



## Kara Antrenmanı yapan ve Yapmayan Yüzücülerin Öz-yeterlik ve Sportif Kendine Güven Durumlarının İncelenmesi

Canan TURGUT<sup>1</sup>, Serdar KOCAEKŞİ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye  
0000-0001-9708-448X

<sup>2</sup>Eskişehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye  
0000-0001-7176-7012

**Email:** [canan.ertogan@gmail.com](mailto:canan.ertogan@gmail.com), [skocaeksi@eskisehir.edu.tr](mailto:skocaeksi@eskisehir.edu.tr)

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 02.11.2020 - Kabul: 22.11.2020)*

### Öz

Araştırmamızın amacı, yüzücülerde öz-yeterlik inançları ve sportif kendine güven durumlarını cinsiyet, yaş, spor yaşı, ile kara antrenmanları yapan ve yapmayanlar, su antrenmanı süreleri açısından incelemektir. Çalışmaya 40 erkek, 46 kadın olmak üzere toplam 86 sporcu katılmıştır. Verilerin toplanmasında, spora özgü olarak geliştirilen sportif güven ölçeği Vealey tarafından geliştirilen öz yeterlik ölçeği (1986) ve Riggs vd.,(1994) tarafından geliştirilen sporda kendine güven ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ve bağımsız gruplar için T-testi ve korelasyon analizleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, yüzücülerin sportif kendine güven ve öz-yeterlik düzeyleri kara antrenman yapan ve yapmayanlar, cinsiyet ve spor yaşı açısından anlamlı farklılık ( $p>.05$ ) göstermemektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Öz-yeterlik, Sportif kendine güven, Yüzme, Kara antrenmanı



## Giriş

Yüzme sporunun bireylere fiziksel, zihinsel, psikolojik ve motorsal gelişimleri açısından önemli fayda sağladığı bilinmektedir. Yüzme ile ilgilenen çocukların kendine güvenleri ve öz yeterlikleri zamanla geliştiği antrenörler tarafından zaman içerisinde gözlemlenmektedir.

Yüzme sporunun etkileri bireylerin genel zihinsel sağlıklarını geliştirmenin yanında kendine güvene de etkisi pozitif olduğu belirtilmektedir. (Muhamad vd., 2013:74-80) Sporda performansı belirleyen ve etkileyen psikolojik faktörlerden biri olarak sporda kendine güven kavramını görülmektedir (Vealey vd., 1998).

Sporda kendine güveni incelerken üç farklı olgu ile karşılaşmaktadır. (Vealey, 1986). Birincisi, tahmin edilen davranışları gerçekleştirmede bireylerin yeterlilik beklentilerinin ölçüldüğü ve 1977 yılında Bandura tarafından geliştirilen öz yeterlilik teorisidir (Bandura, 1997). İkincisi, spordaki hareketlerin algılanan rekabet teorisi içinde var olan performans beklentilerinin spora adaptasyonu için kullanılmasıdır (Vealey, 1986). Kendine güven duygusunun incelenmesindeki son aşama ise spora özel olarak konunun kavramlaştırılması ve ölçüm mekanizmalarının geliştirilmesidir (Vealey, 1988:54-80).

Sportif güvenin, diğer kişilik özellikleri gibi pek çok yönü olan, çok boyutlu bir yapı olabileceği belirtilmektedir. Buna göre, kişinin sahip olduğu sportif öz güvenin: fiziksel becerileri öğrenip uygulama, (imgeleme, akış durumuna geçebilme gibi) psikolojik becerileri kullanabilme, (karar verme, uyum sağlayabilme gibi) algısal becerileri kullanabilme ve fiziksel uygunluk düzeyinden memnun olma gibi boyutları söz konusudur (Weinberger, 2003). Vealey ve arkadaşları sporda güven kavramını, spora katılım süreci içerisinde psikolojik zindelik olgusunu belirlemek ve arttırmak için önemli bir parametre olarak kabul etmişlerdir. Bununla birlikte fiziksel aktiviteye katılım sonucunda arttırılan güven duygusunun fiziksel aktivite ve spora katılımı arttırmada etkisi olduğu saptanmıştır (Cox, 1994:234-236). Öz yeterlik kavramı ise Bandura tarafından (1997), “kişinin belirlenen hedefleri gerçekleştirme sürecinde gerekli olan eylemleri planlama ve yürütme becerisine olan kişisel inancı” yani diğer bir deyişle, kişinin bireysel yeterliklerine ve potansiyeline olan inancı olarak tanımlamıştır. Öz-yeterlik, kişinin var olan becerileri değil, bu becerilerle farklı koşullar altında ne yapabileceğine ilişkin inancıdır. Bir birey, belirli bir görevle karşılaştığı zaman öncelikle bu görevin özelliklerini zihninde canlandırır ve kendisinin sahip olduğu bireysel donanımla bu görevi gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceğine karar verir. Tam bu noktada, bireyin öz-yeterlik inancı o görevi gerçekleştirme hususunda kişinin gönüllü olup olmayacağı hususunda belirleyici bir unsur olarak öne çıkar (Bandura, 1997).

