayış ve müdahale eksikliği<br>Her şeyi doğru yapmak zorunda olmak<br>Sporculara izinsiz dayatılan medya<br>Baskı gruplarının söz sahibi olmaya çalışması<br>Sürekli personel değişikliği ve eksiklikler   | Engelleyicilerin Faaliyetleri |                               |
| Kurumlar arası uyumsuzluk ve çatışma<br>Ulusal-yerel otorite ile ortak çalışma güçlüğü<br>Tesis yönetimiyle mücadele<br>Sporda yetkin olmayanların karar verebilmesi<br>Diğer kurumlarla işbirliğinde verimlilik eksikliği   | Zoraki İşbirliği              |                               |

|   |                                      |                                  |
|---|--------------------------------------|----------------------------------|
| <p>Rekabette kontrol dışılık</p> <p>Her zaman dikkatlerin üzerinde olması</p> <p>Her zaman başarılı sonuca yönelik baskı</p> <p>Sporcuları hayal kırıklığına uğratma kaygısı</p> <p>Farklı cinsiyete koçluk yapmanın zorluğu</p> <p>Erkek sporcuların ilk kadın antrenörü olmanın baskısı</p> <p>Bir hatanın tüm kariyeri etkilemesi baskısı</p> <p>Tüm sorunlara çözüm bulma baskısı</p> | <p>Kendi Kendine Uygulanan Baskı</p> | <p>Baskı ve Beklenti</p>         |
| <p>Sonuç almak için yönetimin baskısı</p> <p>Sonuca dayalı finansman beklentisi</p> <p>Koç'u suçlama kültürünün varlığı</p> <p>Taraftarların beklenti ve baskısı</p> <p>İş güvenliğinin zayıf olması</p> <p>Değişken sonuçları yönetme baskısı</p>  | <p>Diğerlerinin Beklenti Baskısı</p> |                                  |
|   |                                      |                                  |
| <p>Müsabaka sırasında anlaşmazlık</p> <p>Kural kararlarına ilişkin anlaşmazlık</p> <p>Rekabette doğru kararlar vermek</p> <p>Bilinmeyen muhalefete karşı koymak</p> <p>'Daha zayıf' bir takıma karşı zor durumda kalmak</p> <p>Sporcuların müsabakada zor anlar yaşamaması</p> <p>Sporcuların sakatlanması/yaralanması/hastalanması</p> <p>Ekipman vb. eksikleri ve yetersizlikleri</p>   | <p>Öngörülemeyen Olaylar</p>         | <p>Rekabet Ortamını Yönetmek</p> |
| <p>Müsabaka programında sorunlar</p> <p>Müsabaka öncesi verimsiz zaman kaybı</p> <p>Müsabaka öncesi yetersiz hazırlık</p> <p>Son dakika değişiklikleri</p> <p>Takım ve oyuncularla iletişimde verimsizlik</p>   | <p>Müsabakada Zamanı Yönetmek</p>    |                                  |
|   |                                      |                                  |
| <p>Oyuncuların dikkatlerini dağıtacak çok şeyin varlığı</p> <p>Oyuncuların profesyonel yaşam tarzıyla baş edememesi</p> <p>Oyuncuları etkileyen diğer sporcuları varlığı</p> <p>Oyuncular arasında çatışma</p>  | <p>Profesyonellik</p>                |                                  |



