

4 Haftalık Serbest Stil Yüzme Eğitiminde Beceri Öğreniminin Kaygı Düzeyi Üzerine Etkisi

The Effect Of Skill Learning In 4 Weeks Free Style Swimming On Anxiety Level

Reference: Sönmez, H.O., Becer, E., Gülen, Ö. & Madak, E. (2020). "4 Haftalık Serbest Stil Yüzme Eğitiminde Beceri Öğreniminin Kaygı Düzeyi Üzerine Etkisi", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 6(28): 217-222.

Öğr.Gör.Hüseyin Ozan SÖNMEZ

Milli Savunma Üniversitesi, Deniz Harp Okulu, İstanbul/Türkiye.

Öğr.Gör.Enes BECER

Milli Savunma Üniversitesi, Deniz Harp Okulu, İstanbul/Türkiye.

Özgür GÜLEN

Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi, Isparta/Türkiye.

Öğr.Gör.Enes MADAK

Milli Savunma Üniversitesi, Deniz Harp Okulu, İstanbul/Türkiye.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Yalova ilinde özel bir yüzme spor kulübünden 100 katılımcı (n=100; yaş=18,45±0,63 yıl) 4 haftalık serbest stil yüzme eğitiminde beceri öğreniminin kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır. Çalışmamızda, ön-son test olarak, Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türk kültürüne uyarlanan, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri seçilip uygulanmıştır. Öğrencilere yüzme eğitimleri öncesinde ön test ve eğitimler sonucunda son test anketleri uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların yaşlarına ilişkin özelliklerin dağılımına bakıldığında %64'ünün 18 yaşında, %30'u 19 yaşında, %6'sının ise 20 yaşında olduğu tespit edilmiştir. Verilerin normallik dağılımına bakılıp normal dağıldığı görülmüştür. Ön test ve son test karşılaştırmalarında kullanılmak üzere Paired Sample T testi kullanılmıştır. Sonuç olarak 4 haftalık serbest stil yüzme eğitimi öncesi ve sonrasında, kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında ön-son test değerleri arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Bu sonuç kaygı seviyesinin, sportif bir becerinin öğrenim sürecinden etkilendiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Yüzme

ABSTRACT

The aim of this study is to find 100 participant (n=100; age=18.45±0.63 years) from a private swimming sports club in Yalova during the 4-week freestyle swimming training on skill learning. In our study, State-Trait Anxiety Inventory which was adapted to Turkish culture by Öner and Le Compte (1983) was selected and applied as pre-posttest. The pre-test and post-test questionnaires were applied to the students before swimming training. SPSS 23.0 software was used for data analysis. Considering the distribution of characteristics related to the ages of the participants, it was determined that 64% were 18 years old, 30% were 19 years old and 6% were 20 years old. The distribution of normality of the data was examined and distributed normally. Paired Sample T test was used to compare pre-test and post-test. As a result, when the anxiety levels were compared before and after 4 weeks of freestyle swimming training, it was found that there was a significant difference between pre-posttest values (p <0.05). This result shows that the level of anxiety is affected by the learning process of a sporting skill.

Keywords: State Anxiety, Continuous Anxiety, Swimming

1.GİRİŞ

Sporunda performans, sadece fizyolojik ve biyomekanik faktörlere bağlı değildir. Bunların yanı sıra kaygı, motivasyon ve stres gibi unsurlar, sportif performansı etkileyen başlıca psikolojik etkenlerdir. Herhangi bir sportif yarışma veya karşılaşma öncesinde sporcular korku, kaygı, endişe ve heyecan içinde olurlar ve bu durumu zihinsel, fizyolojik, sosyal, psikolojik ve duygusal tepkiler olarak yansıtırlar (Konter, 1996; Erbaş, 2012). Sporcuların çoğu bazı belirli durumlarda kaygılı olabilmektedir (Başer, 1998). Kaygı, sporcuların etkili düşünme becerilerinde karar alma aşamasını eksi yönde sonuçlar doğurabilir. Kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu, yerinde karar almaktan ve becerilerini ortaya koymaktan uzaklaşır. Fazla baskıya maruz kalan sporcularda istemsiz olarak

davranış ve hareketlerinde bir etkilenme söz konusu olabilir. Aşırı kaygı, daha önceki antrenmanlarında iyi performans sergileyen sporcuların bile duygu ve düşüncelerinde karışıklık oluşturup, yanlış hareketler sergilemesine yol açabilir (Gümüş, 2002). Spielberg (1972) ise tedirginlik ile birlikte kaygının belirdiğini belirtmiş, spor ortamındaki kaygıyı ise durumluk kaygısı şeklinde ifade etmiştir.

