

RİTMİK JİMNASTİKÇİLERDE YARIŞMA ÖNCESİ KAYGI DÜZEYLERİNİN YARIŞMA SONUÇLARIYLA İLİŞKİSİ

Pınar TATLIBAL*, Beyazıt YEMEZ**

ÖZET

Bu çalışma ritmik jimnastik sporcularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeylerinin yarışma performanslarına etkisinin belirlenmesi amacıyla planlandı. Çalışmaya, 8-15 yaş aralığında, Türkiye Jimnastik Federasyonu 2013 yılı faaliyet programında yer alan, Ritmik Jimnastik Etap Yarışmalarına katılan küçükler, yıldızlar ve gençler kategorilerinde yarışan 129 sporcu (yaş ortalaması: 10.7 ± 1.7) gönüllü olarak katıldı. Katılımcılara Sporda Yarışma Kaygısı Testi Çocuk Formu (SCAT-C) yarışmadan bir gün önce uygulandı. Yarışma öncesinde sporcuların antrenörleri ile görüşülüp sporcuların yarışmada beklenen derecelerinin öngörmeleri istendi. SCAT-C sonuçlarına göre sporcuların kaygı düzeyleri belirlendi. Resmi yarışma ve antrenör öngörüsü sonuçlarına göre sporcuların yarışma öncesi durumluk kaygı düzeylerinin performanslarına etkisi incelendi. Araştırmada yarışma durumluk kaygı düzeyleri ile beklenen performans arasında anlamlı ilişki saptanmadı. Ancak, özellikle küçükler kategorisinde anksiyetesi yüksek olanların hepsinin beklenilenden düşük performans göstermiş olmaları ilgi çekici bulundu.

Anahtar sözcükler: Ritmik jimnastik, durumluk kaygı, yarışma

SUMMARY

RELATIONSHIPS OF PRE-COMPETITION STATE ANXIETY LEVELS WITH COMPETITION RESULTS IN RHYTHMIC GYMNASTS

This study was planned to determine the effect of the competitive state anxiety levels of rhythmic gymnasts on competition performance. A total of 129 competitors aged 8-15 (mean age 10.7 ± 1.7) who participated in the competitions of Turkish Gymnastics Federation's 2013 programme voluntarily attended the study. The Competition Anxiety Test - Children Form

*Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, İzmir

**Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İzmir

(SCAT-C) was applied to the competitors a day before the competition. Interviews were made with the trainers and they were asked to predict the results of the gymnasts. Competitive state anxiety levels of the competitors were determined by SCAT-C, and the effect of the anxiety levels on the official results in view of the trainers' predictions were analyzed. No significant relation between competitive state anxiety level and expected performance were found. It is worthwhile to notice that all competitors in the youngest group (age 8-9) who displayed high anxiety levels achieved lower performance than expected.

Key words: Rhythmic gymnastics, state anxiety, competition

GİRİŞ

Ritmik jimnastik, hem branşa özgü çeşitli el aletlerinin (ip, top, çember, labut, kurdele), hem de motorik özelliklerin koordinasyonunu gerektiren bir spor branşıdır (4). Temel değerlendirme kriterleri arasında zorluk (vücut zorluğu, dans adımları kombinasyonu, fırlatma ve rotasyonla dinamik elementler ve alet ustalığı) ve uygulama kriterleri (artistik ve teknik hatalar) bulunmaktadır (9). Bunlarla birlikte estetiğin, sanatsal öğelerin, üst düzey teknik hareketlerin bulunduğu ritmik jimnastik branşında istenilen fiziksel performansın sağlanabilmesi için, küçük yaşlarda bu spora başlanması ve fiziksel olarak sporcuların iyi antrene edilmesi gerekmektedir.