|   |   |   |
|---|---|---|
| Oyuncular arasında madde kullanımı  |   | Oyuncuları Yönetmek                         |
| Oyuncuların neden çok çalışmaları gerektiğini anlamamaları<br>Oyuncularda müsabaka bitmeden vazgeçme eğilimi<br>Oyuncularda bağlılık ve odaklanma eksikliği<br>Oyuncuların erteleme ve kararsızlıkları  | Bağlılık                                    |   |
| Müsabakada verimsiz olan ancak değerli oyuncuların varlığı<br>Oyuncuların antrenmanlara ilgisiz davranması<br>Oyuncuların antrenmanda düşük performans göstermesi   | Atıl Performans                             |   |
|   |   |   |
| Yetenekle çalışmak için zaman bulamamak<br>Bireysel istek ve ihtiyaçları olan bir grubu yönetmek<br>Programları ve antrenmanları değiştirmek zorunda kalan sporcular ve antrenörler<br>Sporcularla iletişim kuramama<br>Tekniğini düzeltmez sporcularla çalışmak<br>Sporcuya kendi hedeflerini empoze etmek istememek | Sporcuların eğitim ihtiyaçlarını karşılamak | Sporcuya Yönelik Antrenörlük Sorumlulukları |
| Stresten etkilenen sporcuların yönetimi<br>Sporcuların beklentilerini yönetmek<br>Sporcuyla her zaman psikolojik olarak çalışmak zorunda olmak<br>Sporcunun ilerlemesini ölçme zorluğu  | Sporcuları Psikolojik Olarak Yönetmek       |   |
|   |   |   |
| Tesislerin yeterli olmaması<br>İstenilen destek personelinin bulmakta güçlük<br>Sporun gönüllülük esasına dayalı olması<br>Sporcular için en iyisini yapacak bütçeye sahip olamamak<br>Performansın yeterince ödüllendirilememesi<br>Çok sayıda oyuncuya tek başına koçluk yapmak                                     | Bütçe ve Kaynak                             | Spora İlişkin Sonuçlar                      |
| Yönetim tarafından tam zamanlı olarak istihdam edilmemek<br>Sürecin değişmesine rağmen notlandırmanın değişmemesi<br>Başarı tanımının çok katı olması<br>Performans sporcularını tutmanın zorluğu   | Tanımlama ve Değerlendirme                  |   |
|   |   |   |
| Mevcut yetenek seviyesinin düşük olması   | Seçkin Standartları                         |   |

|   |                              |                            |
|---|------------------------------|----------------------------|
| Zor kararlar vermek, takımdan çıkarmak-eklemek<br>Müsabaka için oyuncu seçimi<br>Deneyimsiz bir kadroyu devralmak<br>Yanlış seçim yapma kaygısı   | Koruma Talepleri             | Müsabakalar İçin Hazırlığı |
| Lojistik ve tedarik sorunları<br>Düzenli hazırlanmak için zamanın olmaması<br>Rekabetçi oyun eksikliği ve antrenman eksikliği<br>Hazırlık endişesi - yeterince hazır olmama   | Genel Hazırlık Durumu        |                            |
|   |                              |                            |
| Birçok farklı yönünden sorumluluk üstlenme<br>Çok sayıda personelin organize edilmesi<br>Yönetim ekibini mutlu etmek<br>Programdaki diğer antrenörleri yönetmek<br>Birden fazla rolü yönetme (seçim, koçluk, yönetim)<br>Temsil edilen görevlerin yapıldığından emin olmak<br>Arka plan yönetimi ile çalışma<br>Yönetici / BT desteği eksikliği | Organizasyon ve Yönetimi     |                            |
|   |                              |                            |
| İlişkileri sürdürmenin zorluğu<br>Yeterince uyumamak/dinlenememek<br>Sürekli iş başında olmak<br>Aileden uzak kalmak<br>İşin zaman alıcı doğası<br>Uzun günler / haftalar / antrenman programı<br>Aileden/yöneticilerden gelen çelişkili talepler   | Kişisel Zamandan Ödün Vermek |                            |
|   |                              |                            |
| Destek sisteminin olmaması - izole rol<br>Tek başına arama / karar verme zorunluluğu<br>Önemli konularda dinlenilmemek<br>Yönetimden zaman ve girdi isteyemezmişim gibi hissediyorum<br>Küçük destek formu akıl hocası  | Uzaklaşma ve İzolasyon       |                            |

Kaynak: (Olusoga ve ark., 2010)'dan uyarlanmıştır.