Yüzme sporu kişinin fizyolojik gelişimi kadar psikolojik gelişimini de etkilemektedir. Su sporları başlıca insanların ürperti duymasına yol açan sporların başında gelmektedir. Bunun sebebi ise su dünyasının tamamen farklı bir dünya olması ve oksijenden yoksun olmasıdır. Ana rahmindeki bebek, ağzını kordonun üzerinde tutarak nefes alır fakat doğumdan sonra çevredeki etkilerden ve sonradan öğrenilen korku duygusundan dolayı yüzmeye karşı bir çekiniklik söz konusu olur. İnsanoğlu, uzun süre nefessiz kalamadığı için su sporlarından olan yüzmeye karşı özellikle bir önyargı beslemektedir. Küçük yaşlarda yüzme eğitimine başlayan çocuklar henüz bu ön yargı ve korkunun farkında olmadıklarından, onlar için bu durum daha düşük seviyededir, gençler ve yetişkinlerde ise bu durum genellikle tam tersine yüksek seviyededir. Normalde doğru teknikleri öğrendikten sonra eğlenceli ve çok da zor olmayan yüzme, öğrenilen ve öğretilmesi gereken bir aktivite durumuna gelmiştir (Bozdoğan ve Özüak, 2003). Suyun direncine karşı koyularak yapılan bir spor dalı olması sebebiyle motor becerilere önemli faydaları bulunmaktadır (Soydan, 2006).

Yüzme branşı, içinde 4 yüzme tekniği bulunmaktadır. Bunlar serbest teknik, sırt üstü teknik, kurbağalama teknik ve kelebek tekniktir. Sporcuların duygusal halleri onların performanslarını olumlu veya olumsuz olarak etkilemektedir. Fakat performansı meydana getiren farklı kaygı durumları, bütün sportif becerilerde aynı sonuçları vermemektedir (Konter, 1996). Ögüt (2004), spor branşları ve devamlı kaygı seviyeleri ile olan ilişkiyi analiz ettiği çalışmasında, bazı spor branşlarında anlamlı seviyede farklar olduğunu, özellikle yüzme ve basketbol sporuyla uğraşan sporcuların sürekli kaygı düzeyleri arasında önemli derecede farklar olduğunu ifade etmiştir. Sanioğlu ve ark., (2017) da bazı mücadele ve bireysel spor branşlarındaki sporcular ile yaptığı çalışmada, sürekli kaygı değerlerinde anlamlı farklar olduğunu tespit etmiştir. Egzersizin özgüven ve kaygı seviyesi üzerindeki faydanın aksine sporcularda gözlemlenen kaygı seviyesinin arttığı performansı etkileyebilir. Fakat karakter gelişiminin önemli fazında olan adölesan çağında kaygılarını yönetebilme becerisi edinemeyen sporcular hayatlarının diğer taraflarında da sıkıntı yaşayabilirler (Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu, 2006).

Yapılan literatür taramalarından kaygı düzeylerinin, kişinin kendi denetiminde olmadığı ve branşa göre değişebileceği anlaşılmaktadır. Ayrıca yüzme öğrenimi ve kaygı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların oldukça az olduğu görülmüştür (Erdoğan, Kocaekşi ve Yılmaz, 2015; Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu, 2006; Yılmaz, 2005; Ögüt, 2004).

Bu araştırmada amaç, yüzme sporcularının 4 haftalık serbest stil yüzme eğitimi öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

2.MATERYAL VE YÖNTEM

Katılımcılar: Araştırmaya, Yalova ilinde özel bir yüzme kursunda bulunan ve yüzme bilmeyen yaşları 18-20 olup toplam 100 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Ön-son testler için durumluk ve sürekli kaygı anketleri, 4 haftalık serbest teknik yüzme temel teknik eğitimi öncesi ve sonrasında uygulanmıştır. Katılımcılara, kaygı anketlerini serbest teknik temel yüzme eğitimi ile ilgili olarak düşünüp doldurmaları gerektiği bilgisi verilmiştir.

Veri Toplama Süreci: Bu süreç, 2019 yılı boyunca farklı zamanlarda 4 hafta süren serbest teknik temel yüzme eğitimi öncesi ve sonrası yapılan ön-son testlerin yapıldığı süreyi ifade etmektedir.

