

VOLEYBOL GENÇ BAYAN MİLLİ TAKIMININ YARIŞMA ÖNCESİ VE SONRASI KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Cengiz AKARÇEŞME *

Ziya KORUÇ **

Vesile YILMAZ **

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Voleybol Genç Bayan Milli Takımında yer alan sporcuların yarışmadan 1 hafta, 3 gün, 1 gün, 2 saat, 20 dakika önce ve yarışmadan 2 saat sonra yarışma kaygısı ve bileşenlerinde (bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeylerinde) ne tür değişimler yaşadıklarını saptamaktır. Çalışmaya yaş ortalamaları 18.00 + 0.91 yıl olan 14 sporcu katılmıştır. Sporculara yarışma öncesinde ve sonrasında Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri (CSAI-2) uygulanmıştır. Sporcuların, yarışma yaklaştıkça bilişsel ve bedensel kaygı puanlarının yükseldiği, kendine güven puanlarının ise düştüğü gözlenmiştir. Yarışma sonrasında ise bilişsel ve bedensel kaygı puanları düşerken, kendine güven puanında artma saptanmıştır. Sonuçta CSAI-2 ile ölçülen durumluk kaygısının, yarışma öncesi ve sonrası değişimleri gösterdiği ve kaygı bileşenlerinde değişim olduğu gözlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Yarışma, Durumluk Kaygı, Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı, Kendine Güven, Voleybol

Geliş tarihi: 05.03.2004; Yayına kabul tarihi: 30.07.2004

* Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi, ANKARA

** Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, ANKARA

COMPARISION OF PRE-COMPETITION AND POST-COMPETITION ANXIETY LEVELS IN NATIONAL YOUNG FEMALE VOLLEYBALL TEAM

ABSTRACT

The purpose of the study is to identify what kind of changes a National Young Woman Volleyball Team players experience a week before, 3 days before, a day before, 2 hours before and 20 minutes before and 2 hours after the competition in competitive anxiety and its components (cognitive anxiety, somatic anxiety and self confidence). 14 athletes having age average of 18±0.91 participate in this study. Before and after the competition athletes are administered The Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2). As the competition time come closer, athletes' cognitive and somatic anxiety scores increases and self confidence scores decreases. After the competition while cognitive and somatic anxiety scores decreases, self confidence scores increases. Results show that, state anxiety measured with CSAI-2 and anxiety components changes after and before the competition.

Keywords: *Competition, State Anxiety, Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety, Self Confidence, Volleyball*

GİRİŞ

Kaygı ile sportif performans arasındaki ilişkiyi araştırmak, spor bilimleri alanında çalışanların yıllardan beri ilgisini çekmiştir. Sporcunun yarışma öncesi ve sonrası kaygıyı nasıl yaşadığı ise daha özel bir konudur.

Kaygı, durumluk ve süreklilik gösteren bir yapıya sahiptir. Spielberger kaygıyı, durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayırırken spor ortamındaki kaygıyı da genel olarak durumluk kaygı olarak nitelendirmiştir (Spielberger, 1972). Durumluk kaygı, korku ve gerginlik ile özellenen ani ve geçici bir durumdur ve spor ortamında da etkili olan kaygı biçimidir. Sürekli kaygı ise bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır ve daha kalıcı bir duygusal durumdur (Gauron, 1982).

Sürekli yarışma kaygısı, yarışma ortamının baskısını algılama ve bu ortamlara korku ve gerginlikle tepki verme olarak tanımlanır. Bunun sonucunda yüksek derecede yarışma kaygısına sahip olan sporcu, yarışma ortamını kaygı verici olarak algılar, düşük yarışma kaygısı olan sporcu ise bunun tam tersini yaşar. Diğer yandan durumluk yarışma kaygısı, yarışma ortamına ya da durumuna gösterilen tepki olarak değerlendirilir. Yapılan araştırmalar, yarışma ortamlarında kaygının kontrol edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Elit sporcular ise elit olmayanlara göre kaygılarını daha rahat kontrol altına alabilmektedirler (Koruç, 1994).

Martens, Vealey ve Burton (1990)'un yarışma ortamını iki önemli başlık altında incelemekte oldukları görülür. Bunlar nesnel ve öznel yarışma ortamlarıdır. Öznel yarışma ortamı sporcular için genel benzeşiklik göstermektedir. Sporcunun duygusal sorunları ve bilişsel çarpıtmaları bu yapı içinde ele alınmaktadır. Nesnel yarışma ortamı ise, saha, seyirci, hakem, hava koşulları gibi yarışmayı etkileyen durumlardır. Bunlar yarışma kaygısı olarak ortaya çıkmaktadır.