Yüzme performansını arttırmak için su dışında yapılan kuvvet antrenmanları kara çalışmaları (dry-land) olarak ifade edilmektedir (Aspenes vd., 2009:357-365).

Yüzme branşında performans iyileştirmede yüzme antrenmanlarının yanı sıra havuz dışında yapılan fiziksel antrenmanlar (kara antrenmanları) kullanılmaktadır. Hem su hem de karada düzenlenen antrenmanlar yüzücülerin ihtiyaçlarına göre özel olarak hazırlanmaktadır (Garrido vd., 2010:300-310).

Karada yapılan çalışmalar, bir yüzücünün toplam gelişimine güç, kuvvet ve esneklik sağladığı için yüzme branşında önemli yere sahiptir. Kara antrenmanlarının amacı kaslara öncelikle dayanıklılık sağlamak daha sonra da güçlendirerek sürat kazandırmaktır. (Salo ve Riewold., 2008:198-199)



Literatür doğrultusunda yüzme branşında su antrenmalarına ek olarak sporculara yaptırılan kara antrenmanın performansı arttırdığı yapılan çalışmalarla desteklenmektedir. Çalışmadaki amacımız kara antrenmanı ile gelişen performansın yanında psikolojik açıdan da bireylerin gelişme sağlayıp sağlamadığını görmektir. Literatürde yapılan çalışmalar performans gelişimini gözlemlemeye yönelik olmasının yanında, yaptığımız çalışmayla kara antrenmanı yapan sporcuların psikolojik açıdan da ilerleme sağlayıp sağlamadıklarını incelemek olacaktır. Literatürde böyle bir çalışmaya henüz rastlanmadığı için alan yazına da katkı sağlayacaktır.

## **Materyal ve Metod**

### **Araştırma Örneklemi**

Çalışmaya, Eskişehir ilindeki 8-15 yaş arası 40 erkek 46 kadın sporcu olmak üzere toplan 86 sporcu katılmıştır. Sporcular Anadolu Üniversitesi Spor Klubü, Osmangazi Üniversitesi Spor klubü, Eskişehir Yüzme İhtisas Spor Klubü, Kamer Spor Klubü, Eskişehir Su Sporları Klubü sporcuları yer almıştır. Klüpler arası müsabakalarda lisanslı olarak yarışlara katılan sporculara uygulanmıştır. Sporcular haftada 5 gün 2 saat su antrenmanı yapmaktadır, haftada en az 2 ila 3 saat arasında kara antrenmanı yapmış sporcular çalışmada yer almaktadır.

### **Verilerin Toplanması**

Ölçekler sporcular için batarya haline getirilerek sporcuların antrenmanlarından önce sporcular için uygun zaman diliminde araştırmacıların kendisi tarafından uygulanmıştır. Çalışma verilerinin toplanmasında 2 ölçek kullanılmıştır.

- Öz-Yeterlik Ölçeği

Riggs vd.,(1994) tarafından bireylerin kendi kapasitelerine duydukları inancı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek toplam 10 maddeden oluşmaktadır.

- Sportif Kendine Güven Ölçeği (S.S.K.G, D.S.K.G)

Spora özgü olarak geliştirilen Sportif Güven Ölçeği Vealey tarafından (1986) geliştirilmiştir. Sürekli Sportif Güven Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması Engür vd., (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçek 26 maddeden oluşmaktadır.

