



Article Arrival : 19/11/2020

Published : 10.01.2021

Doi Number  <http://dx.doi.org/10.26449/sss.2838>Reference  Kanbak, M. & Karakoç, B. (2021). "Akarsu Kano Slalom Sporcularının Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:7, Issue:76; pp:98-106

AKARSU KANO SLALOM SPORCULARININ MÜSABAKA ÖNCESİ VE SONRASI DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Comparison Of The State And Trait Anxiety Levels Of Stream Canoe Slalom Athletes Before And After The Competition

Mikail KANBAK

Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Kilis/Türkiye

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3769-3010>

Dr. Öğr. Üyesi Berna KARAKOÇ

Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kilis/Türkiye

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7720-0789>

ÖZET

Bu çalışmada akarsu kano slalom sporcularının müsabaka öncesi ve sonradaki durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Araştırmamızın örneklem grubu, 2019 yılı Artvin ili Yusufeli ilçesinde bulunan yapay akarsu kano slalom parkurunda yapılan Akarsu Kano Türkiye Şampiyonasına katılan 11 kadın, 29 erkek olmak üzere toplam 40 sporcuya uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Spielberger'in Durumluk Kaygı ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda; müsabaka öncesinde ve müsabaka sonrasındaki durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri bakımından Akarsu Kano Slalom Türkiye Şampiyonasına katılan sporcuların yaş ve klasman değişkenleri bakımından anlamlı düzeyde farklılık bulunmazken müsabaka öncesi cinsiyetlerine göre durumluk kaygı düzeyi ölçümünde anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Akarsu kano, durumluk kaygı, sürekli kaygı, kano slalom

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the state and trait anxiety levels of the athletes before the competition. Examples of our research group consists of 11 women, 29 men a total of 40 athletes, and who participated in the Turkey River Canoe Championships in Yusufeli town of Artvin in 2019. Spielberger's State Anxiety Scale was used as data collection tool. Reliability and validity studies were made and translated into Turkish by Öner and Le Compte (1983). The collected data were analyzed in SPSS program and evaluated at $p < 0.05$ significance level. As a result of the research; in terms of state and trait anxiety levels before and after the competition, no significant difference was found in terms of variables such as age, gender and classification of the athletes engaged in river canoeing.

Keywords: canoe slalom, state anxiety, constant anxiety, canoe

1. GİRİŞ

Kaygıyla alakalı birden fazla tanım görmekle beraber kaygı; "gelecekle alakalı bireyi düşündüren, üzen ve bunaltan bir bekleme durumu, bireyin bir uyarıya karşılaştığında yaşadığı, zihinsel, bedenen ve duygusal geçişlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur." Bir diğer kaygı tanımında ise; "insanların içinde var olan, psikolojik ve çevresel olaylara gösterilen duygusal bir tepkidir"(Babaroğlu, 2006). Kaygılar bireylerde normal seviyede olduğunda, istek duyma, karar alması, alınan kararlar yönünde enerji üretimi ve bu enerjiyi kullanarak performanslarını yükseltilmesi açısından yardımcı olur. Fakat yaşanan kaygı çok yoğun olduğunda ise, bireyin enerjisini verimli bir şekilde kullanabilmesi, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönelmesine engel olur(Aydın & Dilmaç, 2011). Sporcuların gösterecekleri performansı ve psikolojik durumları, kaygı seviyeleri ile de yakından ilişkilidir (Gülşen, 2008).

İnsanlar üzerinde yaşanan kaygıyı ikiye ayırmamız mümkündür. Bunlardan birincisi durumluk kaygı öteki ise sürekli kaygıdır. Durumluk kaygı; istem dışı ve tehlikeli bir durumla karşı karşıya kaldığımızda ortaya çıkan kaygı düzeyidir. Durumluk kaygı, ferdin içinde olduğu stresli durumdan dolayı hissettiği özel korku durumudur. Otonom sinir sisteminde ortaya çıkan bir uyarılma sonucundadır. terleme, kızarma ve sararma gibi fiziksel değişimler, bireyin gerilme ve huzursuzluk duygularının göstergesidir. Stresin yoğun olduğu zamanlarda durumluk kaygı seviyesinde yükselme olur iken, stres ortadan kalktığında durumluk kaygı seviyesinde düşme olur (Öner & LeCompte, 1985). Sürekli kaygı, belli bir zamanda ya da duruma bağlı ortaya çıkmayan, nispeten sürekli bireyde görülen bir kaygı türüdür. Bu tarz kaygıya sahip fertler, herhangi bir durum ya da zamanda kaygı içine girebilirler. Kaygının bilişsel durumunda bir bireyin kendi başarısını düşük bulmasından meydana gelirken, duyuşsal durumu ise rastlanılan durumlara yönelik gösterilen tepkiler ile stres ve sinir duygularından meydana gelmektedir(Kazelskis & Kazelskis, 1999). Başka bir söyleyişle; sürekli kaygı “stresi meydana getiren durumun tehlikeli veya tehdit edici olarak hissedilmesi ve bu tehditler için, durumluk duygusal tepki frekanslarının yoğunluğunun artması ve devamlılık sağlaması” olarak tanımlanabilir(Özgül, 2000). Bu tür kaygıların süresi ve şiddeti bireyin kişiliğine göre değişir. Kişilik durumunun kaygıya meyilli olması, sürekli kaygı durumunu tetikler(İkizler, 1993). Freud’a göre kaygının, dürtüler ve içgüdüden gelen gücün başarılması durumunda meydana geldiğini savunmuştur. Bu savunmasını daha sonra değiştiren Freud, kaygıyı bireyin kendisini tehlike altında hissetmesine bağlamış, bu kaygıyı yok etmek için bastırma düzeyinin devreye girdiğini kabullenmiştir. Özetle, Freud’a göre kaygının işlevi, oluşan bir tehlikeye ve tehditle karşılaştığında benliğin uyarılması ve savunmaya sistemine işlerlik kazandırmaktır (Erkan, 1998).Son zamanlarda yapılan çalışmalarda spor ortamındaki fiziksel faktörlerin yanında psikolojik faktörlerinde kaygı, stres ve motivasyon gibi durumların başarıyı etkilediğini göstermektedir (Çetinkaya, 2018; Doğan, 2018).