Durumluk yarışma kaygısının bu anlamda üç önemli boyutu olduğunu söylenebilir:

(1) Bedensel Durumluk Kaygı; kaygının fizyolojik ve duygusal yönüdür. Doğrudan fizyolojik uyarılmışlıkla ilgilidir. Kalp atım hızı artar, pupillalar genişler ve fizyolojik belirtiler ortaya çıkar.

(2) Bilişsel Durumluk Kaygı; olumsuz kendini değerlendirme ve benlik kaygısını tehdit eden korku tarafından oluşturulan durumluk kaygının bilişsel bileşenidir.

(3) Kendine Güven; değişen bilişsel ve bedensel kaygıdaki farklılaşmaya bağlı olarak sporcunun kendine güven düzeyindeki değişimi ele alan bileşenidir (Martens, Vealey ve Burton, 1990).

Bu çalışma, Voleybol Genç Bayan Milli Takımında yer alan sporcuların yarışmadan önce ve sonra yarışma kaygısı ve bileşenlerinde (bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeylerinde) ne tür değişimler yaşadıklarını saptamak amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu çalışmada Balkan Genç Bayanlar Turnuvasına katılan, Voleybol Genç Bayan Milli Takımını oluşturan toplam 14 sporcu yer almıştır. Sporcuların yaş ortalaması 18.00 + 0.91 yıldır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Martens, Burton, Vealey, Bump ve Smith (1982) tarafından geliştirilen Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 (CSAI-2) kullanılmıştır.

Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 (CSAI-2): Ölçeğin Türkiye uyarlaması Kuruç (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin faktör analizi sonuçları, Bilişsel Kaygı için .31, Bedensel Kaygı için .22 ve Kendine Güven için ise .24 olup toplam .77 olarak bulunmuştur. CSAI-2'nin bir aylık zaman diliminde test tekrar test güvenilirliği Bilişsel Kaygı .961, Bedensel Kaygı .929, ve Kendine Güven .949 ilişki göstermiştir. Yarışma yaklaştıkça kaygıdaki değişimler artmaya başlamıştır. İki haftalık ara ile yapılan ölçümlerde sıra ile .561; .672; .541 düzeyinde ilişki bulunurken, yarışmaya iki gün kala ilişki düzeyinin .230; .223; .321 olduğu görülmüştür. Bu bulgular aracın zaman içindeki kararlılığı konusunda bilgi verirken, durumluk ölçüm yapması nedeni ile yarışma yaklaştıkça korelasyonlarının düştüğünü göstermektedir. Cronbach Alfa İç Tutarlılığı Bilişsel Kaygı'da .88, Bedensel Kaygı'da .75 ve Kendine Güvende .84 olarak bulunmuştur. Benzer testler geçerliğinde de STAI ile fark olmadığı saptanmıştır {F(26, 1) = .69; 8>.05}. Her iki ölçeğin ilişkisine bakıldığında .54 olarak saptanmıştır. Elde edilen değerler aynı zamanda yapı geçerliğine ilişkin bilgi vermektedir.

Verilerin Toplanması

Sporcuların genel kaygı düzeylerini belirlemek için Balkan Genç Bayanlar Voleybol Turnuvasında oynanan Yunanistan maçından, 1 hafta önce, 3 gün önce, 1 gün önce, 2 saat önce, 20 dakika önce ve 2 saat sonra envanterler uygulanmış ve kaygı düzeylerindeki değişimlere bakılmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği ile kaygı düzeylerindeki değişimleri açıklayan grafik teknikleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Voleybol Genç Bayan Milli Takımında yer alan sporculara uygulanan test sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Tüm Zaman Periyotlarında Ölçülen Kaygı ve Kendine Güven Düzeyi Ortalamaları ve Standart Sapmaları

CSAI-2 Alt Boyutları	1 hafta Ort.+sd	3 gün Ort.+sd	1 gün Ort.+sd	2 saat Ort.+sd	20 dakika Ort.+sd	2 saat sonra Ort.+sd
Bilişsel Kaygı	20.57+2.13	19.92+2.70	20.07+2.46	19.71+2.05	20.00+2.21	19.55+2.76
Bedensel Kaygı	13.50+3.67	13.42+3.22	13.78+4.02	12.71+3.89	13.07+3.29	12.64+5.06
Kendine Güven	28.92+4.08	30.50+3.54	30.42+4.27	31.42+3.41	31.12+3.92	31.78+4.26

Sporcuların tüm zaman periyotlarında ölçülen kaygı bileşenlerine bakıldığında, yarışma yaklaştıkça Bilişsel Kaygı ve Bedensel Kaygı değerleri ortalamalarının arttığı, buna karşılık Kendine Güven düzeyi ortalamalarının ise düştüğü gözlenmiştir.