### **Verilerin Analizi**

Yapılan çalışmada elde edilen veriler doğrultusunda tüm değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri tespit edildi. Analizi yapılacak verilerin normal dağılımı dağılmadığı belirlenmesi için normallik testleri uygulandı. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda tanımlayıcı istatistik ve bağımsız t testi uygulandı. Verilerin istatistiksel analizi için spss 22.0 istatistik programı kullanıldı ve anlamlılık düzeyi olarak  $p < 0,05$  değeri alındı.

## **Bulgular**



**Tablo 1.** Yüzücülerin Yaşları Açısından S.S.K.G, D.S.K.G ve Öz-yeterlik Bağımsız T-testi Sonuçları

	Yaş	N	Mean	t	sd	p
SSKG	8-11 Yaş arası	43	91,98	1,478	85	,143
	12-15 Yaş arası	44	86,86	1,480	84,457	,143
DSKG	8-9-10-11	43	95,42	1,923	85	,058
	12-13-14-15	44	88,75	1,927	83,504	,057
OZYET	8-9-10-11	43	33,00	-,123	85	,902
	12-13-14-15	44	33,14	-,124	81,901	,902

Tablo 1 incelendiğinde, yüzücülerin yaşları açısından sürekli sporda kendine güven, durumluk sporda kendine güven ve öz-yeterlik düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık ( $p>.05$ ) bulunmamıştır.

**Tablo 2.** Cinsiyetler Açısından S.S.K.G, D.S.K.G ve Öz-yeterlik Bağımsız T-testi Sonuçları

CINSİYET		N	Mean	t	sd	p
SSKG	ERKEK	40	92,18	1,433	84	,155
	KADIN	46	87,15	1,457	83,208	,149
DSKG	ERKEK	40	93,98	,991	84	,324
	KADIN	46	90,43	1,014	81,210	,314
OZYET	ERKEK	40	32,75	-,679	84	,499
	KADIN	46	33,50	-,687	83,960	,494

Tablo 2 incelendiğinde, kadın ve erkek yüzücülerin, sürekli sporda kendine güven, durumluk sporda kendine güven ve öz-yeterlik düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık ( $p>.05$ ) bulunmamıştır.

**Tablo 3.** Haftalık Kara Antrenmanı Yapan ve Yapmayan Yüzücülerin S.S.K.G, D.S.K.G ve Öz-yeterlik Bağımsız T-testi Sonuçları

HAFTALIK ANTRENMANI	KARA	N	Mean	t	sd	p
SSKG	Hiç	37	88,35	-,423	75	,673
	1-3 saat	40	89,90	-,420	70,370	,676
DSKG	Hiç	37	90,97	-,432	75	,667
	1-3 saat	40	92,55	-,426	64,960	,671
OZYET	Hiç	37	32,22	-1,407	75	,164
	1-3 saat	40	33,73	-1,401	72,525	,166



Tablo 3 incelendiğinde, kara antrenmanı yapan ve yapmayan yüzücülerin, sürekli sporda kendine güven, durumluk sporda kendine güven ve öz-yeterlik düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık ( $p>.05$ ) bulunmamıştır.

**Tablo 4.** Yüzücülerin Spor Yaşı açısından S.S.K.G, D.S.K.G ve Öz-yeterlik Bağımsız T-testi Sonuçları

	SPORYASI	N	Mean	t	sd	p
SSKG	6-7-8-9	68	91,59	1,750	83	,084
	10-11-12-13-14	17	84,24	1,694	23,705	,103
DSKG	6-7-8-9	68	93,53	1,510	83	,135
	10-11-12-13-14	17	86,82	1,456	23,614	,158
OZYET	6-7-8-9	68	33,03	-,104	83	,917
	10-11-12-13-14	17	33,18	-,122	30,869	,904

Tablo 4 incelendiğinde, sporcuların spor yaşları (spor geçmişleri) açısından, sürekli sporda kendine güven, durumluk sporda kendine güven ve öz-yeterlik düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık ( $p>.05$ ) bulunmamıştır

