
GENÇ VE YILDIZ HENTBOL MİLLİ TAKIMINDA BULUNAN ERKEK SPORCULARIN KAYGI DÜZEYLERİNİN ZAMAN İÇİNDEKİ DEĞİŞİMLERİ

Emine ÇAĞLAR¹

ÖZET

Genç ve yıldız hentbol milli takımında bulunan erkek sporcuların müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeylerindeki değişimleri incelemek bu çalışmanın amacını oluşturmuştur. Hentbol Genç Milli Takımı'ndan 14 erkek sporcu (yaş ortalamaları 18.86 ± 0.86) ve Yıldız Milli Takımdan 20 erkek sporcu (yaş ortalamaları 17.35 ± 0.59) çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Kaygı düzeyinin belirlenmesi için Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) kullanılmıştır. Genç Milli Takım sporcularına Uluslararası Israil Turnuvasındaki ilk müsabakadan 5 gün, 1 gün, 2 saat ve ortalama 30 dak. önce STAI uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi için betimsel istatistik, tekrarlı ölçümlerde varyans analizi ve Tukey testi kullanılmıştır. Genç Milli Takım sporcularının müsabakadan 5 gün, 1gün, 2 saat ve 30 dakika öncesi durumluk kaygı (DK) düzeyleri sırasıyla; 38.29 ± 5.09 , 38.86 ± 4.07 , 39.07 ± 4.46 , 38.86 ± 4 , sürekli kaygı düzeyleri (SK) ise 44.07 ± 3.50 , 43 ± 3.28 , 41.29 ± 4.03 (30 dak. önce sürekli kaygı değerlendirilmemiştir) şeklinde ortaya çıkmıştır. Yıldız Milli Takım sporcularının müsabakadan 3 gün, 1gün, 1 saat ve 30 dakika öncesi DK düzeyleri sırasıyla; 42.50 ± 4.20 , 44.10 ± 4.12 , 44.95 ± 5.24 , 43 ± 4.36 , SK düzeyleri ise 45.95 ± 3.63 , 46.15 ± 5.27 , 45.20 ± 4.92 (30 dak. önce sürekli kaygı değerlendirilmemiştir) şeklinde ortaya çıkmıştır. Genç Milli Takım DK puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmazken, SK puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu fark, 5 gün önce ile 2 saat önce ölçülen SK puanlarından kaynaklanmaktadır. Yıldız Milli Takım SK puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmazken, DK puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu fark, 3 gün önce ile 1 saat önce ölçülen SK puanlarından kaynaklanmaktadır. Bu bulgulara göre, Genç Milli Takım sporcularının sürekli kaygı düzeylerinin müsabaka yaklaştıkça azaldığı, buna zıt olarak Yıldız Milli Takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin müsabaka yaklaştıkça arttığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Müsabaka kaygısı, Durumluk kaygı, Sürekli kaygı

TEMPORAL CHANGES OF ANXIETY LEVELS OF THE YOUTH AND JUNIOR MALE HANDBALL NATIONAL TEAM PLAYERS

SUMMARY :

The purpose of this study to examine the temporal changes of the precompetitive anxiety (state and trait) levels of the male players in the Youth

¹ Hacettepe Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara

and Junior Handball National Team. 14 male players (aged 18.86 ± 0.86) from Youth National Team and 20 male players (aged 17.35 ± 0.59) from Junior National Team participated in this study. Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI) was used to determine their anxiety levels. Youth National Team players completed the STAI on different four occasions (5 days, 1 day, 2 hrs and 30 min.) prior to the first competition in the International Israel Tournament. Junior National Team players also completed the STAI four times (3 days, 1 day, 1 hrs and 30 min.) prior to the first competition in the International Ankara Tournament. Descriptive statistics, ANOVA in repeated measures and Tukey test were used to analyse the data. Young players' state anxiety levels prior to the first competition (5 days, 1 day, 2 hrs and 30 min.) were respectively 38.29 ± 5.09 , 38.86 ± 4.07 , 39.07 ± 4.46 , 38.86 ± 4 and their trait anxiety levels were respectively 44.07 ± 3.50 , 43 ± 3.28 , 41.29 ± 4.03 (they didn't complete Trait Anxiety Inventory 30min. before the competition). Junior players' state anxiety levels prior to the first competition (3 days, 1 day, 1 hrs and 30 min.) were respectively 42.50 ± 4.20 , 44.10 ± 4.12 , 44.95 ± 5.24 , 43 ± 4.36 and their trait anxiety levels were respectively 45.95 ± 3.63 , 46.15 ± 5.27 , 45.20 ± 4.92 (they didn't complete Trait Anxiety Inventory 30min. before the competition). Findings showed that there was significant difference among Young players' trait anxiety levels ($p < 0.05$), but no significant difference among their state anxiety levels. This difference results from the trait anxiety levels which were measured 5 days and 2 hours before competition. It was found that there was significant difference among Junior players' state anxiety levels ($p < 0.05$), but no significant difference among their trait anxiety levels. This difference results from the state anxiety levels which were measured 3 days and 1 hours before competition. It can be concluded that trait anxiety levels of the Youth National Team players' decreases as the competition approaches and state anxiety levels of Junior National Team players' increases as the competition approaches.