Sporcuların ölçüm zamanları ile Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı ve Kendine Güven puanlarındaki ilişkiler Tablo 2 ve 3'te verilmiştir.

Tablo 2: Sporcuların Ölçüm Zamanlarına Göre Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı ve Kendine Güven Puanları Arasındaki İlişkiler

		Yarışmadan 2 saat önce			Yarışmadan 20 dakika önce			Yarışmadan 2 saat sonra		
		Bilişsel Kaygı	Bedensel Kaygı	Kendine Güven	Bilişsel Kaygı	Bedensel Kaygı	Kendine Güven	Bilişsel Kaygı	Bedensel Kaygı	Kendine Güven
2 saat önce	Bilişsel Kaygı	1,000	,287	-,585*	,827	,322	-,441	,577	,123	-,271
	Bedensel Kaygı		1,000	-,621*	,445	,872	-,553	,340	,654	-,472
	Kendine Güven			1,000	-,467	-,516	,743	-,374	-,462	,710
20 dakika önce	Bilişsel Kaygı				1,000	,526	-,408	,828	,383	-,423
	Bedensel Kaygı					1,000	-,642*	,434	,597	-,355
	Kendine Güven						1,000	-,262	-,151	,363
2 saat sonra	Bilişsel Kaygı							1,000	,606*	-,660*
	Bedensel Kaygı								1,000	-,777*
	Kendine Güven									1,000

* p< 0.05

Yarışmadan 2 saat önce alınan ölçümlerde Bilişsel Kaygı ile Kendine Güven düzeyi arasında ($r(14) = -.585$) ve Bedensel Kaygı ile Kendine Güven düzeyi arasında ($r(14) = -.621$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yarışmadan 20 dakika önce alınan ölçümlerde Bedensel Kaygı ile Kendine Güven düzeyi arasında ($r(14) = -.642$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yarışmadan 2 saat sonra alınan ölçümlerde ise Bilişsel Kaygı ile Bedensel Kaygı arasında ($r(14) = .606$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, Bedensel Kaygı ile Kendine Güven düzeyi arasında ($r(14) = -.777$) ve Bilişsel Kaygı ile Kendine Güven düzeyi arasında ($r(14) = -.660$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

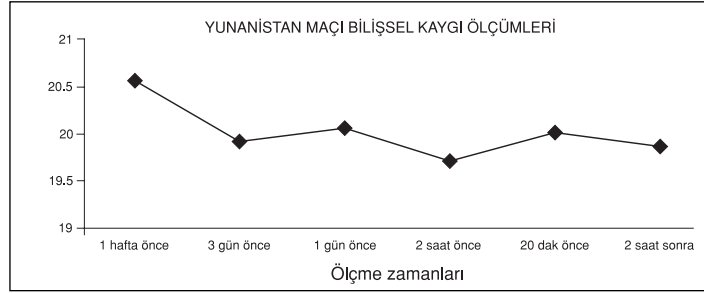
Tablo 3: Sporcuların Ölçüm Zamanlarına Göre Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı ve Kendine Güven Puanları Arasındaki İlişkiler

		Yarışmadan 1 hafta önce			Yarışmadan 3 gün önce			Yarışmadan 1 gün önce		
		Bilişsel Kaygı	Bedensel Kaygı	Kendine Güven	Bilişsel Kaygı	Bedensel Kaygı	Kendine Güven	Bilişsel Kaygı	Bedensel Kaygı	Kendine Güven
1 hafta önce	Bilişsel Kaygı	1,000	,744*	-,250	,806*	,608*	-,020	,824*	,454	-,281
	Bedensel Kaygı		1,000	-,577*	,701*	,772*	-,410	,574*	,710*	-,509
	Kendine Güven			1,000	-,293	-,581*	,486	-,252	-,291	,407
3 gün önce	Bilişsel Kaygı				1,000	,480	-,309	,763*	,352	-,417
	Bedensel Kaygı					1,000	-,396	,654*	,796*	-,488
	Kendine Güven						1,000	-,154	-,321	,812*
1 gün önce	Bilişsel Kaygı							1,000	,328	-,376
	Bedensel Kaygı								1,000	-,478
	Kendine Güven									1,000

