

## Tingkat Kecemasan Kognitif dan Keyakinan Diri Para Atlet dari Berbagai Peringkat Perwakilan

Vincent A. Barnabas  
Fakulti Sains Olah Raga dan Rekreasi  
Universitas Teknologi MARA  
Perlis, Malaysia

Yahaya Mahamood  
Pusat Pengajian Psikologi dan Pengembangan Manusia  
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan  
Universitas Kebangsaan Malaysia  
Bangi, Selangor

**Abstract.** Low self-confidence athletes usually experienced a high level of cognitive anxiety. Athletes' performance level in sport was also found to be related to their cognitive anxiety and self-confidence. Research on cognitive anxiety and self-confidence of different categories of athletes' level of performance, however is very limited. Hence, this research was conducted to investigate the influence of cognitive anxiety and self-confidence on performance of athletes of various categorical representations. The extent to which self-confidence influence cognitive anxiety among athletes was also examined. Nine hundred and eighteen Malaysian athletes were selected to complete Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2). The findings reveal that national level athletes show a higher level of self-confidence but a lower cognitive anxiety level. Athletes representing school and university, on the other hand experienced a higher level of cognitive anxiety and lower level of self-confidence.

Keywords: self-confidence, cognitive anxiety, Malaysian athletes

**Abstrak.** Atlet yang rendah tahap keyakinan dirinya biasanya akan mengalami tahap kecemasan kognitif yang tinggi. Prestasi para atlet juga didapati berkait dengan tahap kecemasan kognitif dan keyakinan diri. Kajian tentang tahap kecemasan kognitif dan keyakinan diri di kalangan atlet pelbagai wakil bagaimanapun boleh dikatakan amat kurang. Dengan itu kajian ini dilakukan untuk melihat kaitan tahap kecemasan kognitif dan keyakinan diri para atlet dari pelbagai wakil. Kajian ini juga mengidentifikasi tahap keyakinan diri dan kecemasan kognitif para atlet yang terlibat. Sejumlah 918 atlet dipilih untuk menjawab kuesioner *Competitive State Anxiety Inventory 2* (CSAI-2). Hasil kajian menunjukkan atlet negara (atlet nasional) bukan saja memiliki tahap keyakinan diri yang tinggi tetapi juga tahap kecemasan kognitif yang rendah. Sebaliknya atlet yang mewakili sekolah dan universiti mengalami tahap kecemasan kognitif yang lebih tinggi dan keyakinan diri yang lebih rendah.

Kata kunci : keyakinan diri, kecemasan kognitif, atlet Malaysia

Peranan ketidakpastian atau keragu-raguan dalam pencapaian prestasi atlet perlu diberi perhatian utama oleh pakar psikologi olah raga (Hardy & Jones, 1994). Raglin dan Hanin (2000) memandang sikap ragu-ragu ini sebagai faktor psikologi yang paling berpengaruh dalam pencapaian prestasi seorang atlet. Bahkan perasaan ragu-ragu dikatakan menjadi faktor penghalang utama dalam pencapaian prestasi

terbaik seorang atlet (Cox, Qiu, & Liu, 1993; Ortiz, 2006). Menurut Pragman (1998), perasaan ragu-ragu ini boleh terjadi dalam berbagai bentuk emosi seperti perasaan khawatir, ragu-ragu, cemas dan kegugupan, rasa tidak pasti dan pikiran yang tidak rasional atau logis.

Mengikut teori berbagai dimensi, perasaan ragu-ragu dapat dibagikan kepada dimensi kognitif dan somatik (Jarvis, 2002; Jones, 1995; Martens, Vealey, & Burton, 1990; Woodman & Hardy, 2001). Perasaan ragu-ragu somatik yang dialami seorang akan memengaruhi keadaan fisiologinya. Stimulus ini membawa efek negatif kepada pengaturan organ fisik seseorang seperti peningkatan ketegangan otot sehingga dapat berdampak kepada pencapaian pres-

---

Korespondensi mengenai artikel ini dialamatkan kepada Prof. Dr. Yahaya Mahamood, Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor D.E., Malaysia. E-mail: drymood@pkrisc.c.ukm.my/drymood@ukm.my atau kepada Vincent A. Barnabas, M.Sc. E-mail: vincentbarnabas@yahoo.com

tasi para atlet (Bull, 2000; Jarvis, 2002; J.Thatcher, R. Thatcher, & Dorling, 2004).

Adapun kecemasan kognitif juga dapat menyebabkan rasa takut, kegelisahan, khawatir, cemas, ragu-ragu, dihantui perasaan gagal, dan pemikiran yang penuh dengan keresahan terhadap pertandingan (Jarvis, 2002; Wann & Church, 1998; Weinberg & Gould, 1999). Perasaan ragu-ragu ini mudah berubah menjadi tinggi atau rendah ketika seorang atlet bertanding (Cashmore, 2002; Weinberg, 1989; Weinberg & Gould, 1999). Menurut Martens et al. (1990) tingkat kecemasan kognitif dapat memengaruhi dan berdampak pada pencapaian prestasi para atlet. Dengan demikian atlet dapat mencapai prestasi yang gemilang jika kecemasan kognitifnya dapat ditekan pada tingkat paling minimal (Krane & Williams 1994; Martens et al., 1990).