**Tablo 5.** Haftalık Su Antrenmanları Zamanları Açısından S.S.K.G, D.S.K.G ve Öz-yeterlik Bağımsız T-testi Sonuçları

	HAFTALIK SU ANTRENMANI	N	Mean	t	sd	p
SSKG	3-6 saat su antrenmanı	41	90,10	-,880	74	,382
	7-10 saat üzeri su antrenmanı	35	93,14	-,890	73,980	,376
DSKG	3-6 saat su antrenmanı	41	94,00	-,042	74	,966
	7-10 saat üzeri su antrenmanı	35	94,14	-,043	73,572	,966
OZYET	3-6 saat su antrenmanı	41	32,78	-1,578	74	,119
	7-10 saat üzeri su antrenmanı	35	34,54	-1,538	60,324	,129

Tablo 5 incelendiğinde, haftalık su antrenmanları açısından yüzücülerin, sürekli sporda kendine güven, durumluk sporda kendine güven ve öz-yeterlik düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık ( $p>.05$ ) bulunmamıştır.

### Tartışma ve Sonuçlar

Çalışmamızda yüzücülerin, kara antrenman yapan ve yapmayanlar açısından, cinsiyet ve spor yaşı açısından, haftalık antrenman zamanı ve yaşları açısından incelenmiş olup öz-yeterlik ve sporda kendine güven durumlarında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde kara antrenmanının sporcunun performans gelişimini desteklediği görülmüştür. Sporcunun performansının gelişimi arttıkça sporcunun psikolojik açıdan da kendine güveni ve öz yeterlik seviyesi de artacaktır.



Performans deneyimleri eğer başarılı ise bu öz yeterlik düzeyini de arttıracaktır. Yaşanan başarısızlıklar daha düşük yeterlik beklentilerine yol açacaktır. (Weinberg ve Gould., 2015:335)

Bizde çalışmamızda bu açıdan bakarak kara antrenmanın sporcu için psikolojik açıdan da katkı sağlayacağını düşünmekteyiz fakat elde ettiğimiz sonuç anlamlı olmamıştır. Çalışmaya katılan sporcuların bu tarz ölçek uygulamaları ile ilgili deneyimlerinin olmaması ve sporcuların il genelinde yarışmalarda yarışan genç sporcuların olması çalışma sonucunu bu şekilde ortaya çıkmasına neden olmuş olabileceğini düşünüyoruz

Çalışmamız ile benzer sonuçlara ulaşan Martin ve Gill yapmış olduğu çalışmada, elde ettiği sonuçlarda öz yeterliğin sporcuların performansına etki etmediğini bulmuştur. Bu sonucu sporcuların yeterince yarışmaya katılmamış olmalarına, deneyimsiz olmalarıyla ve genç sporcular olmaları ile ilişkilendirmiştir.

Yüzme sporcularıyla yapılan bir çalışmada öz yeterlik, kendi kendine tatmin olma ve hedef belirleme performans üzerinde önemli bir belirleyici olduğu vurgulanmaktadır. Uygulanan dört denemeden ikisinde performans seviyesinin önemli ölçüde geliştiği bulunmuştur. (Theodorakis, 1995:245-253)

Vealey'in (1986) elit düzeyde jimnastikçiler ile yapmış olduğu çalışmada sporda kendine güven ve performans arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Weiss ve ark (1989) yapmış olduğu çalışmada jimnastikçilerin performans ve öz yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Tzur vd., (2016) yapmış olduğu çalışmada, öz yeterliğin performans üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu vurgulamıştır. Öz yeterlik seviyesi ne kadar yüksek ise performansın da o kadar iyi olduğuna vurgu yapmıştır.

Selçuk (2013), 11-13 yaş grubu erkek yüzücülerde 12 haftalık terabant antrenmanının bazı motorik özellikler ile yüzme performansına etkilerini belirlemeyi hedeflediği çalışmasında, yüzme performanslarında anlamlı düzeyde gelişmelerin olduğu belirlenmiştir. Atabaş (2017), genç erkek yüzücülere uygulanan 8 haftalık fonksiyonel antrenman yaklaşımının kuvvet, esneklik ve yüzme performansına etkisini incelediği çalışmasında kuvvet performansı üzerine etkilerinin pozitif yönde ilişki bulmuştur.