* $p < 0.05$

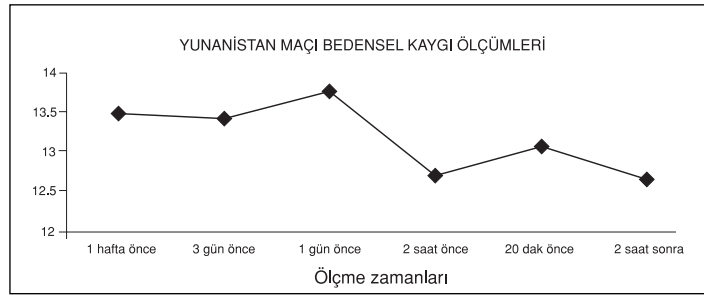
Yarışmadan bir hafta önce alınan ölçümlerde Bilişsel Kaygı ile Bedensel Kaygı arasında ($r(14) = .744$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, Bedensel Kaygı ile Kendine Güven düzeyi arasında ise ($r(14) = -.577$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sporcuların Bilişsel ve Bedensel Kaygısı ile Kendine Güven puanlarındaki değişiklikler 1, 2 ve 3 numaralı grafiklerde verilmiştir.



Grafik 1: Voleybol Genç Bayan Milli Takımı Yunanistan Maçı Bilişsel Kaygı Değerleri

Voleybol Genç Bayan Milli Takımının Bilişsel Kaygı değerlerine bakıldığında yarışmadan bir hafta önce profildeki en üst noktaya çıkan Bilişsel Kaygı, yarışmaya 2 saat kalıncaya değin düşerken 20 dakika kala yükselmiş ve 2 saat sonra bir düşme göstermiştir.



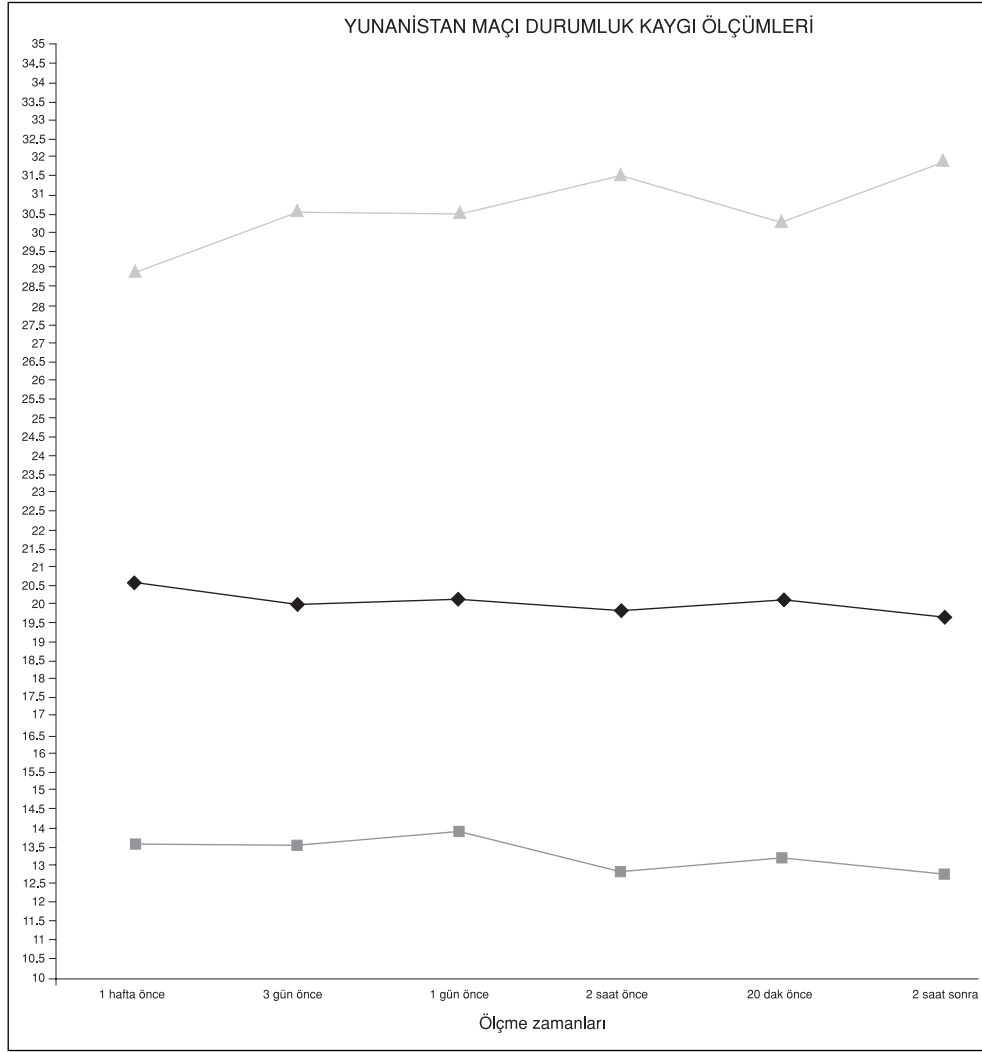
Grafik 2: Voleybol Genç Bayan Milli Takımı Yunanistan Maçı Bedensel Kaygı Değerleri