Kaygı insanları birçok alanda ve durumlarda etkilemektedir. Günlük yaşantımızda iş, okul gibi ortamlarda kaygı durumu karşımıza çıkarken sporda da kaygı düzeyi sporcuların performansını olumlu veya olumsuz etkilemektedir. Sporcuların kaygı seviyelerini ayarlamak ve performanslarını arttırmak için spor psikolojisi biliminden destek alırız. Spor psikolojisi, sporcuların sportif başarı derecesini yükseltmek, öğrenmeyi arttırmak, başarıyı engelleyen psikolojik etkenleri yok etmeyi hedefleyen psikoloji bölümünün bir dalı olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda bu durum spor psikolojisinin çalışma alanlarını da içine alır. Sporcuların performans seviyesini belirleyen en güçlü etkenlerden birinin sporcunun yaşadığı kaygı ile ilgili olduğu görülmektedir. Sporcularda yarışma öncesi görülen kaygı düzeyinin çok yüksek ya da çok düşük olması performansı olumsuz etkileyecektir. O nedenle yarışma öncesi uygun bir derecede kaygı görülmesi sporcunun performansını yükseltecektir(Çalık, 2020). Sürekli kaygı problemi olan kişiler çevresine ve kendisine karşın sürekli bir kaygı problemiyle karşılaşır. Devamlı görülen kaygı durumu, hissedilen bir tehlike kaynağı olmaması üzerine bağlantısız anksiyete olarak adlandırılır. Görülen bu anksiyete de uyku bozuldukları, dikkati toplayamama, karar verme güçlüğü, aşırı duyarlılık, umutsuzluk, aşırı terleme, boyun ve omuz bölgesinde kas gerilimi, avuç içi terlemesiya da soğukluğu, belirgin bir sebep olmamasına karşın tansiyon ve nabız bulgularında yükseliş gibi belirtiler olabilir. Bağlantısız anksiyete de bireyin devamlı olarak üzüntü, gerilim ve tedirginlik durumuna sebep olmaktadır(Konter, 1996). Kaygının sportif performansını etkileyen iki boyutu vardır:

1. Kaygının fiziksel boyutu: Fiziksel tepkiler genel olarak kalp atışlarının hızlanması, kas gerginliğinin artması, yorgunluk duygusu, aşırı alınganlık, el ve ayak terlemesi, mide kasılması, bulantı, nefes alımının zorlaşması gibi belirtiler yaşanmaktadır.
2. Kaygının zihinsel boyutu: Sporcuların müsabakadan önce kaygılı olmalarının zihinsel problemlere yol açmaktadır. Yüksek seviyedeki kaygı performansı olumlu etkilememektedir ve sporcularda detaylara dikkat edebilme kabiliyetinde azalma, anlık karar verebilmede başarısız olma, odaklanamama gibi durumlara yol açmaktadır. Bu sonuçlara ek olarak kaygının yüzeye çıkardığı en önemli zihinsel sorunlardan birisi de sporcunun yeteneksizim, ben yapamam, kazanamam, başaramam gibi kendi kişilik yapısına yönelik olumsuz fikirlere sahip olmasıdır(Erdağ, 2016).

Sporun insanlar üzerinde birçok psikolojik faydası olduğu bilinmektedir. Kano, sportif ve hafif kayıklarla yapılan su sporudur. Kano sporunu iki açıdan ele alabiliriz bunlardan birincisi kano (C1) ve ikincisi kayak (K1) olarak iki ana disipline bölünmektedir. Bu alanlarda, kullanılan teknelerin şekilleri ve boyutları, kullanılan küreklerin palaları ve kürek çekerken sporcunun tekne içindeki oturma şekli ile birbirinden farklılaşmaktadır(Turkaf, 2020). İki farklı disiplin olmasına rağmen ‘kayak’ kelimesinin kavram kargaşasına neden olduğu düşünüldüğünden her iki disiplin için ‘kano’ kelimesi kullanılmaktadır.



Dolayısıyla bu araştırmada akarsu kano slalomdabulunan her iki disiplin için ortak olarak kano kelimesi kullanılmıştır.