Keywords: Competitive anxiety, state anxiety, trait anxiety

GİRİŞ

Spor psikolojisi alanında kaygı ve performans ilişkisi, her zaman ilgi odağı olmuştur. Birçok çalışma, kaygı ve performans ilişkisini açıklamışlar ve çok yüksek düzeyde artan kaygının performansı olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir (5, 6, 19).

Anshel ve Ark. (1991) kaygıyı, tehdidin algılanmasıyla artan fizyolojik uyarılmışlıkla birlikte meydana gelen subjektif gerginlik hissi olarak tanımlamışlardır. Spielberger kaygıyı, "gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler (endişeler) ve fizyolojik değişikliklerin bir kombinasyonunu içeren heyecansal (emotional) tepkiler" olarak tanımlamıştır (18). Spielberger kaygının durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere ikiye ayrıldığını belirtmiştir. Spielberger' e göre durumluk kaygı, korku, endişe ve gerginlik ile karakterize edilen o andaki heyecansal durumdur. Durumluk kaygı,

fizyolojik uyarılmışlığa eşlik eden akut endişe ve gerginlik hissini kapsar. Bununla birlikte sürekli kaygı, bir kişilik özelliğidir. Belli çevresel durumları tehdit edici olarak algılamaya ve bu durumlara artan durumluk kaygı ile tepki vermeye bir eğilimdir (3, 15.). Martens Vealey, Burton (1990)'a göre, sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, ya birçok durumu tehdit edici olarak algırlarlar, ya tehdit edici durumlara durumluk kaygının daha şiddetli düzeyleriyle tepki verirler, ya da her ikisini de yaşarlar. Durumluk ve sürekli kaygı arasındaki kavramsal ayırımı daha iyi açıklamak için Spielberger, kaygı ve enerji arasında bir benzetme yapmaktadır. Bu benzetmeye göre, durumluk kaygı kinetik enerji gibidir ya da çeşitli şiddet düzeylerinde meydana gelen o andaki tepkidir. Sürekli kaygı ise potansiyel enerjiye benzetilebilir ya da eğer uygun uyarılarla karşılaşırsa meydana gelecek bir kinetik tepki için gizli bir eğilimdir.

Özel bir müsabaka durumu ile tetiklenen kaygı tepkisi müsabaka durumluk kaygısı olarak adlandırılır (2). Müsabakanın neden olduğu kaygı, sporcunun kendi yeteneğini nasıl değerlendirdiğine bağlıdır. Çünkü bu değerlendirme sporcuda meydana gelen kaygının yoğunluğunu belirler. Müsabaka sporcular tarafından iki şekilde algılanabilir. Olumsuz olabilir, bu kaygı belirtilerine yol açar. Sporcunun stresle başa çıktığı durumlarda olumlu olabilir.

Huband ve McKelvie, müsabaka öncesinde sporculara durumluk kaygının arttığını bildirmekte ve sürekli kaygıları yüksek olan sporcuların, sürekli kaygıları düşük olanlara göre, müsabaka koşulunda durumluk kaygılarının daha yüksek olduğunu belirtmektedirler (8). Bu bulgulardan yola çıkarak bu çalışma, genç ve yıldız hentbol milli takımında bulunan erkek sporcuların müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeylerindeki değişimleri incelemeyi amaçlamıştır.

YÖNTEM

Denekler: Hentbol Genç Milli Takımı'ndan yaş ortalamaları 18.86 ± 0.86 olan 14 erkek sporcu ve Yıldız Milli Takımdan yaş ortalamaları 17.35 ± 0.59 olan 20 erkek sporcu çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır.