Tablo 1’de görüldüğü üzere stresör etkenler (Alt Düzey Stres Kaynakları) ve bunların birlikteliği ile bir sonraki aşamaya (Orta Düzey Stres) yükselen stres kaynakları koşullar 10 tip (Yüksek Düzey Stres Kaynakları) stres faktörleri olarak sınıflandırılmıştır. Koşulların stresle başa çıkabilmesi ve yönetebilmesi konusunda üzerinde uzlaşmış bir model ya da öneriden söz edebilmek güçtür. Zira Olusoga, Maynard, Hays & Butt (2012) ile Olusoga ve arkadaşları (2010) çalışmalarında da görüldüğü üzere koşullar, geçmiş deneyim, kişisel beceri, liderlik özellikleri, takım ve oyuncuların niteliği, yönetimle ilişkiler vb. bağlamında kendi stres yönetimi sürecini inşa etmek durumundadır. Başka bir deyişle davranış ve işletme bilimlerinde olduğu gibi stres yönetimi önermelerinin ileri sürülmesi basketbol sporu ve koşullar açısından pek mümkün değildir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Stres, genel olarak bireyi normal fonksiyonlarından saptıran psikolojik ve/veya fiziksel davranışlarını değiştiren, işle ilgili etmenlerin sonucunda oluşan psikolojik bir durum veya işin gerekleri ile işçinin yetenekleri, kaynakları ya da gereksinimleri arasında uyumsuzluk olduğunda ortaya çıkan, zararlı fiziksel ve duygusal cevaplar olarak tanımlanabilir. Koşulların takım ve oyunculara bağlı stres faktörlerinden birincisi sporcular üzerinde kontrol eksikliği, sporcularla iletişim, takım alma ya da çıkarma, beklentiler, sorumluluklar ve rollere bağlılık gibi nedenlerden temel stresörlerdir. İkincisi stresörler karşısında koşullar; odaklanma sorunları, gerginlik, beden dilinde değişiklik, sinirlilik vb. davranışlar yaşamaktadırlar, stres yönetiminde başarılı olan koşulların bu tür durumlarla daha kolay baş edebilmektedirler. Üçüncüsü de özellikle elit takım koşullarının sürekli baskı altında olmaları onların stres yönetimi gibi destekleyici girdilere olumlu yanıt verme olasılıkları görece daha azdır.

Koşullar üzerinde strese neden bir önemli faktör sosyal medyadır. Sosyal medyada insanların her şeye ilişkin olumlu-olumsuz yorum yapmaları, mağlubiyetlere ilişkin oldukça acımasız davranışları, elde edilen pek başarının bir başarısızlığa kurban edilmesi koşulların stres düzeylerini artırmaktadır. Diğer takım sporlarının aksine basketbolda koşulların sahaya ve oyunculara müdahalesi çok fazladır. Hem müsabaka önce hem de müsabaka sırasında koşullar, takım ve oyuncularla her en etkileşim ve iletişim halinde olduğu gibi liderlik fonksiyonu bakımından da tüm sürecin sorumlusu olarak görülürler. Bu durum onların stres düzeylerinin sürekli ve yüksek olmasına neden olmaktadır.

Sonuç olarak koşullar, kendilerinden beklenenleri karşılamak ve sorumluluklarını yerine getirmek üzere yoğun bir çaba sarf etmek durumundadır. Bu süreç oldukça zorlu olduğu gibi düzensiz ve uzun çalışma süreleri, aşırı fedakârlık, çok sayıda değişkenle baş etme, geniş ve belirsiz görev tanımı altında çalışma vb. gibi faktörler zamanla koşulların dayanıklılıklarını olumsuz etkiler ve tükenmişliğe yol açabilmektedir. Bu kapsamda koşullarda tükenmişlik; uzun strese maruz kalma, düşük performans, düşük motivasyon, kişisel işlev bozukluğu, duygusal ve fiziksel uzaklaşma, azalmış başarı duygusu ve genel performans düşüklüğü olarak görülebilmektedir. Benzer konuda çalışma yapacak sonraki araştırmacılar için; basketbol koşulları ve stres ilişkisini inceleyen çok sayıda çalışma bulunması bu alanda bir boşluk olduğunu, nicel desenli çalışmalar yapılabileceğini göstermektedir.