Selain kecemasan yang minimal, seorang atlet perlu mencapai keyakinan diri yang tinggi. Mereka perlu membebaskan diri dari perasaan risau, menilai diri sendiri lebih positif dan meningkatkan harapan untuk mencapai kejayaan (Martens et al., 1990). Keyakinan ini memainkan peranan utama dalam pencapaian atlet (Cox et al., 1993). Wiggins dan Brustad (1996) mendapati atlet yang tinggi keyakinan diri dan rendah tingkat kecemasan kognitifnya, melihat kecemasan sebagai sarana untuk mempermudah mencapai tujuan. Sebaliknya orang yang memiliki tingkat keyakinan diri yang rendah akan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi (Abel & Larkin, 1990; Jones & Hanton, 2001). Keyakinan diri dengan demikian menjadi pengawal dan benteng pertahanan individu terhadap kecemasan yang berlebihan dan dapat merusak individu bersangkutan (Carver & Scheier, 1988; Hanton & Connaughton, 2002; Jones, Hanton, & Swain, 1994), terutama kecemasan kognitif (Humara, 2001).

Tingkat kemahiran atau keahlian atlet juga dapat menentukan tingkat kecemasan, pengawalan dan interpretasi simptom kecemasan (Heckhausen, 1990; Hembree, 1998; Jones 1995). Penelitian Sade, Bar-Eli, Bresler, dan Tenenbaum (1990) menunjukkan atlet yang mempunyai kemahiran tinggi mengalami tingkat kecemasan yang rendah. Walau bagaimanapun menurut Krane (1995) penelitian kecemasan terlalu difokuskan pada atlet profesional sehingga atlet amatir dilupakan. Justru kedudukan tingkat kecemasan kognitif para atlet berbagai kategori kemahiran, terutama yang kurang mahir agak kurang diketahui. Begitu juga dengan tingkat keyaki-

nan diri mereka. Dengan itu juga sukar bagi para pengelola olah raga untuk meningkatkan kemajuan olah raga terutama di negara-negara di kawasan ini.

Untuk membantu para pengelola di bidang olah raga dan mereka yang prihatin terhadap kemajuan para ahli olah raga, penelitian yang membandingkan masalah kecemasan kognitif dan keyakinan diri atlet yang mewakili berbagai peringkat (ada atlet negara, negeri, daerah, universitas, dan sekolah), perlu dilakukan terutama di negara-negara maju. Dengan demikian, penelitian ini bukan saja ditujukan kepada atlet yang memiliki kemahiran yang tinggi, tetapi juga mereka yang kurang mahir. Menurut Humara (2001), ahli-ahli psikologi olah raga harus melakukan lebih banyak penelitian untuk mengetahui sejauh mana tingkat keyakinan diri memengaruhi tingkat kecemasan kognitif. Dengan demikian penelitian ini akan coba mengupas serta menganalisis perbedaan tingkat kemahiran dan kecemasan kognitif dengan lebih terinci dengan melihat perbedaan tersebut sesuai tingkat perwakilan sebelum dan ketika pertandingan.

## Metode

### *Subjek Penelitian*

Penelitian ini menggunakan 918 atlet Malaysia (Negara = 53; Negeri = 395; Daerah = 120; Universitas = 211; dan Sekolah = 123), yang dipilih secara sampling acak bertingkat. Data dikutip ketika berlangsungnya Majelis Olah Raga Universitas Malaysia (MASUM), Majelis Olah Raga Sekolah-Sekolah Malaysia (MSSM), dan Olah Raga Olimpik Atlet Muda. Sampel atlet yang mewakili negara, negeri, dan universitas telah diperoleh dari olah raga MASUM, dan atlet yang mewakili negara, negeri, daerah dan sekolah telah diperoleh dari Majelis Olah Raga Sekolah-Sekolah Malaysia 2008 dan Olah Raga Olimpik Atlet Muda 2007.