TRX kullanarak direnç çalışması yapan yüzücülerin; 200m yüzme geçiş dereceleri ve fiziksel performans gelişimleri, vücut ağırlığı kullanarak direnç çalışanlara ve kontrol grubuna göre  $p < 0,05$  düzeyinde daha anlamlı bulunmuştur. Yüzme antrenmanlarına ek olarak TRX egzersizlerinden oluşan direnç antrenman programının uygulamanın yüzücülerin hem fiziksel özellikler açısından hem de yüzme performansı açısından olumlu katkı sağladığı belirlenmiştir. (Şenol ve Gülmez., 2017:1303)

Yapılan diğer bir çalışmada, 10-12 yaş yüzücülerde kara antrenmanlarının fonksiyonel kuvvet ve yüzme performansına pozitif yönde etkisi olduğu bulunmuştur. (Özeker, 2018)



## KAYNAKLAR

Aspenes, S, Kjendlie, P L, Hoff, J Helgerud, J. (2009). Combined strength and endurance training in competitive swimmers. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(3), 357– 365.

Atabaş, E. (2017). Genç Yüzücülere Uygulanan 8 Haftalık Fonksiyonel Antrenman yaklaşımının Kuvvet, Esneklik ve Yüzme performansına Etkisi, Yüksek lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Cox, R H. (1994). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. 234–236, Dubuque, 1A; WBC Brown & Benchmark.

Feltz, D L. (1988). Gender differences in the casual elements of self efficacy on a high avoidance motor task. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 10, 151-166.

Garrido, N, Marinho, D A, Reis, V M, Tillaar R, Costa, AM, Silva, A J. (2010). Does combined dry land strength and aerobic training inhibit performance of young competitive swimmers, *J Sport Sci Med*. 9:300-310.

Martin, J J, Gill, D L. (1991). The Relationships Among Competitive Orientation, Sport-Confidence, Self-Efficacy, Anxiety and Performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 149-159.

Muhamad, T A, Sattari, H, Abadi, F H. (2013). Effects of Swimming on Self-Esteem among Female College Students. *Asian Social Science*; Vol. 9, No. 16. 74-80.

Özeker, K Y. (2018). 10-12 Yaş Yüzücülerde Kara Antrenmanlarının Fonksiyonel Kuvvet ve Yüzme Performansına Etkisi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

Salo, D, Riewald, A S. (2008). *Complete Conditioning for Swimming*, Human Kinetics, PhD, pp:198-199.

Selçuk, H. (2013). 11-13 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 12 Haftalık Terabant Antrenmanının Bazı Motorik Özellikler ile Yüzme Performansına Etkileri. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şenol, M, Gülmez, İ. (2017). Fonksiyonel Egzersiz Bandı (TRX) ve Vücut Ağırlığı Kullanılarak Uygulanan Direnç Antrenmanlarının Yüzme Performansına Etkisi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi* 2017, Cilt (Vol) 7, Sayı (No) 1 1303-1414.



Theodorakis, Y. (1995). Effects of Self-Efficacy, Satisfaction, and Personal Goals on Swimming Performance. *The Sport Psychologist*, 9, P. 245-253 Human Kinetics Publishers.

Tzur, K.S, Ganzach. Y, Pazy, A. (2016). On the positive and negative effects of self-efficacy on performance: Reward as a moderator. *Human Performance*. DOI: 10.1080/08959285.2016.1192631.

Vealey, R S. (1986). Conceptualization of Sport- Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246.

Vealey, R S. (1988). Sport-Confidence and Competitive Orientation: An Addendum on Scoring Procedures and Gender Differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 471-478.

Vealey, R S, Hayashi, S W, Garner-Holman, M, Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 54– 80.

Weinberger, R S. (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, 42–54, Human Kinetics.

Weinberg, R S, Gould, D. (2015) *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*. Çev: Şahin. M., Koruç. Z. Nobel yayıncılık. Yayın No: 1355. Sayfa 335.

Weiss, M R, Wiese, D M, Klint, K A. (1989). Head Over Heels With Success: The Relationship Between Self-Efficacy and Performance in Competitive Youth Gymnastics. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 444-451.