Fiziksel kapasitedeki yetkinlik, sportif performansı üst düzeylere çıkarmada tek başına yeterli görülmemektedir. Ritmik jimnastik gibi doğaları gereği özellikle erken yaşlarda başlanan ve özel yetenek gerektiren branşlarda çocukların yoğun antrenman programları altına girmeleri, yüksek performans beklentileri ve kazanmayı birincil amaç olarak algılamaları kaygı yaşantılarının ortaya çıkmasına neden olur (22). Spielberger, stres sonucunda kaygı yaşantısının ortaya çıktığını belirtmiştir. Spor ortamındaki kaygıyı ise genel olarak durumluk kaygı olarak nitelendirmiştir (18).

Durumluk kaygı; tehlike koşullarının yarattığı korku ve tedirginlik, bireyin yaşadığı geçici ve normal kaygı olarak kabul edilir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı düzeyinde artış, stres ortadan kalkınca ise düşüş olur (16). Yarışmadan önce veya yarışma sırasında sporcuların son derece yoğun olarak yaşadıkları kaygı ve stres düşünüldüğünde, kontrol altına alınamayan kaygı durumları sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve başarısızlığa neden olmaktadır. Bu

nedenle, sporcuların kaygı düzeylerinin ve kaygı nedenlerinin bilinmesinin, bununla başa çıkacak olan sporcu ve antrenörler açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir (5). Bu çalışma; ritmik jimnastik sporcularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeylerinin yarışma performanslarına etkisinin belirlenmesi amacıyla planlandı.

GEREÇ ve YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya, Türkiye Jimnastik Federasyonunun 2013 yılı faaliyet programında yer alan, Ritmik Jimnastik Etap Yarışmalarına katılan 8-15 yaş aralığındaki küçükler, yıldızlar ve gençler kategorilerinde yarışan tüm sporcular gönüllü olarak katıldı. Çalışmada toplam 153 ritmik jimnastik sporcusu yer aldı.

Veri toplama aracı

Katılımcılara Sporda Yarışma Kaygısı Testi Çocuk Formu (SCAT-C) yarışmadan bir gün önce uygulandı. Bu envanter her biri üç yanıt içeren (a: hiçbir zaman, b: bazen ve c: sık sık) 15 sorudan oluşmaktadır. Burada 1-4-7-10 ve 13 sıralı sorular değerlendirme dışı bırakıldı. Testteki 2-3-5-8-9-12-14 ve 15 sıralı sorular 1: hiçbir zaman, 2: bazen, 3: sık sık şeklinde puanlanırken; 6. ve 11. sorular ters değerlendirilir (1: sık sık, 2: bazen, 3: hiçbir zaman). SCAT-C sonuçları 10-30 arasında değişim gösterebilir. Sadece bir test sorusu yanıtının dahil edilmediği SCAT-C soru listesi sonuç verir; ancak iki ya da daha fazla soruya yanıt verilmemişse, test geçersiz kabul edilmelidir (13).

Güvenilirlik çalışmaları: SCAT-C dört farklı zaman diliminde uygulanarak test-tekrar test güvenilirliğine bakılmıştır. Bir ay, bir hafta, bir gün ve bir saat aralıklarla yapılan uygulamalarda 0.57-0.93 arasında değerler elde edilmiş, ortalamanın 0.77 olduğu bulunmuş ve sonuç olarak testin tekrar güvenilirliğinin olduğu kabul edilmiştir (6).

Geçerlik çalışmaları: Madde analizine jimnastik, voleybol, yüzme ve futbol takımlarında yer alan çocuk sporcular katılmıştır. SCAT-C'de yer alan bütün maddelerin toplam puanı yordama gücü $r=0.67$ (15 madde) kadardır. Cronbach- α iç tutarlık katsayısı 0.76 olarak bulunmuştur. Cinsiyetlere göre SCAT-C puanları karşılaştırıldığında, kız ve erkek sporcular arasında fark olmadığı $\{F(1,298)=3.071; p>0.05\}$ gözlenmiştir. Zamandaş Geçerlik Çalışmasında; yarışma sürekli kaygısı ölçer araç olan SCAT-C ile birlikte Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri Çocuk Formu-2 (CSAI-2C) ve Spielberger tarafından geliştirilen ve Özusta (17)

tarafından Türkçe'ye çevrilen Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Çocuk Formu (STAI-CT) uygulanmıştır. CSAI-2C'nin bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Yarışmadan iki saat öncesinde elde edilen bulgular SCAI-2C'nin alt ölçeği bilişsel kaygı ile 0.74, kendine güven ile -0.69 düzeyinde ilişki göstermiştir. STAI-CT için ise 0.48'lik ilişki bulunmuştur (6).