## KAYNAKÇA

- Altfeld, S., Mallett, C.J., ve Kellmann, M. (2015). Coaches' burnout, stress, and recovery over a season: A longitudinal study. *International Sport Coaching Journal*, (2), 137–151.
- ASOA (2021). Basketbolda Pozisyon (Mevki) Seçimi, (Ankara Spor Okulları Akademisi), <https://www.ankarasporokullari.net/blog/basketbolda-pozisyon-mevki-secimi-2066-1> (12.06.2022).
- Atasoy, B., Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 11-22.
- Bahadır, T. K. (2020). "Basketbolda Stres Yönetimi", *Spor ve Bilim -2020*, (Ed. G. Özen), İçinde, 161-172, İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Barutçu, E., ve Serinkan, C. (2008). Burnout Syndrome: An Important Problem Today, And A Research Study Conducted In Denizli. *Ege Academic Review*, 8(2), 541-561.
- Bayrak, E., ve Nacar, E. (2015). Profesyonel takım sporlarında görev yapan antrenörlerin iletişim beceri düzeylerinin araştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(14), 391-405.
- Bechtoldt, M. (2018). Researcher says stress has long-term health impacts for coaches, <https://globalsportmatters.com/health/2018/09/19/stress-long-term-health-impacts-coaches/> (11.06.2022).
- Brandao, E., Janeira, M., Cura, J. , ve Cura, P. (2003). Relationship between technical skills and game performance in youth basketball players. *Revista Portuguesa De Ciencias De Desporto*, (2), 121-171.
- Budak, G., ve Sürgevil, O. (2005). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(2), 95-108. 95-108.
- Cam, E. (2004). Çalışma yaşamında stres ve kamu kesiminde kadın çalışanlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Chroni, S., Diakaki, E., Perkos, S., Hassandra, M., ve Schoen, C. (2013). What stresses coaches in competition and training? An exploratory Inquiry. *International Journal Of Coaching Science*, 7(1), 25-39.
- Cresswell, S.L., ve Eklund, R.C. (2006b). The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions. *Journal of Applied Sport Psychology*, (18), 219–239.
- Çakaloğlu, E., Akyüz, O., Uslu, B. ve Bayar, P. (2019). Profesyonel futbolcularda hedef yöneliminin motivasyonel yönelim üzerine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 265-274.
- Ferrar, P., Hosea, L., Henson, M., Dubina, N., Krueger, G., Staff, J., ve Gilbert, W. (2018). Building high performing coach-athlete relationships: the usoc's national team coach leadership education program (NTCLEP). *International Sport Coaching Journal*, (5), 60-70.
- Fletcher, D. ve Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of Sports Sciences*, 28, 127-137.
- Fletcher, D., ve Arnold, R. (2017). Stress in sport: The role of the organizational environment. (Ed. C. R. D. Wagstaff). In *The Organizational Psychology of Sport Key Issues and Practical Applications*. Abingdon: Routledge.
- Frey, M. (2007). College coaches' experiences with stress "Problem solvers" have problems, too. *The Sport Psychologist*, (21), 38-57.
- Gümüştekin, G. E., ve Öztemiz, B., (2004). Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İİBF Dergisi*, 23, 61-85.