Akarsu kano slalom branşı akarsu üzerinde yapılan outdoor bir spor olup insanlarda adrenalini yüksek tutan bir spor türüdür. Ülkemizde gelişmekte olan akarsu kano slalom sporu, sporcuların yapay veya doğal akarsu parkurlarında suyun akış yönüne göre yukarıda giriş fotoseli, aşağıda bitiş fotoseli olan zamana karşı yapılan bir spordur. Her bir parkur birbirinden farklıdır ancak en uzun parkur uzunluğu 300 metredir. Akarsu kano slalom parkuru boyunca iki çeşit kapı bulunmaktadır. Bu kapılardan biri düz kapı olarak adlandırılır yeşil-beyaz renkte olup akarsu üzerinde düz bir şekilde kapının içinden geçilir. İkinci kapı ise ters kapı olarak adlandırılır kırmızı-beyaz renkte olup bu kapının dış kısmından gelip akıntıya karşı kürek çekerek kapının içine girilir 360 derece dönerek tekrar dışına çıkılır ve yarışa devam edilir. Parkur içerisinde en az 6 ters kapı ve en az 25 düz kapı olmalıdır. Bu kapılar akarsu üzerine çekilen bir tel veya halattan sarkıtılan, arasındaki mesafe 120cm olan, belirli renklerde ve suya değmeyecek şekilde asılı çubuklardır. Ülkemizde akarsu kano slalom iki kategoride bulunmaktadır. Bunların birincisi kayak K1 kategorisidir. Sporcu kanonun içine ayaklarını uzatarak oturur. Küreğin iki kısmında da pala vardır. İkincisi ise kano (canoe) C1 kategorisidir, sporcu kanonun içine dizleri tam fleksiyonda bir şekilde oturur ve kürekte tek kısmında pala bulunmaktadır. Elit sporcuların 90 ile 120 saniye arasında tamamladıkları parkurda bir kapıya dokunmak 2 saniye, bir kapıyı kaçırmak 50 saniye ceza sayılmaktadır(ıcf, 2001).

Akarsu kano slalom sporu bedensel kuvvet, teknik, uygunluk, psikoloji ve yarış stratejisi gibi yarış kazanmada çeşitli faktörleri olan oldukça mücadeleci bir spor branşıdır(Diafas, 2011). Kano sporu gibi yüksek performans gerektiren branşlarda başarı için gerekli olan antrenman planı, teknik çalışmalar ve beslenme gibi faktörlerin yanında psikolojik durum da ön plana çıkmaktadır. Kano sporunun mücadeleci yapısından dolayı rekabetin doğal olarak stresli olması, sporcuların ve antrenörlerin stres durumuna psikolojik bir bakış açısıyla yaklaşım yönetme yeteneğini geliştirmeleri ve hem psikolojik hem de fizyolojik olarak hazırlanmaları önemlidir (Werthner, 2019). Bundan dolayı kano sporcularının performansı için farklı özelliklerin bir araya gelmesi gerekmektedir (Bifaretti ve ark. 2016).

Yapmış olduğumuz çalışmanın amacı 2019 yılında Artvin şehrinin Yusufeli ilçesinde düzenlenenAkarsu Kano Slalom Türkiye Şampiyonasına katılan sporcuların yarışma öncesi ve sonrasında durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri tespit etmektir. Bu çalışmada Spielberger'in yapmış olduğu kaygı ölçeği üzerinden belirli anketler vasıtasıyla değerlendirilip çıkan sonuçları yaş, cinsiyet, klasman gibi değişkenlerle karşılaştırarak durumluk ve sürekli kaygı seviyeleri arasındaki ilişkisinin müsabaka öncesinde ve sonrasında sporcuları etkileyip etkilemediği araştırmaktır. Bu amaçta ise aşağıdaki problemlere cevap aranmıştır: Akarsu kano slalom sporcularının yarışma öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin birtakım değişkenlere (yaş, cinsiyet, klasman C1-K1, eğitim durumu, meslek) göre incelenmesine cevap aranmıştır.

2. YÖNTEM

Bu çalışma, açık alanda yapılanakarsu kano slalom sporcularının müsabaka öncesi ve sonrasındaki kaygıyı belirleyebilmek için yapılmıştır. Çalışmada, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini anket yoluyla belirleyebilmektir. Çıkan sonuçları yaş, cinsiyet ve klasman gibi değişkenlerle ve bu değişkenler arasındaki bağlamın incelenmesini amaçlayan ilişkisel tarama modeliyle yapılan bir karşılaştırma çalışmasıdır.

3. EVREN ve ÖRNEKLEM

Yapılan araştırmanın evrenini 2019 yılında Artvin-Yusufeli ilçesinde yapılan Akarsu Kano Slalom Türkiye Şampiyonası müsabakalarına katılan sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise müsabakaya katılan 11 kadın, 29 erkek olmak üzere toplam 40 sporcuya gönüllülük esas alınarak uygulanmıştır.

4. VERİ TOPLAMA ARACI

Bu araştırmamızda veri toplamak için, sporculara sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Cinsiyet, yaş ve klasman gibi kişisel özellikleriyle ilgili sorular bulunmaktadır. Müsabaka öncesinde ve sonrasında kaygı düzeylerini ölçebilmek için ölçek olarak Spielberger'e ait "Sürekli Kaygı Envanteri" kullanılmıştır. Spielberger'e ait olan Sürekli-Durumluk Kaygı Envanterinde bireylerin durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini öğrenmek amacıyla 1964 yılında Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanması, güvenilirlik ve geçerlik araştırmaları Öner ve Le Compte tarafından 1983 yılında oluşturulmuştur. 40 maddeyi oluşturan bu ölçek kısa ifadelerden oluşup bireyin kendini değerlendirmesini sağlamaktadır. Bu

ölçekte 20 maddelik “durumluk kaygı formu” o andaki hislerini belirlemek için kullanılır. Diğer 20 maddelik “sürekli kaygı formu” ise son yedi gündeki hissettiklerini belirlemek amacıyla katılımcıya uygulanıp iki bölümden oluşmaktadır. Ölçek tipi 4’lü Likert olup, Alpha güvenilirliğinin 0.83 ile 0.87 arasında, test-tekrar test güvenilirliğinin 0.71 ile 0.86 arasında ve madde güvenilirliğinin 0.34 ile 0.72 arasında farklılık gösterdiği bilinmektedir(Öner & LeCompte, 1985). Çalışmamızda bu envanterin hem durumluk hem de sürekli kaygı alt ölçeği uygulanmıştır.

5. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin istatistiksel analizlerini bulabilmek için SPSS 11.0for Windows programı kullanılmıştır. Sporculardan alınan anket sonuçları her iki ölçek sonucunda elde edilen bilgiler ile puanlama yönergesine uygun olarak hesaplanmıştır. Elde edilen verileri sürekli ve durumluk kaygı puanlarını yaş değişkenine göre arasındaki farklılıkların belirlenmesi için en küçük kareler yöntemi ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Cinsiyet ve klansman değişkenlerine göre verilerin analizini hesaplayabilmek için Independent Samples T-testi uygulanmıştır. Grup ortalaması arasındaki farkların istatistiksel olarak önemli olup olmadığını belirlemek için, Asgari Önemli Fark Testi (LeastSignificantDifference) kullanılmıştır.

6. BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerini yaş, cinsiyet ve klasman gibi gruplara ayırarak ortalama ve standart sapma sonuçları ele alınmıştır. Araştırma 2019 yılında Artvin-Yusufeli’nde yapılan Akarsu Kano Slalom Türkiye Şampiyonasına katılan 40 sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu sporculardan 29’u erkek, 11’i kadın sporcudur. Sporcuların 8 tanesi 15 yaş altı gurupta, 21 tanesi 16-17 yaş grubunda, 6 tanesi 18-19 yaş gurubunda ve 5 tanesi 20 yaş ve üzeri guruptadır.

Tablo 1. Akarsu Kano Slalom Sporcularının Müsabaka Öncesi Cinsiyete Değişkenine Göre Durumluk Kaygı (STAI-1) Ve Sürekli Kaygı (STAI-2) T-Testi Sonuçlarına Göre Puan Ortalamalarının Karşılaştırılma Sonuçlarını Göstermektedir.

ÖLÇEKLER	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	p
STAI- 1	Erkek	29	3,275	0,882	2,302	0,024
	Kadın	11	2,545	0,934		
STAI- 2	Erkek	29	2,862	0,833	0,717	0,477
	Kadın	11	2,636	1,026		

STAI-1 incelendiğinde, akarsu kano slalom sporcularının müsabaka öncesi cinsiyetlerine göre durumluk kaygı düzeyi ölçümünde sporcuların anket sonuçlarına göre anlamlı bir fark görülmüştür [$t_{40}=0,024<0,05$]. Erkek sporcuların ($\bar{x} =3,27$) kadın sporculara ($\bar{x} =2,54$) göre durumluk kaygı düzeyi daha olumludur. Bu bulgulara göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi erkek ve kadın sporcularda anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde de yorumlanabilir. STAI-2 incelendiğinde, akarsu kano slalom sporcularının müsabaka öncesi cinsiyetlerine göre sürekli kaygı düzeyi ölçümünde sporcuların anket sonuçlarında anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{40}=0,05<0,47$]. Erkek sporcuların ($\bar{x} =2,86$) kadın sporculara ($\bar{x} =2,63$) göre sürekli kaygı düzeyi daha olumludur. Bu bulgular müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeyi erkek ve kadın sporcularda anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde de yorumlanabilir.

Tablo 2. Akarsu Kano Slalom Sporcularının Müsabaka Sonrası Cinsiyete Değişkenine Göre Durumluk Kaygı (STAI-1) Ve Sürekli Kaygı (STAI-2) T-Testi Sonuçlarına Göre Puan Ortalamalarının Karşılaştırılma Sonuçlarını Göstermektedir.

ÖLÇEKLER	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	p
STAI- 1	Erkek	29	3,241	1,057	0,654	0,517
	Kadın	11	3,000	1,000		
STAI- 2	Erkek	29	3,069	0,883	0,733	0,467
	Kadın	11	2,818	1,167		

STAI-1 incelendiğinde, akarsu kano slalom sporcularının müsabaka sonrası cinsiyetlerine göre durumluk kaygı düzeyi ölçümünde sporcuların anket sonuçlarına göre anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{40}=0,05<0,051$]. Erkek sporcuların ($\bar{x} =3,24$) kadın sporculara ($\bar{x} =3,00$) göre durumluk kaygı düzeyi daha olumludur. Bu bulgulara göre müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyi erkek ve kadın sporcularda anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde de yorumlanabilir.

STAI-2 incelendiğinde, akarsu kano slalom sporcularının müsabaka sonrası cinsiyetlerine göresürekli kaygı düzeyi ölçümünde sporcuların anket sonuçlarında anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{40}=0.05<0,46$]. Erkek sporcuların ($\bar{x}=3,06$) kadın sporculara ($\bar{x}=2,81$) göre sürekli kaygı düzeyi daha olumludur. Bu bulgular müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeyi erkek ve kadın sporcularda anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde de yorumlanabilir.

Tablo 3. Akarsu Kano Slalom Sporcularının Müsabaka Öncesi Biyolojik Yaş Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Puan Ortalamalarının Anova Testi Sonuçlarını Göstermektedir.

	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	<i>f</i>	<i>p</i>
15 yaş ve altı	8	3,250	1,035	1,066	0,376
16-17 yaş	21	3,190	0,813		
18-19 yaş	6	3,000	0,894		
20 yaş ve üzeri	5	2,400	1,341		

Sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerini biyolojik yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda sporcuların biyolojik yaş değişkenine göre ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Fakat biyolojik yaş ilerledikçe rakamsal olarak kaygının arttığı görülmektedir.