Yöntem

“Ritmik Jimnastikçilerde Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Yarışma Sonuçlarıyla İlişkisi” başlıklı çalışma Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Etik kurul onayı alındıktan sonra gönüllüler, aileleri ve antrenörleriyle görüşülüp yazılı onayları alındı. Çalışmaya gönüllü olarak katılacak katılımcılara belirli bir günde çalışmanın amacı, yararı ve uygulanacak test hakkında bilgiler verildi.

Yarışmadan bir gün önce katılımcılara Sporda Yarışma Kaygısı Testi Çocuk Formu (SCAT-C) uygulandı. Yarışma öncesi sporcuların antrenörleri ile görüşülüp, sporcuların yarışmada beklenen derecelerinin öngörmeleri istendi. SCAT-C sonuçlarına göre sporcuların kaygı düzeyleri belirlendi ve yarışma öncesi durumluk kaygı düzeylerinin yarışma performansına etkisi resmi yarışma sonuçları ile antrenörlerin öngörü sonuçlarına göre irdelendi.

İstatistiksel analiz

Elde edilen verilerin istatistiksel açıdan değerlendirilmesinde SPSS Windows v15.0 paket programı kullanıldı. Kategorik verilerin karşılaştırılmasında Pearson Chi-kare testi, iki farklı grubun sayısal değerlerinin karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi ve ikiden fazla grubun sayısal değerlerinin karşılaştırılmasında ise ANOVA testi kullanıldı.

BULGULAR

Çalışmaya toplam 153 sporcu katıldı. Ancak katılımcılar arasında 24 sporcu uygulanan Sporda Yarışma Kaygısı Testi Çocuk Formu (SCAT-C) sorularından iki ya da daha fazlasına yanıt vermedikleri için test kuralları gereği değerlendirmeye alınmadı ve verileri tam olan 129 sporcunun verilerinin analizi yapıldı. Toplamda 66 sporcu “küçükler”, 37 sporcu “yıldızlar” ve 26 sporcu da “gençler” (yaş ortalaması: 10.7±1.7) kategorisinde yarıştı.

SCAT-C skor ortalaması 17.8 ± 4.4 (aralık: 10-28) idi. Beklenilenden başarılı ve başarısız olanların SCAT-C skorları açısından anlamlı fark bulunmadı ($p > 0.05$). Tüm sporcular ele alındığında, antrenör öngörüsünden daha kötü derece alanların (başarısız) ve eşit veya daha iyi derece alanların (başarılı) SCAT-C skorları beklenenden başarılılar ($n=45$) için 18.0 ± 4.1 olarak; beklenenden başarısızlar için ise 17.6 ± 4.1 olarak belirlendi ($t=0.535$, $df=127$, $p=0.594$). Yarışmacılar “beklenilenden çok düşük, düşük, beklenen düzeyde ve beklenilenden yüksek” şeklinde gruplandırıldığında da SCAT-C skorları istatistiksel olarak anlamlı farklı bulunmadı ($p > 0.05$), (Tablo 1).

Tablo 1. Yarışmacıların performans düzeylerine göre SCAT-C skorları (Ort. \pm SS olarak)

Performans	N	SCAT-C skoru
Beklenilenden çok düşük	32	16.9 ± 3.1
Beklenilenden düşük	40	18.6 ± 4.4
Beklenen düzeyde	49	17.4 ± 5.0
Beklenilenden yüksek	8	19.4 ± 5.2
Toplam	129	17.8 ± 4.3

$F=1.295$ $df=3$ $p=0.279$

Yarışmaya ilişkin anksiyete düzeyi düşük (SCAT-C skoru 10-19 arası) olanların 59'u (%65.6) beklenilenden başarısız, 31'i (%34.4) beklenilenden başarılı; anksiyete düzeyi yüksek (SCAT-C skoru 20-30 arası) olanların 25'i (%65.1) beklenilenden başarısız, 14'ü (%34.9) beklenilenden başarılı idi ($X^2=0.025$, $df=1$ $p=0.874$).