- Kara, O., Pehlivan, M., Tiryaki, K., ve Bayhan, M. A. (2017). Türkiye Basketbol Liglerinin Rekabet Yapısı ve Spor Endüstrisi İle İlişkisi, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 213-237.
- Kellmann, M., Altfeld, S., ve Mallett, C. J. (2016). Recovery–stress imbalance in Australian Football League coaches: A pilot longitudinal study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(3), 240-249.
- Klein, C. (2018). How a Canadian Invented Basketball, <https://www.history.com/news/how-a-canadian-invented-basketball>, (10.06.2022).
- Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve Takım Psikolojisi*, Ankara: Palme Yayıncılık.
- Koruç, Z., (2002). Sporda Self Determinasyon Kuramı, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 279-285, Antalya
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Li, C., Wang, C.K., Pyun, D.Y., ve Kee, Y.H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: *A systematic review and metaanalysis. Psychology of Sport and Exercise*, (14), 692–700.
- Mülazımoğlu, O. (2012). Genç basketbolcularda yorgunluğun şut tekniğine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 37-41.
- NatGeo (2021). Here's the history of basketball—from peach baskets in Springfield to global phenomenon (27.03.2021), <https://www.nationalgeographic.com/history/article/basketball-only-major-sport-invented-united-states-how-it-was-created> (10.06.2022).
- NBA (2021). History of Basketball, (NBA hoops online), <https://nbahoopsonline.com/Articles/2008-09/Mesoamericanball.html>, (10.06.2022).
- Neckel, S., Schaffner A. K., ve Wagner, G. (2017). “Introduction”. *Burnout, Fatigue, Exhaustion An Interdisciplinary Perspectives on a Modern Affliction*, (Ed. Neckel, S., Schaffner A. K. and Wagner), In.; pp. 1-27, Springer Nature, Switzerland.
- Olusoga, P., Butt, J., Maynard, I., ve Hays, K. (2010). Stress and coping: A study of world class coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 274-293.
- Reinboth, M., Duda, J.L. , ve Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297-313.
- Springfield College (2021). Where Basketball was Invented: The History of Basketball, <https://springfield.edu/where-basketball-was-invented-the-birthplace-of-basketball>, (10.06.2022).
- Thelwell, R. C., Weston, N. J. V. , Greenlees, I. A., ve Hutchings, N. V. (2008). Stressorsin elite sport: A coach perspective. *Journal of Sports Sciences*, (26), 905-918.
- Toros, T. (2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumu. *Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 24-36.
- Trzaskoma-Bicserdy, G., Bognar, J., Revesz, L., ve Geczi, G. (2007). The coach-athlete relationship in successful hungarian individual sports. *International Journal of Sports Science ve Coaching*, 2(4), 485-495.
- Türksoy, A., Şahin, S., Altıncı, E. E., ve Özgül, Ö. (2013). Futbol kulüplerinde çalışan antrenör ve yöneticilerin kişilik özelliklerine göre stres kaynaklarının incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(1), 77-90.
- Yıldırım, M. H., ve İçerli, L. (2010). Tükenmişlik Sendromu: Maslach ve Kopenhag Tükenmişlik Ölçeklerinin Karşılaştırmalı Analizi. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 1(2), 123-131.

Yıldız, K. (2020). Futbolda antrenör-sporcu stres kaynakları ölçeği ile futbolda medya stres kaynakları ölçeği'nin Türk popülasyonu için geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sportmetre-The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(3), 2020, 146-156.

### EXTENDED ABSTRACT

It is a known fact that stress and stress-related problems are experienced in professional sports branches. However, the private basketball team has a limited literature on the stress experienced by coaches. The lack of work done on the stresses experienced by the coaches prevents them from moving forward with the predictions and daily information in this area. Being one of the most played team games in the world, basketball is a very broad literary topic, but it has been neglected due to the factors that lead to stressful effects on coaches. In basketball, it can be said that the coaches are the ones who have the most interaction and communication with the athletes among the team games. Because the coaches, before the game, during the game and after the game, the team's "6. player". Coaches are generally accepted as both a representative and a responsible person at every point, from the choice of players to the formation of the team, from the organization to the game strategy, from competition to management relations, from communication with the parties to the media. This situation increases the pressure on the rams and causes them to experience stress and stress-related problems.