Tablo 4. Akarsu Kano Slalom Sporcularının Müsabaka Sonrası Biyolojik Yaş Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Puan Ortalamalarının Anova Testi Sonuçlarını Göstermektedir.

	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	<i>f</i>	<i>p</i>
15 yaş ve altı	8	3,250	0,886	0,865	0,244
16-17 yaş	21	3,238	1,044		
18-19 yaş	6	3,166	1,169		
20 yaş ve üzeri	5	2,800	1,303		

Tablo 4'de Akarsu kano slalom sporcularının müsabaka sonrası biyolojik yaş değişkenine göre durumluk kaygı düzeylerinin tek yönlü varyans analizi tekniği ile incelediğimizde, sporcular arasında biyolojik yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 5. Akarsu Kano Slalom Sporcularının Müsabaka Öncesi Biyolojik Yaş Değişkenine Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamalarının Anova Testi Sonuçlarını Göstermektedir.

	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	<i>f</i>	<i>p</i>
15 yaş ve altı	8	2,375	0,916	1,389	0,262
16-17 yaş	21	2,809	0,928		
18-19 yaş	6	3,333	0,516		
20 yaş ve üzeri	5	2,800	0,836		

Tablo 5'de Akarsu kano slalom sporcularının müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeylerinin biyolojik yaş değişkenine göre tek yönlü varyans analizi tekniği ile incelediğimizde, sporcular arasında biyolojik yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 6. Akarsu Kano Slalom Sporcularının Müsabaka Sonrası Biyolojik Yaş Değişkenine Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamalarının Anova Testi Sonuçlarını Göstermektedir.

	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	<i>f</i>	<i>p</i>
15 yaş ve altı	8	2,750	1,281	1,257	0,304
16-17 yaş	21	2,952	0,920		
18-19 yaş	6	3,666	0,516		
20 yaş ve üzeri	5	2,800	0,836		

Tablo 6'da Akarsu kano slalom sporcularının müsabaka sonrası biyolojik yaş değişkenine göre sürekli kaygı düzeylerinin tek yönlü varyans analizi tekniği ile incelediğimizde, sporcular arasında biyolojik yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 7. Akarsu Kano Slalom Sporcularının Müsabaka Öncesi Klasman (K1-C1) Değişkenine Göre Durumluk Kaygı (STAI-1) ve Sürekli Kaygı (STAI-2) T-Testi Sonuçlarına Göre Puan Ortalamalarının Karşılaştırılma Sonuçlarını Gösterilmektedir.

	<i>Klasman</i>	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
STAI- 1	K1	28	3,071	1,015	-0,036	0,971
	C1	12	3,083	0,792		
STAI- 2	K1	28	2,714	0,937	-0,936	0,355
	C1	12	3,000	0,738		

STAI-1 incelendiğinde, akarsu kano slalom sporcularının müsabaka öncesi klasman değişkenine göre durumluk kaygı düzeyi ölçümünde sporcuların anket sonuçlarında anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{40}=0.05<0,97$].

STAI-2 incelendiğinde, akarsu kano slalom sporcularının müsabaka öncesi klasman değişkenine göresürekli kaygı düzeyi ölçümünde sporcuların anket sonuçlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır [$t_{40}=0.05<0,35$]. K1 klasmanında yarışan sporcuların ($\bar{x} = 2,71$) C1 klasmanında yarışan sporculara ($\bar{x} = 3,00$) göre rakamsal olarak sürekli kaygı düzeyi daha olumlu olduğu söylenebilir.

Tablo 8. Akarsu Kano Slalom Sporcularının Müsabaka Sonrası Klasman (K1-C1) Değişkenine Göre Durumluk Kaygı (STAI-1) ve Sürekli Kaygı (STAI-2) T-Testi Sonuçlarına Göre Puan Ortalamalarının Karşılaştırılma Sonuçlarını Göstermektedir.

	Klasman	N	\bar{x}	ss	t	p
STAI- 1	K1	28	3,285	0,937	1,034	0,307
	C1	12	2,916	1,240		
STAI- 2	K1	28	2,928	0,899	-0,654	0,480
	C1	12	3,166	1,114		

STAI-1 incelendiğinde, akarsu kano slalom sporcularının müsabaka sonrası klasman değişkenine göre durumluk kaygı düzeyi ölçümünde sporcuların anket sonuçlarında anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{40}=0.05<0,30$]. K1 kategorisindeki sporcuların ($\bar{x} = 3,28$) C1 kategorisindeki sporculara ($\bar{x} = 2,91$) göre durumluk kaygı düzeyi rakamsal olarak daha olumlu olduğu söylenebilir. Bu bulgular sonucunda müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyine bakacak olursak K1 kategorisinde ve C1 kategorisinde yarışan sporcuların kaygı düzeylerinin düşük çıktığına yorumlanabilir. STAI-2 incelendiğinde, akarsu kano slalom sporcularının müsabaka sonrası klasman değişkenine göresürekli kaygı düzeyi ölçümünde sporcuların anket sonuçlarında anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{40}=0.05<0,48$]. Fakat rakamsal verilere bakacak olursak müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeyi C1 ($\bar{x} = 3,16$) klasmanındaki sporcuların K1 ($\bar{x} = 2,92$) klasmanında yarışan sporculara göre daha kaygısız olduğu söylenebilir.