Veri Toplama Araçları:

Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) : Öner ve Le Compe (1976) tarafından Türkçe ye çevrilmiş ve güvenilirlik çalışmaları Öner (1977) tarafından yapılmıştır (16). Envanter Spielberger, Gorsuch ve Cushene (1970) tarafından geliştirilmiştir ve iki alt bölümü bulunmaktadır. Bu bölümler kaygının durumluk ve sürekli olmak üzere iki ayrı durumunu ölçmektedir. Sürekli ve durumluk kaygı envanterinde 20' şer soru maddesi bulunmaktadır. Sürekli kaygı bölümünde maddeler bireylerin genellikle nasıl hissettiklerine göre kendilerini betimlemelerini gerektirir. Durumluk kaygı bölümünde ise o anda nasıl hissettikleriyle ilgili soru maddeleri bulunmaktadır. Envanterin madde güvenilirliği, test-tekrar-test güvenilirliği, kriter ve yapı geçerliği yüksektir. Türkçeleştirilen ölçeklerin güvenilirliği ve geçerliği 250 üniversite öğrencisi üzerinde denenmiştir. Test-tekrar-test tekniğinin uygulandığı beş üniversite

grubuna ölçekler, 10, 15, 30, 120 ve 365 gün arayla normal koşullarda, iki kez uygulanmıştır. Sonuçlar, test-tekrar-test güvenilirlik katsayılarının sürekli kaygı ölçeği için 0.86 ile 0.71 arasında, durumluk kaygı ölçeği için 0.26 ile 0.68 arasında değiştiğini göstermektedir. Bütün bu çalışmaların sonucunda, tutarlı ve güvenilir olan, yapı geçerliği saptanmış bulunan Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk öğrencilerinde kaygı seviyesini değerlendirmede kullanılabileceği sonucuna varılmıştır (16).

Verilerin Toplanması: Genç Milli Takım sporcularına Uluslararası Israil Turnuvasındaki ilk müsabakadan 5 gün, 1 gün, 2 saat ve ortalama 30 dakika önce Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Yıldız Milli Takım sporcularına ise Uluslararası Ankara Turnuvasındaki ilk müsabakadan 3 gün, 1 gün, 1 saat ve ortalama 30 dakika önce aynı envanter uygulanmıştır.

Verilerin Analizi: Elde edilen verilerin istatistiksel analizi için betimsel istatistikler, tekrarlı ölçümlerde varyans analizi ve Tukey testi kullanılmıştır. Bu analizler Windows altında çalışan SPSS paket programı kullanılarak yapılmıştır. Hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Genç Milli Takım sporcularının müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarına uygulanan varyans analizi sonuçları Tablo 1'de ve durumluk kaygı ortalamalarına göre zaman içindeki değişimi Şekil 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Hentbol Genç Milli Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

| Durumluk Kaygı (F) | X | S | F |
|---------------------------|----------|----------|----------|
| 5 gün önce | 38.29 | 5.09 | |
| 1 gün önce | 38.86 | 4.07 | 0,17 |
| 2 saat önce | 39.07 | 4.46 | |
| 30 dak. Önce | 38.86 | 4.00 | |



Şekil 1. Hentbol Genç Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Değişimleri

Tablo 1 ve Şekil 1'de de görüldüğü gibi, Genç Milli Takım sporcularında durumluk kaygı, müsabakadan 1 gün önce artış göstermiş, 2 saat öncesine kadar

BESBD 3:3.1999

artmaya devam etmiş ve müsabakadan 30 dakika öncesinde ise çok hafif bir düşüş göstermiştir. Bu 4 farklı zamandaki durumluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Genç Milli Takım sporcularının müsabaka öncesi sürekli kaygı puanlarına uygulanan varyans analizi sonuçları Tablo 2’de ve sürekli kaygı ortalamalarına göre zaman içindeki değişimi Şekil 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Hentbol Genç Milli Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi Sürekli Kaygı Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

| Sürekli Kaygı | x | S | F |
|---------------|-------|------|-------|
| 5 gün önce | 44.07 | 3.50 | |
| 1 gün önce | 43.00 | 3.28 | 5.61* |
| 2 saat önce | 41.29 | 4.03 | |

* $p < 0.05$



Şekil 2. Hentbol Genç Milli Takım Sporcularının Sürekli Kaygı Değişimleri

Tablo 2 ve Şekil 2’de de görüldüğü gibi, Genç Milli Takım sporcularında sürekli kaygı, müsabakadan 2 saat öncesine kadar devamlı bir düşüş göstermiştir. Bu 3 farklı zamandaki sürekli kaygı puanlarına uygulanan F testi, bu değerler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir ($p < 0.05$). Bu farkın hangi dönemdeki ölçümden kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi uygulanmıştır. Bu testin sonucunda farkın müsabakadan 5 gün önce ile 2 saat önce değerlendirilen kaygı puanlarından kaynaklandığı saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, müsabaka yaklaştıkça sporcuların sürekli kaygı düzeyleri azalmaktadır.