As coaching becomes more professional and gradually becomes a profession, the pressures on physical, technical, mental and tactical care increase. This brings together the need for the coaches to work in a complex, ever-changing environment where pressure is applied to them. When looking at the underlying factors that cause stress in coaches, it is seen that there are two conditions for being mental and physical. Mentoring players in the mental dimension and motivation on the team, problem solving, concentration, focus on the goal, communication, discipline, effort, team spirit, etc. is effective in such processes. In the physical dimension, conditioning, technique, training, skill development, experimentation, etc. is effective in the scope. In both cases, the coaches are seen as responsible for all the positive and negative performance of the team they lead.

Taurus (2002) Brandao et al. (2003) and Konter (2004) have shown that coaches play a key role in the performance and success of both team and players in team sports. In basketball, Nitekim is also the leader of the players, as if he is a part of the team, and is leading at every stage (Mülazımoğlu, 2012). In this context, being mentally and physically is a two-way interaction between coaches and team success. Mentoring players in the mental dimension and motivation on the team, problem solving, concentration, focus on the goal, communication, discipline, effort, team spirit, etc. is effective in such processes. In the physical dimension, conditioning, technique, training, skill development, experimentation, etc. is effective in the scope (Konter, 2004; Çakaloğlu et al., 2019).

In their studies, Reinboth, Duda & Ntoumanis (2004) noted that coaches have an important role and function at every point, from selection to training, from technique to play, from leadership to teammate, and that they are influential in the performance of athletes as athletes and cohorts. Due to the critical roles and influences on the players and the team, the coaches' leadership skills, interactions with the players, communication skills, motivation and role modeling, and the ability to complete them (Bayrak& Nacar, 2015; Trzaskoma-Bicserdy, Bogнар, Revesz & Geczi, 2007). As can be seen from the explanations made, it is expected

that the coaches will be able to show a versatile success in team sports. Because coaches; Clubs, teams, media and society are representative, authoritative, responsible and decisive (Inal, 2004). This situation can lead to a great deal of pressure on coaches and, as a result, can lead to intense stress (Türksoy et al., 2013; Budak & Sürgevil, 2005).

Typically, team-based and player-sourced stressors on coaches; training and competition preparation, injuries, competitors, post-competition topics and leadership response issues can be expressed around. Nitekim Olusoga et al. (2010) in a study by stressors of elite team coaches; Perceived stress is measured in maturity strategies as maturity and stress responses. In this context, the management of the competition environment, concerns about the athletes, coaching responsibilities directed to the athletes, the results obtained, competition preparation, organization and management, personal time self-sacrifice and personality traits of coaches are related to being a sportsman and team.

It has become a profession and a career in terms of sports, individual and team games. As in every profession, the sport has its own characteristics. Distinguishingly, it has the qualities of sports, high discipline, constant competition, mental and physical condition, intense concentration, focus, and struggle. In particular, in the field of elite sports performance, basketball coaches (coaches) play a central role in many areas, from player selection to team building, from coaching to competition results, from management to the media, both as a spokesperson and as a center of responsibility. These positions put pressure on them and naturally bring with them a pressure, such as working under high stress. In the literature, the relationship between sports and stress is generally examined by the referee, the player and the athlete, and very little work has been done on coaching. In this study, the factors that cause stress in basketball coaches were examined based on a literature review. The unique value of the study is that it is one of the rare studies in which sports sources examine the sources of stress in basketball coaches and is one of the few studies in the national literature. In the study, the factors that cause stress in basketball coaches were revealed in detail, and the dimensions that can be used as a scale for subsequent researchers were included. As a result of the study; It has been found that basketball coaches face more stressors than most other sports brands, and that these stressors can lead to unwanted consequences such as burnout over time.