7. SONUÇ VE TARTIŞMA

Elde ettiğimiz sonuçlara göre Türkiye Şampiyonasına katılan 29 erkek, 11 kadın olmak üzere toplamda 40 sporcu katılmıştır. Sporcuların cinsiyet değişkeni bakımından durumluk kaygı puanı 0,024 anlamlılık düzeyi ile kız sporcuların müsabaka öncesinde daha kaygılı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bunun sebebi akarsu kano slalom branşı ekstrem bir spor olması, kadın sporcularının birbirlerini yakından tanımaları ve parkur tamamlama sürelerinin birbirine yakın olmasından dolayı kaynaklanabilir. Fakat her iki cinsiyette de müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülemedi. Aynı şekilde müsabaka sonrasında da sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine baktığımızda çıkan verilere göre her iki cinsiyette de istatistiksel olarak anlamlılık bulunamamıştır. Yapılan literatür taramasında da araştırmamızı destekler çalışmalara rastlanmıştır.

Rainey ile Cunningham'ın 1988 yılında yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrenciler ve kadın sporcularda müsabaka sürekli kaygı düzeyi ile ilişkili farklı konuları araştırdıkları çalışmada, üniversite öğrencisi 64 erkek ve 64 kadın sporcu denek olarak katılmıştır. Denekler, Spor Yarışma Kaygı 44 Testini (SCAT) ve Passer Envanterine 3 madde eklenmesiyle ortaya çıkan toplamda 18 maddelik bir envanter doldürmüşlerdir. Sonuçlarında ise daha önce ifade edilen müsabaka sürekli kaygı değerlendirilme ve başarısız olma korkusu ilişkisini desteklediği görülmektedir. Bu ilişkiler cinsiyet, biyolojik yaş, spor branşı ve diğer değişkenlerinde değişebileceğini ifade etmektedir (Rainey & Cunningham, 1988). Bu çalışmada antrenman ortamında durumluk ve sürekli kaygının cinsiyet ile arasında farklılık göstermediğini destekler niteliktedir. Görücü ve arkadaşlarının 2010 yılında yapmış olduğu çalışmada ise takım ve bireysel sporcuların yarışma öncesinde ve sonrasında sürekli-durumluk kaygı seviyelerinin karşılaştırılmasında, cinsiyete ait sonuçlarında erkek ve kadın sporcularının durumluk ve sürekli kaygı puanlamalarının ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak önemli olmadığını bulmuştur (Görücü, Civan, Özdemir, & Arı, 2010). Sonstroem ve Bernardo'nun 1982 yılında 30 üniversiteli kadın basketbol oyuncusuna yarışma öncesinde bireysel durumluk kaygı düzeylerini incelemek amacıyla ters-U denencesi testi uygulamıştır. Sporcular antrenman devresinde Spor Yarışma Kaygı Testi (SCAT)'ı doldürmüşlerdir. Yarışmada sürekli kaygının mutlak yarışma durumluk kaygısını yordamasına rağmen, performans ile anlamlı bir ilişki görülemedi. Kadın basketbolcularda en az ve en çok oyun öncesi durumluk kaygı seviyeleri, sporcuların başarı seviyesiyle karşılaştırıldığında bir ters-U bağlantısı bulunmuştur. Denek gruplarında

yüksek durumluk kaygı seviyeleri en kötü performansla ilişkisi görülmüştür. Fakat bu etkide, özellikle yarışmada sürekli kaygısı fazla olan sporcularda daha belirgin olmaktadır. Sonstroem ve Bernardo'nun yaptığı çalışma bu çalışmayla paralellik göstermektedir. Bu nedenle sporcuların durumluk kaygıları arttığında sporcuların başarıları düşmekte olduğu gözlemlenmektedir. Bu yüzden sürekli kaygı seviyesiyle performansları arasında bir bağlantı görülmemiştir(Sonstroem & Bernardo, 1982).Engür'ün 2002 yılında "Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerinde Etkisi" isimli tez çalışmasındaki amacı çeşitli spor dallarında başarı olarak elit seviyeye ulaşmış sporcuların başarı motivasyonları ile durumluk kaygı düzeylerini ölçmek ve bu iki durumun herhangi bir etkileşiminin bulunup bulunmadığını araştırmıştır. Katılan sporcuların 55'i kadın, 224'ü erkek olmak üzere toplamda 279 sporcu çalışma sonucunda, cinsiyet faktörüne göre durumluk kaygı düzeyleri kıyaslandığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Engür, 2002). Zorba ve arkadaşlarının 2016 yılında Ege Bölgesinde bulunan futbol hakemlerinin karşılaşma öncesi sürekli kaygı seviyelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi dâhilinde hakemlerin sürekli kaygı düzeyleri açısından, cinsiyet faktörüne bakıldığında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir($p < 0,05$) (Zorba, Göksel, Pala, & Zorba, 2016). Özbay 2012 de yapmış olduğu çalışmada durumluk kaygı değeri bakımından her iki cinsiyet arasında önemli bir farklılık tespit edilememiştir(Özbay, 2012). Correia ile Rosado'nun 2019 yılında 601 Portekizli sporcu üzerinde yapmış olduğu çalışmada sporcuları cinsiyet ve spor türüne göre değerlendirmiştir. Değerlendirme sonuçlarına göre kadın sporcular ile erkek sporcular arasında önemli bir fark tespit edilmiştir. Bu tespitlere göre kadın sporcular ile bireysel takımda oynayan sporcuların kaygı seviyeleri yüksek çıktığı görülmüştür(Correia & Rosado, 2019).