Voleybol Genç Bayan Milli Takımının Bedensel Kaygı değerlerine bakıldığında ise yarışma öncesi ve yarışma sonrası alınan tüm ölçümlerde bedensel kaygı puanlarının oldukça düşük olduğu gözlenmektedir. Yarışmadan bir gün önce profilde en üst noktaya çıkan Bedensel Kaygı, 2 saat önce düşerken 20 dakika kala tekrar yükselmiş ve yarışmadan iki saat sonra profildeki en düşük noktaya inmiştir.



Grafik 3: Voleybol Genç Bayan Milli Takımı Yunanistan Maçı Kendine Güven Değerleri

Voleybol Genç Bayan Milli Takımının Kendine Güven değerlerine bakıldığında ise yine ortalama bir düzeyde olduğu gözlenmektedir. Yarışmadan bir hafta önce başlayarak yarışmadan 2 saat önceye değin yükselmiş ama yarışmadan 20 dakika önce düşmüş ve yarışmadan 2 saat sonra profildeki en yüksek değerine erişmiştir.



Grafik 4: Voleybol Genç Bayan Milli Takımının Tüm Zaman Aralıklarında Ölçülen Bilişsel, Bedensel Kaygı ve Kendine Güven Puan Ortalamaları

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan çalışmadan elde edilen veriler, yarışma yaklaştığında Bilişsel ve Bedensel Kaygı ile Kendine Güven arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Yarışmadan 2 saat önce Bilişsel ve Bedensel Kaygı ile Kendine Güven arasında negatif ilişki olduğu gözlenmektedir. Yarışmaya 20 dakika kala Bedensel Kaygı ile Kendine Güven arasında negatif ilişki bulunmuştur. Yarışmadan 2 saat sonra Bilişsel ve Bedensel Kaygı ile Kendine Güven arasında negatif bir ilişki oluşurken, Bilişsel kaygı ile Bedensel Kaygı arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Yarışmadan 3 gün ve bir gün önce ise Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı ve Kendine Güven ilişkisi ortaya çıkmamıştır. Buna karşın, Yarışmadan bir hafta önce Bilişsel ve Bedensel Kaygı arasında pozitif ilişki bulunurken, Bedensel ve Bilişsel Kaygı ile Kendine Güven arasında negatif ilişki olduğu gözlenmektedir.

Bayan sporcularla yapılan çalışmalara bakıldığında, Krane (1994) bayan cimnastikçilerle yaptığı bir çalışmada, yarışma zamanı Bilişsel Kaygının yükseldiğini, buna karşın Kendine Güvenin azaldığını belirtmiştir.

Jones, Swain ve Cale (1991), bayan sporcuların yarışma yaklaştıkça Bilişsel Kaygılarının arttığını ortaya koymuşlardır. Bedensel Kaygıda ise hem bayan, hem de erkek sporcularda yarışma günü düşüş gözlenmiştir. Fakat bayanlardaki düşüş erkeklere göre daha fazladır.