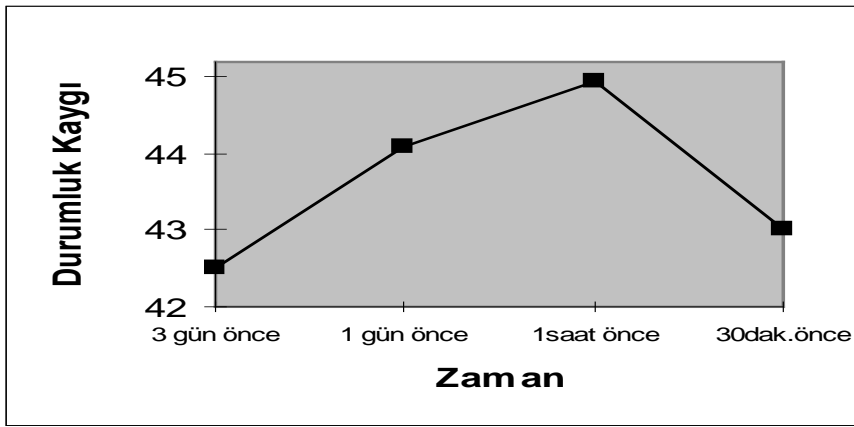
BESBD 3:3.1999

Yıldız Milli Takım sporcularının müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarına uygulanan varyans analizi sonuçları Tablo 3’de ve durumluk kaygı ortalamalarına göre zaman içindeki değişimi Şekil 3’de verilmiştir.

Tablo 3.Yıldız Milli Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

| Durumluk Kaygı | x | S | F |
|----------------|-------|------|-------|
| 3 gün önce | 42.50 | 4.20 | |
| 1 gün önce | 44.10 | 4.12 | 3.96* |
| 1 saat önce | 44.95 | 5.24 | |
| 30 dak. önce | 43.00 | 4.36 | |

*p<0.05



Şekil 3. Hentbol Yıldız Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Değişimleri

Tablo 3 ve Şekil 3’de de görüldüğü gibi, Yıldız Milli Takım sporcularında durumluk kaygıda, müsabakadan 1 saat öncesine kadar sürekli bir artış, müsabakadan 30 dakika öncesinde ise bir düşüş görülmektedir. Bu 4 farklı zamandaki durumluk kaygı puanlarına uygulanan F testi, bu değerler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir (p<0.05). Bu farkın hangi dönemdeki ölçümden kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi uygulanmıştır. Bu testin sonucunda farkın müsabakadan 3 gün önce ile 1 saat önce değerlendirilen kaygı puanlarından kaynaklandığı saptanmıştır. Bu sonuçlara göre Yıldız Milli Takım sporcularında durumluk kaygı, müsabakadan 1 gün öncesine kadar artmakta, müsabakadan hemen önce düşmektedir.

Yıldız Milli Takım sporcularının müsabaka öncesi sürekli kaygı puanlarına uygulanan varyans analizi sonuçları Tablo 4’de ve sürekli kaygı ortalamalarına göre zaman içindeki değişimi Şekil 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Yıldız Milli Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi Sürekli Kaygı Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

| Sürekli Kaygı | x | S | F |
|---------------|-------|------|------|
| 3 gün önce | 45.95 | 3.63 | |
| 1 gün önce | 46.15 | 5.27 | 0.70 |
| 2 saat önce | 45.20 | 4.92 | |

**Şekil 4.** Hentbol Yıldız Milli Takım Sporcularının Sürekli Kaygı Değişimleri

Tablo 4 ve Şekil 4’de de görüldüğü gibi, Yıldız Milli Takım sporcularında sürekli kaygı, müsabakadan 1 gün önce artış göstermiş, müsabakadan 1 saat öncesinde ise düşüş göstermiştir. Bu 3 farklı zamandaki sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0.05$).

TARTIŞMA

Bu çalışma, genç ve yıldız hentbol milli takımı sporcularının müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini incelemek amacı ile yapılmıştır.