Sporcuların biyolojik yaş değişkenine göre müsabaka öncesinde ve sonrasında da durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri bakımından anlamlılık tespit edilememiştir. Literatür taramalarına bakacak olursak; Türkçapar 2012 yılından yapmış olduğu çalışmada güreş sporcularının farklı değişkenler bakımından sürekli kaygı seviyeleri incelendiğinde sporcularda sürekli kaygısının biyolojik yaş durumu bakımından değişmediği tespit edilmiştir(Türkçapar, 2012). Görücü ve arkadaşlarının 2010 yılında yapmış olduğu çalışmada sporcuların durumluk-sürekli kaygı düzeyleri bakımından, biyolojik yaş faktörüne bağlı olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir(Görücü, Civan, Özdemir, & Arı, 2010). Karabulut'un Taekwondo sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada sporcuların yaşları ile durumluk-sürekli kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirterek çalışmamızı destekler niteliktedir(Karabulut & Mavi-Var, 2019). Demirli'nin 2010 yılında "Elit Güreşçilerin Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durum Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması" adlı çalışmada değişik yaş grubunda olan güreş sporcularının durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları yarışma öncesinde ve sonrasındaki puanlamaların ortalamalarında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Anlamlı bir farklılık olmadığı halde yarışma öncesi durumluk kaygı seviyesinin sporcunun yaşı arttıkça kaygısının da artmakta olduğu dikkat çektiği görülmektedir.(Demirli, 2017).

Sportif başarının kaygı seviyesi ile arasında bir ilişkisi var olduğunu söylenebiliriz. Aktaş ve arkadaşlarının 2004 yılında İzmir ilinde yapmış olduğu çalışmada profesyonel erkek basketbol sporcularının durumluk-sürekli kaygı seviyeleri ile maç başarıları arasındaki ilişkisini incelemiştir. Profesyonel erkek basketbolcuların, MVP puanı bakımından başarısız ve başarılı gruplarının, sürekli kaygı puanları ve durumluk kaygı puanları arasındaki farklılığını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları sürekli ve durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$)(Aktaş, Çobanoğlu, & Yazıcılar, 2004).

Sarıpek'in 2010 yılında basketbol sporcularında durumluk-sürekli kaygı seviyelerinin lig sıralamalarına göre değerlendirilmesinde; Beko basketbol liginin 2008-2009 yıllarında yer alan takımların durumluk-sürekli kaygı seviyelerinin lig sıralamalarındaki durumlarıyla arasındaki ilişkilerini incelemiştir. Bu çalışmada araştırmaya katılan takımlardaki lig sıralamaları bakımından durumluk-sürekli kaygı seviyeleri karşılaştırıldığında takımlarda lig sıralaması ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülemedi ($p < 0,05$). Yapılan literatür taramaları sonucunda araştırmamızdaki bulguları desteklemektedir(Sarıpek, 2010).

Son karşılaştırmamız olan sporcuların klasman değişkeni bakımında da müsabaka öncesi ve sonrasında durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri bakımından anlamlılık görülemedi. Hunter ve arkadaşlarının yaptığı Kano Slalom Rekabet Analizi adlı çalışmada C1 kategorisinde yarışan sporcuların K1 kategorisindeki sporculara göre daha yavaş ve daha çok kürek çekmek için enerji harcadığını belirtmiştir(Hunter, Cochrane, & Sachlikıdis, 2008). Tazegül'ün 2012 yılında bireysel sporcuların stresle

başa çıkma tarzlarını karşılaştırma adlı makalesinde erkek sporcularda stres ile başa çıkma biçimlerini karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda grokomen güreş yapan sporcuyla serbest güreş yapan sporcular arasında ki istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu fark grokomen sporcularının serbest güreş yapan sporculara göre daha stresli olduğu görülmüştür. Bunun nedeni grokomen güreşte uygulanan teknik taktik uygulamalarının zor ve karmaşık olması, bunu uygulayan sporcuların teknik uygulamada çekimser kaldığı düşünülmektedir(Tazegül, 2012).

Sonuç olarak yapmış olduğumuz çalışmada Akarsu Kano Slalom Türkiye Şampiyonasına katılan sporcuların müsabaka öncesi cinsiyetlerine göre durumluk kaygı düzeyi ölçümünde sporcuların anket sonuçlarına bakılarak anlamlı bir farklılık görülmüştür ($t_{40}=0,24<0,05$). Kadın sporcuların erkek sporculara göre daha kaygılı olduğu sonucuna varılmıştır ($t_{11}=2,54<t_{29}=3,27$). Bunun sebebini kadın sporcuların yapmış olduğu branşmekstrem bir spor olmasına yorumlayabiliriz. Diğer bulgulara baktığımızda ise müsabaka öncesi ve sonrası, sürekli kaygı düzeyleri ve durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülemedi. Bununda başlıca sebebi yeni ve gelişmekte bir branş olduğu için Türkiye'nin belirli birkaç ilinde sporcu sayısı az olması söylenebilir. Ayrıca sporcuların büyük bir çoğunluğunun Yusufeli ilçesinin TOHM ve Sporcu Eğitim Merkezi sporcusu olmasından dolayı; sporcuların birbirlerini tanımaları, aynı sporcuların sürekli bir döngüde olan skor ve derece sıralaması ve yapılan yarışmalarda değişmeyen rekabet ortamından kaynaklandığı söylenebilir. Öneri olarak rekabet ortamının artırılabilmesi için; antrenör sayısının artırılması, akarsu kano slalom branşına uygun spor tesislerinin oluşturulması, gerekli tanıtımların yapılıp ve sporcu sayılarının artırılması tavsiye edilebilir. Aynı zaman kaygı düzeylerinin artırılabilmesi için; yıllık yarışma sayıları artırılabilir, antrenörler sporcularının performanslarını artırmaları konusunda spor psikologlarıyla çalışabilir, akarsu kano slalom branşı üzerinde daha farklı çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., & Yazıcılar, İ. (2004). Profesyonel Erkek Basketbolcuların Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Maç Başarıları Arasındaki İlişkinin Araştırılması (İzmir İli Örneği). *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 51-60.