Martens ve ark. (1990)'nın yaptığı bir çalışmada, bayanların, erkeklere oranla yarışmadan bir saat önce yüksek Bilişsel ve Bedensel Kaygı puanları ile düşük Kendine Güven puanları aldıkları ortaya konmuştur.

Jones ve Cale (1989) yaptıkları çalışmada, yarışmadan 2 hafta önce, bir hafta önce, 2 gün önce, bir gün önce, 2 saat önce ve 30 dakika önce CSAI-2'yi uygulamışlardır. Bilişsel Kaygı erkekler için yarışma öncesi dönemde değişim göstermemiştir. Bayanların ise yarışmadan 30 dakika önce alınan ölçümler sonucunda oldukça yüksek Bilişsel Kaygı yaşadıkları gözlenmiştir. Bedensel Kaygı erkekler için yarışma gününe değin artış göstermezken, bayanlarda ise yarışma öncesinde artış göstermiştir. Kendine Güven erkeklerde sabit olmasına karşın, yarışma günü bayanlarda düşüş göstermiştir. Bayanlar erkeklere göre yarışmadan bir gün önce ve yarışma günü daha düşük Kendine Güven sergilemişlerdir.

Burton (1988) yaptığı çalışmada durumluk yarışma kaygısı ve performans arasında ilişki olduğunu, Bilişsel ve Bedensel Kaygı düzeylerinin, performansın en iyi göstergesi olduğunu belirtmiştir. Gould ve ark. (1987) ise erkek basketbol oyuncularının bayan basketbolculara oranla daha düşük düzeyde Bilişsel Kaygı gösterdiğini ortaya koymuştur. Yapılan tüm bu çalışmalar Bilişsel Kaygının yüksek olduğu durumlarda Kendine Güven puanında ve performansta olumsuz bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Sunstroem ve Bernardo (1982) yüksek düzeydeki yarışma kaygısının düşük performansla ilişkili olduğunu sonucunu bulmuşlardır. Sonuç olarak, kaygıdaki artış performansı olumsuz yönde etkilemiştir.

Araştırmacıların ele aldığı diğer bir konu ise yarışma sonrası Durumluk Kaygı ile yarışma performansı arasındaki ilişki olmuştur. Daha önce yapılan pek çok çalışmada yüksek düzeydeki yarışma öncesi durumluk kaygının, performansı olumsuz yönde etkilediği sonucunu bulmuşlardır. Fakat yapılan çalışmalar yarışma sonrası yaşanan kaygının, yarışma öncesi kaygıyı etkileyerek gelecek performans için çok önemli ip uçları ortaya koyabileceğini göstermiştir (Grasso, 1999).

Krane (1994) ise yarışma sonrası Bilişsel Kaygının daha sonraki yarışmada yaşanacak Bilişsel Kaygının en iyi göstergesi olduğunu belirtmiştir.

Hanton, Thomas ve Maynard (2003) yaptıkları çalışmalarında yarışma öncesi beş farklı zamanda ölçüm yapmışlardır (1 hafta önce, 2 gün önce, 1 gün önce, 2 saat önce ve 30 dakika önce). Çalışmanın sonucunda, yarışmadan 2 saat ve 30 dakika önce alınan ölçümlerde Bilişsel ve Bedensel Kaygının yoğunluğu artarken, Kendine Güvende düşüş görülmüştür. Bilişsel Kaygının yoğunluğu, 1 haftadan 2 güne, 1 günden 2 saate ve 2 saatten 30 dakikaya doğru bir yükselme göstermiştir. Bedensel Kaygının yoğunluğu ise, 1 haftadan 2 güne, 2 saatten 30 dakikaya doğru bir artış göstermiştir. Son olarak Kendine Güvenin yoğunluğunda ise, 1 haftadan 2 güne doğru bir artış yaşanmıştır.

Yapılan çalışmadan elde edilen bulgular Krane (1994); Jones ve Cale (1989); Martens ve ark. (1990); Hanton, Thomas ve Maynard (2003)'ün çalışmalarının sonuçlarına benzer bulgular ortaya koymuştur. Yarışma yaklaştıkça sporcuların Bilişsel ve Bedensel Kaygılarında bir artma gözlenirken, bu bulgulara paralel olarak Kendine Güven düzeylerinde düşüş gözlenmiştir. Yarışmadan 2 saat sonra alınan ölçümler sonucunda ise hem Bilişsel hem de Bedensel Kaygıda bir düşüş gözlenirken, Kendine Güven düzeyinde ise artış gözlenmiştir.