Veri Toplama Aracı: Veri toplama aracı olarak, durumluk ve sürekli kaygı ölçekleri kullanılmıştır. Kaygı türü, kaygı ölçeği, depresyon ölçeği moderatör değişkenleri bireylerin depresyon ve kaygı ilişkisini etkilemektedir (Karadağ ve Sölpük, 2018). Araştırmamızda, ön-son test olarak, Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türk kültürüne uyarlanan, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri seçilip

uygulanmıştır. Bu anket, her biri 20 sorudan oluşan Durumluk Kaygı Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği olarak iki ölçekten oluşmaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeği, kişinin belli bir anda ve belirli şartlarda kendini nasıl hissettiğini belirler. Kişilerin, bu ölçek maddelerini, içinde bulunduğu durumla ilgili duygularını dikkate alarak yanıtlamasını gerektirir. Durumluk Kaygı Ölçeği, sorularda belirtilen duygu ya da davranışlar, kişinin barındığı olayı irade etme seviyesine göre; (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamıyla gibi oluşan seçeneklerden birini işaretleyerek cevaplandırılmıştır. Sürekli Kaygı Ölçeği ise kişinin içinde bulunduğu durum ve şartlardan farklı olarak, standart bir şekilde kişinin hangi duygular içerisinde bulunduğunu ifade eder. Kişilerin, bu ölçek maddelerini, anlık değil genellikle nasıl hissettikleri ile ilgili duygularını dikkate alarak yanıtlamasını gerektirir. Sürekli Kaygı Ölçeği seçeneklerinde belirtilen duygu veya davranışlar sıklık derecesine göre; (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman ve (4) hemen her zaman şeklinde cevaplandırılmıştır (Öner ve Le Compte, 1983).

Kaygı Ölçekleri Uygulanışı ve Değerlendirilmesi: Bireysel ve grup olarak uygulanabilir. Ortalama 10 dakikada cevaplanabilir. Her iki ölçek de aynı zamanlarda uygulanabilir. Buna göre sırasıyla Durumluk ve Sürekli kaygı ölçekleri verilmelidir. Ölçeklerin başında “kaygı” kelimesinin kullanılmaması için, Form AX-1 ve AX-2 şeklinde basılmıştır.

Kaygı Ölçekleri Puanlaması: Maddeler sırayla 4,3,2,1 olarak puanlanır. Durumluk Kaygı Ölçeğinde 10 tane (1,2,5,8,10,11,15,16,19 ve 20. maddeler), Sürekli Kaygı ölçeğinde ise 7 tane (21,26,27,30,33,36 ve 39. maddeler) ters seçenek bulunmaktadır. Direk ve tam tersi yönde ifade edilen kavramların puanlarının belirlenmesi için çift bağımsız faktör hazırlanır. Doğrudan maddeler için bulunan toplam ağırlıklı puandan, ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı eksiltir ve bu sayıya sabit bir sonuç eklenir. Bu değer Durumluk kaygı ölçeği için 50, sürekli kaygı ölçeği için ise 35’dir.

Kaygı Ölçekleri Yorumlanması: Her iki ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişir. Fazla puan yüksek kaygı seviyesini, az puan ise düşük kaygı seviyesini belirtir. Uygulamalarda ortalama puan, 36 ile 41 arasında değişmektedir (Öner ve Le Compte, 1983).

Serbest Stil Öğretimi Ders Planlaması: Kurstaki öğrencilerinden suya alıştırma evresini tamamlamış ve su üzerinde rahatlıkla durabilen öğrencilerin yüzme ders programının teorik gösterimi aşağıdaki gibidir. Dersler 4 hafta ve haftada 4 gün olarak planlanmıştır.

1.Hafta Çalışmaları: Serbest Stil Ayak Vuruşu (Krawl) Çalışmaları. Çalışmaya başlamadan önce ayak vuruş tekniği öğrencilere aktarılır. Ardından karada, su kenarında ve suda çalışmalara devam edilir. Daha sonra yardımcı (yüzme tahtası, pullboy, şnorkel ve palet) ve yardımsız bacak vuruşu çalışmalarına devam eder.

2.Hafta Çalışmaları: Serbest Stil Nefes Çalışması. Çalışmaya başlamadan önce nefes alış-veriş tekniği öğrencilere aktarılır. Ardından karada, su kenarında ve suda çalışmalara devam edilir. Daha sonra yardımcı (yüzme tahtası, pullboy, şnorkel ve palet) ve yardımsız bacak vuruşu çalışmalarına nefes alış-verişlerin eklenmesiyle çalışmalara devam edilir.

3.Hafta Çalışmaları: Serbest Stil Kol Çalışmaları. Çalışmaya başlamadan kol tekniği öğrencilere aktarılır. Ardından karada, su kenarında ve suda çalışmalara devam edilir. Daha sonra yardımcı (yüzme tahtası, pullboy, şnorkel ve palet) ve yardımsız olacak şekilde bacak ve nefes çalışmalarına kol hareketleri de eklenerek devam edilir.

