**YÜZME BECERİLERİ ÖZ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Yüzme Becerileri Ölçeği** | **Hiç** | **Zayıf** | **Orta** | **İyi** | **Çok iyi** |
| 1. Su üstünde sabit durabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Su altında gözümü açabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Derin suda yüzebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Suya ayak üstü atlayabilirim (çivileme). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Suya baş üstü atlayabilirim (balıklama). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Suda yatay ve dikey konumlar arasında geçiş yapabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Suya dalmayı bilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Suyun dibindeki nesneyi çıkarabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Kurbağalama yüzebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Serbest stil yüzebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Sırt üstü yüzebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Kelebek stil yüzebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**\*"ters kodlama olmayan ölçek tek faktörden oluşmaktadır"**

**Kaynak/Referans**

Arıkan, G., & İnce, U. (2023). Yüzme Becerileri Öz Değerlendirme Ölçeğinin Türk dili ve kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 644–656. https://doi.org/10.5281/zenodo.8050001