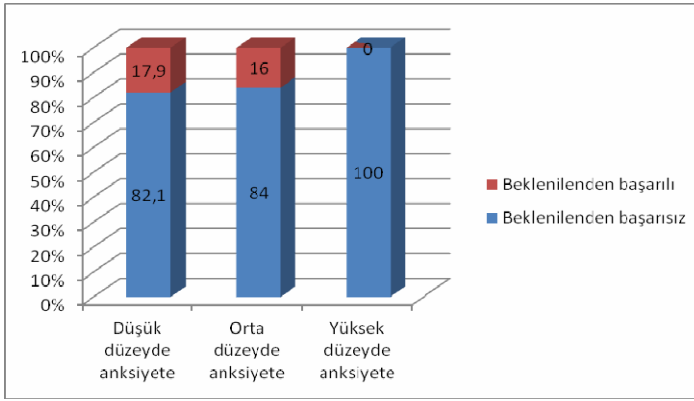
Beklenilenden başarılı ve başarısız olanların yarışmaya ilişkin anksiyete düzeyleri ise Tablo 2'de gösterilmektedir. SCAT-C skoru 10-16, 17-23 ve 24-30 arası olanlar sırasıyla anksiyete düzeyi düşük, orta ve yüksek olarak sınıflandırıldılar.

Tablo 2. Yarışmaya ilişkin anksiyete düzeyi düşük, orta ve yüksek olanların [n (%) olarak] başarı performansı dağılımları

Performans	Yarışmaya ilişkin anksiyete düzeyi			Toplam
	Düşük	Orta	Yüksek	
Beklenilenden başarısız	38 (67.9)	38 (66.7)	8 (50.0)	84
Beklenilenden başarılı	18 (32.1)	19 (33.3)	8 (50.0)	45
Toplam	56 (100)	57(100)	16 (100)	129

$X^2=1.855$, $df=2$, $p=0.396$

Yukarıda belirtilen tüm karşılaştırmalar her bir kategori için ayrı ayrı yapıldığında hiçbir anlamlı ilişki saptanmadı ($p>0.05$). Ancak küçükler kategorisinde istatistiksel anlamlılığa ulaşmasa da; dikkati çeken bulgu, yüksek anksiyeteli grupta hiçbir yarışmacının beklenilenden daha başarılı olmadığı idi. Bu grupta düşük anksiyeteli sporcuların 45'i (%80.4) beklenilenden başarısız, 11'i (%19.6) beklenilenden başarılı; yüksek anksiyeteli olanlardan 10'u (%100) beklenilenden başarısız iken, hiçbiri beklenilenden başarılı bulunmadı ($X^2=2.357$, $df=1$, $p=0.125$). Şekil 1'de küçükler kategorisindeki yarışmacıların düşük, orta ve yüksek anksiyete gruplarında beklenilenden başarılı ve başarısızlık oranları verilmektedir.



Şekil 1. Küçükler kategorisinde yarışanların anksiyete düzeylerine göre performans oranları

TARTIŞMA

Bu çalışmada ritmik jimnastik branşında Türkiye etap yarışmalarına katılan 8-15 yaş arasındaki ritmik jimnastik sporcularında yarışma öncesi anksiyete düzeyleri ile beklenen performansları arasında ilişki olup olmadığı araştırıldı.