Genç milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeyleri, müsabakadan 1 gün önce artış göstermiş, 2 saat öncesine kadar artmaya devam etmiş ve müsabakadan 30 dakika öncesinde ise çok hafif bir düşüş göstermiştir. Fakat bu sporcuların durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Yıldız milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinde de, müsabakadan 1 saat öncesine kadar sürekli bir artış, müsabakadan 30 dakika öncesinde ise bir düşüş görülmektedir. Her iki takım sporcularının durumluk kaygı değişimleri benzer görülmektedir fakat yıldız milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeyleri daha fazla yükselmiştir. Ayrıca bu sporcuların durumluk kaygı puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu farkın müsabakadan 3 gün önce ile 1 saat önce değerlendirilen kaygı puanlarından kaynaklandığı saptanmıştır. Yıldız milli takımında bulunan çoğu sporcunun ilk kez milli olmaları nedeniyle bu durum, ilk kez katılacakları müsabakayı tehdit edici olarak algılamalarına sebep olmuş olabilir. Bu nedenle, sporcuların durumluk kaygı düzeyleri çok fazla artmış olabilir. Martens, Vealey ve Burton (1990)’un cimnastikçilerle yaptıkları çalışmada da, somatik durumluk kaygı, müsabakadan

1 gün öncesinden 2 saat öncesine kadar artış, müsabakadan hemen önce hafif bir düşme göstermiştir. Bu çalışmadaki durumluk kaygıdaki artışın, durumluk kaygının somatik bileşeninden kaynaklandığı kabul edilirse Martens ve arkadaşlarının bulguları, bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Bu bulgulara benzer bir şekilde birçok çalışma, somatik durumluk kaygının müsabaka yaklaştıkça arttığını ortaya koymuşlardır (6, 12, 10, 15, 11). Türkiye’de kaygının çok boyutlu (somatik, bilişsel kaygı ve kendine güven) değerlendirilmesini sağlayacak araç bulunmaması nedeni ile bu bileşenler değerlendirilememiştir.

Yıldız milli takım sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, müsabakadan 1 gün önce hafif bir artış göstermiş, müsabakadan 1 saat öncesinde ise düşüş göstermiştir. Bu 3 farklı zamanlardaki sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır. Genç milli takım sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, müsabakadan 2 saat öncesine kadar devamlı bir düşüş göstermiştir. Ayrıca sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuş ve bu farkın müsabakadan 5 gün önce ile 2 saat önce değerlendirilen kaygı puanlarından kaynaklandığı saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, müsabaka yaklaştıkça bu sporcuların sürekli kaygı düzeyleri azalmaktadır. Bu bulguya zıt olarak, Çağlar (1996) yüzücülerle yaptığı çalışmada, antrenman dönemi ve müsabaka öncesi sürekli kaygı puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Sürekli kaygı, geçici olmayan ve bireyin çevresindeki olayları ve uyarıcıları belirli bir şekilde algılama tarzını ya da tutumunu yansıtan bir kişilik boyutu olarak kabul edilmektedir (16). Kremer ve Scully (1994)’e göre sürekli kaygı, değişmeyen (stabil) bir kişilik özelliğidir (14). Sürekli kaygının bir kişilik özelliği olarak kabul edilmesi nedeniyle, çok kısa süre içinde sürekli kaygı düzeyinde değişiklik beklemek yanlış olur. Fakat bu çalışmanın bulgularına göre, genç milli takım sporcularının sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı değişiklik olmuştur. Kuruç (1996)’un basketbolcularla yaptığı çalışmada da sürekli kaygı puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Genç milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı yükselme olmaksızın, sürekli kaygılarında böyle bir sonuç alınması şaşırtıcıdır. Çünkü birçok araştırmacıya göre sürekli kaygısı yüksek olan bireyler tehdit edici durumlara durumluk kaygının daha şiddetli düzeyleriyle tepki verirler (3, 19, 15). Bu çalışmaya katılan sporcuların, buna benzer birçok çalışmaya katılmış olmaları, kısa aralarla (müsabakadan 5 gün, 1 gün, 2 saat önce) STAI envanterini doldurmuş olmaları sıkılmalarına neden olmuş olabilir. Ayrıca çalışmanın önemini yeterince kavrayamamış olmaları da bir başka neden olabilir. Bunlardan dolayı, gerçek duygu ve düşüncelerine göre envanteri dolduramamış olabilirler ve bu da sonuca yansımıştır. Bunun yanı sıra literatürdeki çalışmalarla, bu çalışmanın kullandığı metodolojinin ve envanterlerin farklı olması, böyle çelişkili sonuçların çıkmasına da neden olabilir.