4.Hafta Çalışmaları: Suyu Kavrama-Hissetme ve Mükemmelleştirme Çalışmaları. Bu evredeki amaç koordinasyonu düzeltmek daha kusursuz bir teknik ile performansı en üst seviyeye çıkarmaktır.

3.BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler

Kategorik Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Erkek	100	100,0
Toplam		100	100,0

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların %100'ü erkektir

Tablo 2. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler

Yaş	f	%
18	64	%64
19	30	%30
20	6	%6
Toplam	100	100,0

Tablo 2'ye bakıldığında, çalışmaya katılan öğrencilerin %64'ü 18 yaşında, %30'u 19 yaşında, %6'sı ise 20 yaşındadır.

Tablo 3. Durumluk kaygı ön-son test ve sürekli kaygı ön-son test karşılaştırmaları

Genel denge	Ölçüm Zamanı	$\bar{X} \pm S.D.$	t	p
Durumluk Kaygı	Ön	37,96±9,02	2,656	0,009*
	Son	34,44±8,51		
Sürekli Kaygı	Ön	38,00±8,10	2,076	0,040*
	Son	35,53±8,08		

*p<0,05;

Tablo 3'te görüldüğü üzere Durumluk kaygı ön-son test ve Sürekli Kaygı ön-son test puan ortalamaları Paired Sample T testi ile analiz edilmiş olup, ön-son test değerleri arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Ön-Son test puan ortalamalarına bakıldığında durumluk kaygı puan ortalamalarında $\bar{X}=3,52$ sürekli kaygı düzey ortalamalarında ise $\bar{X}=2,47$ puanlık olumlu yönde bir düşüş olduğu gözlemlenmiştir.

4.TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, Yalova ilinde özel bir yüzme spor kulübünden 100 kişinin (n=100; yaş=18,45±0,63 yıl) 4 haftalık serbest stil yüzme eğitimi süresinde beceri öğreniminin kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır. Çalışmamızda elde edilen bulgular, özel yüzme kursunda ders alan kişilerin genel olarak durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde, 4 hafta süren serbest stil yüzme eğitimi sonrasında kaygı ortalamaları değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir.

Tellioğlu ve Karadenizli (2018) tarafından, 8 haftalık kelebek yüzme eğitimi öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmada, eğitim öncesi ve sonrası kaygı düzeyi ortalamalarında görülen anlamlı düşüş bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Öz hakimiyeti yönteminde görsel materyallerin yüzme çıkış tekniğinde etkisi olacak bilgi ve yetenek devamlılığı ile kaygı seviyesine etkisini tespit etmek sebebiyle icra edilen çalışmada bulunan bulgular, Öz hakimiyet Yönteminin, yüzme çıkış tekniğinin kazanılmasında faydalı olduğu tespit edilmiştir. Dahası, çalışma boyunca durumluk ve devamlı kaygının fazla olması ve ilk test ile son test arasında anlamlı bir farkın olmadığını ortaya koymuştur (Coşkun, 2008).

Frost ve Henderson (1990) tarafından, bayan sporcular ile birlikte yürüttükleri çalışmalarında nevrotik mükemmeliyetçilik kapsamında derecesi fazla olan futbolcuların, müsabaka öncesi kaygıyı yüksek hissettikleri, özbenlik seviyelerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, mükemmeliyetçiliğin benimseme bölümü olarak adlandırılan kişisel standartlar bölümü ise kazanma girişimi ve müsabaka öncesi hissedilen özbenlik ve başarıyı güdülemeye bağlı olduğu tespit edilmiştir.

Yapmış olduğumuz araştırmadan farklı olarak; Maynord ve ark. (1995), amatör futbolcularla yapmış olduğu çalışmayla, müsabaka stresinin futbolcuların kapasitesinde elzem bir faktör olmadığını belirtmiştir.

Sporcularla yapılan çalışmaların birçoğu psikososyal sağlık açısından sporun ve fiziksel etkinliklerin artı yönlerinden bahsetmektedir. Egzersizin bedensel ve psikolojik olarak aynı zamanda bilişsel gelişime faydaları bulunmaktadır. Bununla birlikte özgüven ve liderliğe büyük fayda sağlamaktadır. Sporcularda yapılan araştırmalarda, anksiyete seviyesinin fazla tespit edildiği, aktif sezon dönemlerinde kaygı belirtiler ile birlikte tükenmişlik sendromu gözlemlenmiştir.