Koruç ve ark. (11) Ritmik Jimnastik Milli Takımında yer alan yedi sporcunun (yaş ortalamaları 11.6 ± 0.9 yıl) yarışmadan iki gün, iki saat, bir saat ve 20 dk öncesinde; yarışmadan iki saat ve bir gün sonrasında yarışma kaygısı ve bileşenlerinde (bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeylerinde) ne tür değişimler yaşadıklarını ve ölçeğin ne kadar duyarlı olduğunu saptamaya yönelik çalışmalarında, sporcuların yarışma yaklaştıkça bilişsel ve bedensel kaygı puanlarının yükseldiğini, kendine güven puanlarının ise düştüğünü gözlemlemişlerdir. Yarışma sonrasında ise bilişsel ve bedensel kaygı puanları düşerken, kendine güven

puanında artış belirlenmiştir. Yarışma günü yaklaştığında, bedensel kaygı ile kendine güven arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

Bunun aksine; yarışma gününden sonra kaygı bileşenleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0.05$). Sporcularda bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin var olduğu, bu ilişkilerin yarışma öncesi ve yarışma sonrası durumluk kaygı düzeylerine göre değişiklik gösterebildiği saptanmıştır. Sonuçta CSAI-2C ile ölçülen durumluk kaygının yarışma öncesi ve sonrası değişimler gösterdiği ve kaygı bileşenlerinde değişim olduğu gösterilmiştir (11).

Kadın güreşçilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerine göre yarışma sonucunda dereceye girme ve girememe durumlarının incelendiği bir çalışmada, umutsuzluk ve kaygı düzeyi daha yüksek olan sporcuların dereceye giremedikleri; umutsuzluk ve kaygı düzeyi daha düşük olan sporcuların yarışma başarılarının ise daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum yapılan t-testi analizine göre dereceye giren ve giremeyen sporcuların umutsuzluk ve kaygı puanlarının birbirinden anlamlı derecede farklı olduğunu göstermektedir ($p<0.05$) (19). Krane ve Williams kadın jimnastikçilerde, yarışma zamanı bilişsel kaygının yükseldiğini, buna karşın kendine güvenin azaldığını ortaya koymuşlardır (12).

Araştırmada “yarışmaya ilişkin anksiyete düzeylerinin beklenen performansı olumsuz etkileyebileceği” hipotezini doğrular nitelikte bulgu saptanmadı. Sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin, antrenörün sporcusundan beklediği performansa olumsuz bir etki yaratmadığı belirlendi. Bu sonuç, antrenörlerin öngöründe bulunurken sporcularının antrenmandaki düzeylerini değil de, daha önceki yarışma sonuçlarını dikkate almış olabileceklerini düşündürmektedir.

Maynard ve ark. (15) yarı-profesyonel futbolcularda, durumluk yarışma kaygısının sporcuların performansının önemli bir belirleyicisi olamayacağını vurgulamışlardır. Literatürde farklı gruplarla yapılan çalışmalarda (1,3,7,8,23), sporcuların spor yapma yılının sürekli ve durumluk kaygı düzeylerini etkilemediği saptanmıştır. Bunun yanı sıra, yüksek düzeydeki yarışma kaygısının spordaki performansı olumsuz yönde etkileyeceği (10,20,21), yetenekleri hakkında olumlu düşünceleri olan sporcuların daha az kaygılı olacakları ve potansiyellerine yakın bir performans gösterecekleri belirtilmiştir (14). Araştırma sonuçları arasındaki farklılıklar kaygı, performans ve başarının tanımlanması ve ölçülmesinde kullanılan yöntem farklılıklarından kaynaklanmış olabileceği gibi, farklı spor branşlarının ele alınmış olmasıyla da açıklanabilir (2).

Araştırmada yarışmaya ilişkin anksiyete düzeylerinin beklenen performansı olumsuz etkileyebileceği görüşünü destekler nitelikte bir bulgu saptanmamış olmasına karşın, küçükler kategorisinde yarışmaya ilişkin anksiyete düzeyleri yüksek olan sporcuların hepsinin beklenilenden düşük performans göstermeleri ilgi çekicidir. Araştırmanın yapıldığı yarışmalarda minikler kategorisi sporcuları olmadığı için bu kategorideki ritmik jimnastikçiler çalışmaya dahil edilmedi. Oysa olasıdır ki minikler kategorisi sporcuları hakkındaki öngörüler, özellikle ilk kez yarışmaya katılacak olanların yarışma heyecan düzeyleri tam olarak bilinmeyeceği için daha gerçekçi olabilir. Çalışmanın minikler kategorisi sporcularıyla da tekrarlanması konuya açıklık getirecektir.