Aydın, E., & Dilmaç, B. (2011). *Eğitime İlişkin Çeşitlemeler-Matematik Kaygısı*. (M. Gürsel, Dü.) Konya: Eğitim Kitap Evi.

Babaroğlu, A. (2006). *Küreselleşen Dünyada; Sosyal Hizmetlerin Konumu Hedefleri Ve Geleceği Sempozyum Sunum Kitabı*. Ankara: Şheçak.

Bifaretti, S., Bonaiuto, V., Federici, L., Gabrieli, M., & Lanotte, N. (2016). E-Kayak: A Wireless Daq System For Real Time Performance Analysis. *Procedia Engineering*, 776-780.

Bird, A., & Cripe, B. (1986). *Psychology And Sport Behavior*. Saint Louis: Mosby Incorporated.

Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety İn Athletes: Gender And Type Of Sport Differences. *International Journal Of Psychological Research*, 9-17.

Çalık, F. (2020, 02 14). *Spor Psikolojisi Ders Slaytı*. (E. Koyuncu, Dü.) [www.slideplayer.biz.tr: https://slideplayer.biz.tr/slide/10303424/](https://slideplayer.biz.tr/slide/10303424/) Adresinden Alınmıştır

Çetinkaya, T. (2018). Analysis Of The Relation Ship Between Body Perception Levels And Social Appearance Anxiety İn The Students Of School Of Physical Education And Sports. *Redfame*, 194-200.

Demirli, A. (2017). Elit Güreşçilerin Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durum Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilimdalı.

Diafas, V. D. (2011). Anthropometric Characteristics And Somatotype Of Greek Male And Female Flatwater Kayak Athletes. *Biomedical Human Kinetics*(3), 111-114.

Doğan, P. (2018). Examining The Relation Between The Fear Of Negative Evaluation And The Anxiety For Social Appearance İn Folk Dancers. *Journal Of Educationand Training Studies*, 59-65.

Engür, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Sporda Psikososyal Alanlar Yüksek Lisans Tezi*. İzmir, Türkiye: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Erdağ, D. (2016). Spor Psikolojisi Ders Notları. *Spor Psikolojisi Ders Notları 11.Pdf*, 2-9. Lefkoşa, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti: Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu.
- Erkan, U. (1998). *Sporcular İçin Zihinsel Antrenör Rehberi*. Bağırhan Yayın Evi.
- Görücü, A., Civan, A., Özdemir, M., & Arı, R. (2010). Bireysel Ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 202.
- Gülşen, D. (2008). Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu Ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adana, Adana: Çukurova Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hunter, A., Cochrane, J., & Sachlıkdıs, A. (2008). Canoe Slalom Competition Analysis. *Sports Biomechanics*(7(1)), 24-37.
- İcf. (2001, 01 09). www.canoeicf.com/apa. 01 05, 2020 Tarihinde www.canoeicf.com: <http://www.canoeicf.com/disciplines/canoe-clalom> Adresinden Alındı
- İkizler, C. (1993). *Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler*. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Karabulut, E., & Mavi-Var, S. (2019). Taekwondocuların Durumluk Ve Sürekli Kaygılarının Müsabaka Performansı Ve Yaralanma Durumu İle İlişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.
- Kazelskis, R., & Kazelskis, C. (1999). The Math Anxiety Questionnaire: A Simultaneous Confirmatory Factor Analysis A Across Gender. . *Paper Presented At The Annual Meeting Of The Mid-South Educational Research Association* (S. 21). Abd: Full Text Provided By Eric.
- Konter, E. (1996). *Sporda Stres Ve Performans*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Öner, N., & Lecompte, A. (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanter El Kitabı* (2. B.). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özbay, S. (2012). Büyükler Güreş Milli Takımında Yer Alan Sporcuların, Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Karaman: Kahramanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özgüven, İ. (2000). *Psikolojik Testler*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Rainey, D., & Cunningham, H. (1988). Competitive Trait Anxiety İn Male And Female College Athletes. *Research Quarterly For Exercise And Sport*(59.3), 244-247.
- Sarıpek, T. (2010). Basketbolcularda Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Lig Sıralanmasına Göre Değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.
- Sonstroem, R., & Bernardo, P. (1982). Intraindividual Pregame State Anxiety And Basketball Performance: A Re-Examination Of The Inverted-U Curve. *Journal Of Sport Psychology*, 235-245.
- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13-22.
- Turkaf. (2020, 02 20). www.turkaf.org.tr/Content/20/Durgunsu-Kano-Nedir---Nasil-Yapilir-Tusaie. www.turkaf.org.tr Adresinden Alınmıştır
- Türkçapar, Ü. (2012). Güreşçilerin Farklı Değişkenler Açısından Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(1), 129-140.
- Werthner, P. (2019). *Sport Psychology For Canoe And Kayak*. International Olympic Committee.: Handbook Of Sports Medicine And Science.
- Zorba, E., Göksel, A., Pala, A., & Zorba, N. (2016). Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ege Bölgesi Örneği). *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi* 14 (2), 175-181.