Davis ve Cox (2002) tarafından, müsabaka öncesi kaygının farklı bir boyutu olarak belirtilen “Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri” (CSAI-2) müsabaka öncesinde tüm oyunculara yapılmıştır. Zihinsel Kaygı kavramı yüzme yeterliliği ile birlikte incelendiğinde IZOF seviyesinde performans gösteren oyuncuların, IZOF seviyesinde dışında ki oyunculara göre daha olumlu yönde performans icra ettikleri tespit edilmiştir.

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaptığımız çalışma sonucunda beceri öğreniminin kaygı düzeyi üzerinde olumlu yönde bir düşüşe yol açtığı görülmektedir ($p<0.05$). Çalışma öncesi ve sonrası test puan ortalamaları göz önüne alındığında durumluk kaygı puan ortalamalarında $\bar{X}=3,52$, sürekli kaygı düzey ortalamalarında ise $\bar{X}=2,47$ puanlık olumlu yönde bir düşüş olduğu gözlemlenmiştir.

Yüzme stillerinden biri olan serbest stil yüzme tekniği ile yapılan çalışmamıza ilaveten diğer yüzme teknikleri ile çalışmalar yapılabilir.

4 hafta uygulanan çalışmamızın süresi uzatılarak bir çalışma yapılabilir.

KAYNAKÇA

Akandere, M., Bedir, R. (2011). Taekwon-do Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13(1): 119-124.

Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Bozdoğan, A., Özüak, A. (2003). Tüm Stilleriyle Temel Yüzme, İstanbul: İl Press Basım ve Yayın.

Çoşkun, H. (2008). Kendini Kontrol Yönteminde Görsel Bilgi Kullanımının Yüzme Çıkış Tekniği Öğretiminde Bilgi ve Beceri Kalıcılığı ile Kaygı Düzeyine Etkisi. Yayınlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Erbaş, M.K., Küçük, V. (2012). Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenlere göre Karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(2): 257-261.

Ertoğan, C., Kocaekşi, S. ve Yılmaz, İ. (2015). Olimpik Kulaçlar Yarışmasına Katılan 11- 12 Yaş Yüzücülerin Yarışma Durumluk Kaygı Düzeylerinin Belirli Zaman Aralıklarında İncelenmesi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, (14): 449-455.

Gümüş, M. (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim dalı, Sakarya.

Karadağ, E. Sölpük, N. (2018). Türkiye’de Yapılan Çalışmalarda Depresyon ve Kaygı İlişkisi: Bir Meta Analiz Çalışması. Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, (31):163-176.

Karakaya, I., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 7(3):162-166.

Konter, E. (1996). Spor Psikolojisi ve Futbol, İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.

Öğüt, R. (2004). Sürekli Kaygı Düzeyi İle Benlik Saygısının Karşılaştırılması, E.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Sanioğlu, A., Ülker, M. ve Sanioğlu Tanış, Z. (2017). The Effect Of Trait Anxiety On Success İn Individual Athletes. Turkish Journal Of Sport And Exercise, (19):2, 289-295.

Soydan, S. (2006). 12-14 Yaş Grubu Bayan Sporcularda Klasik ve Vücut Ağırlığıyla Yapılan 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının 200m. Serbest Yüzmedeki Geçiş Derecelerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı, Kocaeli.

Spielberger, C.D. (1972): Theory and research on anxiety. In: Anxiety and Behaviour, New York: Academic Press.

Şirin, E. F., Bayraktar, G. (2006). Bayan Güreşçilerin Umutsuzluk Ve Kaygı Düzeylerinin Müsabaka Başarılarına Olan Etkisinin Araştırılması. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 8(3): 34-42.

Tellioğlu, Y. E. H., & Karadenizli, Ö. Ü. Z. İ. (2018). Sekiz Haftalık Kelebek Teknik Yüzme Eğitiminde Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Comparison Of The Anxiety Levels In 8-Week Butterfly Technique Swimming Education. Journal Of Social And Humanities Sciences Research (Jshsr), 5(27), 2720-2729.

Yılmaz, V. (2005). Çocuk Sporcularda Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri ve Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları (IZOF) İle Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Ankara.

Frost, R.O. and Henderson, K.J. (1991). "Perfectionism And Reactions To Athletic Competition". Journal Of Sport And Exercise Psychology, (13), 323-335.

Maynard, I.W., Hemming, B., and Warwick-Evans, L., (1995a). The Effects Of Somatic İntervention Strategy On Competition State Anxiety And Performance İn Semiprofessional Soccer Players. The Sport Psychologists. Volume:9, pp:51-64.