Sonuç olarak, genç milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı değişiklik olmadığı, sürekli kaygı düzeylerinin ise müsabaka yaklaştıkça azaldığı, buna zıt olarak yıldız milli takım sporcularının durumluk

kaygı düzeylerinin müsabaka yaklaştıkça arttığı ve sürekli kaygı düzeylerinde ise anlamlı değişiklik olmadığı ortaya çıkmıştır. Ama özellikle genç milli takım bulgularının çelişkili çıkması nedeniyle bu bulgular genellenmemelidir. Bu çalışma denek sayısı artırılarak ve sporcuların çalışmanın önemini kavramalarını sağlayarak tekrarlanabilir. Literatüre bakıldığında genel olarak müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyinin arttığı ve bu artan durumluk kaygının performansı olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. Sporculara ve antrenörlere, çok fazla artan kaygı düzeyinin performansı olumsuz etkilediği, bu durumun kontrol altına alınması için çalışmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Anshel, M.H., Freedson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M., Plowman, S.; **“Dictionary of The Sport and Exercise Sciences”**. Champaign : Human Kinetics Books, 1991.
2. Bird, A.M., Cripe, B.K.; **“Psychology and Sport Behavior”**. St.Louis:Times Mirror/Mosby College Publishing, 1986.
3. Cox, R.H.; **“Sport Psychology Concepts and Applications”**, Dubuque: Wm.C. Brown Publishers, 1994.
4. Çağlar, E. Koruç, Z.; “Müsabaka Kaygısının Dinlenik Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi”. **Spor Bilimleri Dergisi**. 8 (3), 18-32, 1997.
5. Gill, D.L. ; **“Psychological Dynamics of Sport”**, Illinois :Human Kinetics Books, 1986.
6. Gould, D., Krane, V.; “The Arousal - Athletic Performance Relationship: Current Status and Future Directions”. In: **Advances in Sport Psychology**. T. S. Horn (Edit). Champaign: Human Kinetics Publishers. 1992, pp 119-141.
7. Gould, D., Petlichkoff, L., Weinberg, R.S.; “Antecedents Of, Temporal Changes In, And Relationships Between CSAI-2 Subcomponents”. **J. of Sport Psychology**. 6, 289-304. 1984.
8. Huband, E.D., Mc Kelvie, J.S.; “Pre and Post Game State Anxiety in Team Athletes High and Low in Competitive Trait Anxiety”. **International J. of Sport Psychology**. 17, 191-198, 1986.
9. Jones, G. ; “Stress and Anxiety”. In: **Sport Psychology**. Bull, S.J. (Edit.), Whiltshire: The Crowood Press. 31-51, 1993.
10. Jones, G., Cale, A.; “Relationships between multidimensional competitive state anxiety and cognitive and subcomponents of performance”. **J. of Sport Sciences**. 7 (3), 229-240, 1989.
11. Jones, G., Swain, A., Cale, A.; “Gender Differences in Precompetition Temporal Patterning and Antecedents of Anxiety and Self-Confidence”. **J. of Sport and Exercise Psychology**. 13, 1-15, 1991.
12. Karteroliotis, C., Gill, D.L.; “Temporal Changes in Psychological and Physiological Components of State Anxiety”. **J. of Sport Psychology**. 9, 261-274, 1987.

13. Koruç, Z.; “Farklı reaksiyon zamanı ve kaygı ölçümlerinin zaman içindeki değişimleri.” **IV. Spor Bilimleri Kongresi**. Ankara: Hacettepe Ü., 30, 1996.
14. Kremer, J.D., Scully, D.M.; “**Psychology in Sport**”. London: Taylor & Francis Ltd., 1994.
15. Martens, R., Vealey, R.S., Burton, D.; “**Competitive Anxiety in Sport**”. Champaign: Human Kinetics Books, 1990.
16. Öner, N. “Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği”. Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Ankara : Hacettepe Üniversitesi, 1977.
17. Özbekçi, F.; “Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stresi Düzeylerinin Araştırılması”. **Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri**. Ankara: Hacettepe Ü., 1990.
18. Raglin, J.S.; “Anxiety and Sport Performance”. **Exercise and Sport Sciences Reviews**. 20, 243-274. 1992.
19. Sonstroem, R.J., Bernardo, P.; “Intraindividual Pregame State Anxiety and Basketball Performance: A Re-examination of the Inverted-U Curve”. **J. of Sport Psychology**. 4, 235-245. 1982.