Çalışmanın sonucunda Voleybol Genç Bayan Milli Takımında yer alan sporcuların yarışmadan önce alınan ölçümleri (bir hafta, 3 gün, bir gün, 2 saat ve 20 dakika önce), yarışmadan hemen sonra (2 saat sonra) alınan ölçümlerine göre daha az birbiri ile ilişkili gibi görünmektedir.

Bilişsel Kaygı ortalamaları 3 günden - 1 güne, 2 saatten - 20 dakikaya doğru bir artış göstermiştir. Sporcuların Bilişsel Kaygı değerlerinde yarışmadan 2 saat sonra ise düşüş gözlenmiştir. Bedensel Kaygı ortalamalarına baktığımızda ise; 3 günden - 1 güne, 2 saatten - 20 dakikaya doğru bir artış görülmüştür. Benzer şekilde sporcuların Bedensel Kaygı değerleri yarışmadan 2 saat sonra azalmıştır. Sporcuların Kendine Güven ortalamalarına bakıldığında ise; 1 haftadan - 3 güne, 1 günden - 2 saat önceye ve 20 dakikadan - 2 saat sonraya doğru artmıştır. Sporcuların en düşük Kendine Güven ortalaması ise yarışmadan 20 dakika önce gözlenmiştir.

Elde edilen bulgular Bilişsel ve Bedensel Kaygının yarışmadan hemen önce arttığını, buna karşın Kendine Güvenin ise düştüğünü gösterirken, yarışma sonrasında Kendine Güven yükselirken, Bilişsel ve Bedensel Kaygı düşmektedir.

KAYNAKÇA

1. Burton, D. (1988). Do Anxious Swimmers Swim Slower? Reexamining the Elusive Anxiety-Performance Relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 10, 45-61.
2. Cox, R. H. (1986). Relationship Between Skill Performance in Woman's Volleyball and Competitive State Anxiety. *International Journal of Sports Psychology*. 17, 183-190.
3. Gauron, E. F. (1982). Mental Preparation for Peak Performance in Swimmers. In L. D. Zaichkowsky and W. E. Sime (Eds) *Stress Management For Sport*. Virginia, AAHPERD, sf. 11-21.
4. Gould, D., Petlichhoff, L., Simons, J. ve Vevea, M. (1987). Relationship Between Competitive State Anxiety Inventory-2 Subscale Scores and Pistol Shooting Performance. *Journal of Sport Psychology*. 9, 33-42.
5. Grasso, A. T. (1999). The Relationship of Competitive State Anxiety and Athletic Performance in High School Basketball Players. A Thesis the Faculty of Springfield College.
6. Hanton, S., Thomas, O. ve Maynard, I. (2003). Competitive Anxiety Responses in the Week Leading Up to Competition: The Role of Intensity, Direction and Frequency Dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*. 73, 87-97.
7. Jones, J. G. ve Cale, A. (1989). Precompetition Temporal Patterning of Anxiety and Self-Confidence in Males and Females. *Journal of Sport Behavior*. 12, 183-195.
8. Jones, J. G., Swain, A. B. J. ve Cale, A. (1991). Gender Differences in Pre-Competition Temporal Patterning and Antecedents of Anxiety and Self-Confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 13, 1-15.
9. Koruç, Z. (1994). Otogenik Alıştırmaların Sporcuların Müsabaka Öncesi Stres Durumlarına Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
10. Koruç, Z. (1998). "CSAI-2'nin Türkiye Uyarlaması." Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özeti. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. 5-7 Kısım. 93.
11. Krane, V. (1994). The Mental Readiness From as a Measure of Competitive State Anxiety. *The Sport Psychologist*. 8, 189-202.
12. Levitt, E. E. (1980). *The Psychology of Anxiety*. Hillsdale N. J. Erlbaum.
13. Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A. ve Smith, D. E. (1982). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. Vealey, D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport* (sf. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Martens, R., Vealey, R. S. ve Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sports*. Champaign: Human Kinetics Books.
15. Sonstroem, R. J. ve Brenardo, P. (1982). Intraindividual Pregame State Anxiety and Basketball Performance: A Re-Examination of the Inverted-U Curve. *Journal of Sport Psychology*, 4, 235-245.
16. Spielberger, C. D. (1972). Theory and Research on Anxiety. In D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behaviour* (sf. 3-20). New York: Academic Press.