KAYNAKLAR

1. Adalı MF: 14-18 Yaş kız ve erkek basketbolcuların atılganlık ile sürekli kaygı düzeylerinin sosyodemografik yapılarına göre karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara, 2006.
2. Aşçı FH, Gökmen H: Bayan hentbolcülerde yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi* **6(2)**: 38-47, 1995.
3. Arseven A, Güven Ö: Sporcuların müsabaka ortamındaki anksiyete düzeyleri. *Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi, Hacettepe Üniversitesi*, Ankara, 1992.
4. Ayça B, Agopyan A, Şener A, Oba R, Pastırmacı G: Evaluation of gamma-glutamyl transferase changing in urine related to the training load in the rhythmic gymnasts competitors aged 7-10. *Biol Sport* **25**: 233-44, 2008.
5. Başaran MH, Taşgın H, Sanioğlu A, Taşkın AK: Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* **21**: 533-42, 2009.
6. Bayar P: *Türkiye’de Kullanılan Egzersiz ve Spor Psikolojisi Testleri*. Ankara, Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, 2010, s 121.
7. Bingöl H, Çoban B, Bingöl Ş, Gündoğdu C: Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* **14**: 121-125, 2012.
8. Erbaş MK: Üst düzey basketbolcularda durumluluk kaygı düzeyleri ve performans ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Kütahya, 2005.
9. Fédération Internationale de Gymnastique: *FIG Code of Points 2013-2016*, FIG Executive Committee, 2013, pp 8-21.
10. Gould D, Horn T, Spreemann J: Sources of stress in junior elite wrestlers. *J Sport Exerc Psychol* **5**: 159-171, 1983.
11. Kuruç Z, Altay F, Yılmaz V: Comparison of pre-competition and post-competition anxiety level in national female rhythmic gymnastics team. *The 10th ICHPER-SD Europe Congress, Abstract Book*, Antalya, November 17-20, 2004, p71.

12. Krane V, Williams J: Performance and somatic anxiety, cognitive anxiety, and confidence changes prior to competition. *J Sport Behav* **10**: 47-56, 1987.
13. Martens R, Vealey RS, Burton D: *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL, Human Kinetics Publishers, Inc, 1990.
14. Martin JJ, Gill DL: The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *J Sport Exerc Psychol* **13**: 149-59, 1991.
15. Maynard IW, Hemming B, Warwick-Evans L: The effects of somatic intervention strategy on competition state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *The Sport Psychol* **9**: 51-64, 1995.
16. Öner N, Le Compte A: *Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları 333, 1985.
17. Özusta HŞ: Çocuklar için durumluk ve sürekli kaygı envanterinin uyarılma, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara, 1993.
18. Spielberger CD: Theory and research on anxiety. In: *Anxiety and Behaviour*, 2nd ed. CD Spielberger, Ed. New York, Academic Press, 1972, pp 3-20.
19. Şirin EF, Bayraktar G: Bayan güreşçilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin müsabaka başarılarına olan etkisinin araştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* **8(3)**: 34-42, 2006.
20. Taylor J: Predicting athletic performance with self-confidence and somatic and cognitive anxiety as a function of motor and physiological requirements in six sports. *J Pers* **55**: 139-53, 1987.
21. Weinberg RS, Genuchi M: Relationship between competitive trait anxiety, state anxiety, and golf performance: a field study. *J Sport Exerc Psychol* **2**: 148-54, 1980.
22. Yılmaz V: Çocuk sporcularda durumluk yarışma kaygısı bileşenleri ve durumluk kaygının optimal fonksiyon aralıkları (IZOF) ile karşılaştırılması. *Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara, 2005, s 92.
23. Yücel EO: Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara, 2003.

Yazışma için e-mail: pinar.tatlibal@hotmail.com