### *Angket*

Soal angket *Competitive State Anxiety Inventory 2* (CSAI-2) digunakan dalam penelitian ini. untuk mengukur tingkat kecemasan kognitif dan keyakinan diri atlet, sebelum dan ketika pertandingan. Inventori Kecemasan Keadaan Bertanding-2 (CSAI-2)

Tabel 1

*Ringkasan ANOVA Terhadap Tingkat Kecemasan Kognitif yang Dialami Atlet dari Berbagai Kategori Perwakilan*

| Kategori perwakilan | Sebelum pertandingan (ANOVA) |         | Ketika pertandingan (ANOVA) |         |
|---------------------|------------------------------|---------|-----------------------------|---------|
|                     | Mean                         | Nilai-F | Mean                        | Nilai-F |
| Negara              | 20.9000                      |         | 20.9200                     |         |
| Negeri              | 22.8827                      |         | 23.2885                     |         |
| Daerah              | 22.8850                      | 11.079* | 23.0727                     | 6.598*  |
| Universitas         | 25.0905                      |         | 24.7879                     |         |
| Sekolah             | 23.7459                      |         | 23.3304                     |         |

\*  $k < 0.05$

mengandung tiga subskala, yaitu kecemasan kognitif, somatik, dan keyakinan diri, yang terdiri atas 27 soal berbagai dimensi yang berhubungan dengan olah raga (Cox, 2007). Dalam teori kecemasan berbagai dimensi, menurut Martens et al. (1990) kecemasan dipengaruhi oleh dua jenis kecemasan terhadap pencapaian, yaitu kognitif dan somatik. Martens et al. menyatakan bahwa penelitian menunjukkan bahwa CSAI-2 mempunyai validitas antara 0.79 hingga 0.90. Dukungan terhadap alat penelitian ini terutama dari segi reliabilitas (Cronbach's alpha), telah berulang kali dilaporkan dalam penelitian (Burton, 1998).

Responden perlu mengisi angket sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan ketika pertandingan. Warna kertas angket ketika pertandingan adalah biru, sedangkan sebelum pertandingan adalah putih, supaya responden mudah membedakannya.

## Hasil

### *Tingkat Kecemasan Kognitif*

Hasil analisis dengan ANOVA satu jalan, dalam Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kognitif atlet dari berbagai kemahiran perwakilan atlet berbeda pada sebelum,  $F(4.865) = 11.079$ ,  $k < 0.01$ , dan ketika pertandingan,  $F(4.832) = 6.598$ ,  $k < 0.01$ .

Tabel 1 juga memperlihatkan penyebaran *mean* tingkat kecemasan kognitif yang dialami sebelum dan ketika pertandingan. Tampaknya atlet sekolah dan universitas memperlihatkan kecemasan kognitif yang lebih tinggi berbanding dengan atlet peringkat lain. Sementara atlet negara memperlihatkan kecemasan kognitif yang terendah dan signifikan berbanding dengan atlet universitas ( $k < 0.05$ ), sekolah ( $k < 0.05$ ),

daerah ( $k < 0.05$ ), dan negeri ( $k < 0.05$ ). Ujian *post-hoc Tukey* juga menunjukkan bahwa kecemasan kognitif atlet daerah dan negeri lebih rendah dari atlet universitas ( $k < 0.05$ ). Sementara kecemasan kognitif atlet sekolah dan universitas ternyata tidak berbeda secara signifikan ( $k > 0.05$ ). Jelas bahwa atlet negara tidak sangat mengalami kecemasan kognitif dibandingkan dengan atlet-atlet lain. Sementara baik atlet sekolah atau universitas, kecemasan kognitif mereka secara relatif lebih tinggi.

Keputusan atau kecenderungan yang lebih kurang sama diperoleh ketika pertandingan melalui uji *post-hoc* dalam pengukuran tingkat kecemasan kognitif bagi para atlet yang terlibat. Atlet negara terekam menyatakan kecemasan kognitifnya sangat rendah dibandingkan baik dengan atlet universitas ( $k < 0.05$ ), sekolah ( $k < 0.05$ ), daerah ( $k = 0.05$ ) ataupun negeri ( $k < 0.05$ ). Sementara tingkat kecemasan atlet lain tidak berbeda secara signifikan antara satu sama lain misalnya, yakni universitas dan sekolah ( $k > 0.05$ ); sekolah dan daerah ( $k > 0.05$ ) dan, daerah dan universitas ( $k > 0.05$ ).

### *Tingkat Keyakinan Diri*

Hasil analisis dengan menggunakan ANOVA satu jalan seperti yang terdapat dalam Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat keyakinan diri para atlet dari berbagai kategori perwakilan berbeda pada sebelum,  $F(4.853) = 21.430$ ,  $k < 0.01$ , dan ketika pertandingan,  $F(4.819) = 13.359$ ,  $k < 0.01$ .

Penyebaran *mean* pada Tabel 2 menunjukkan sebaran *mean* keyakinan diri para atlet. Dari sebaran itu jelas bahwa sebelum pertandingan, keyakinan diri atlet negara sangat tinggi dan signifikan berbanding dengan atlet universitas ( $k < 0.05$ ) dan sekolah ( $k < 0.05$ ), tetapi tidak berbeda dari atlet negeri ( $k > 0.05$ ) dan daerah ( $k > 0.05$ ). Sementara keyakinan diri atlet

universitas dan sekolah secara signifikan sangat rendah berbanding dengan keyakinan diri para atlet negara, negeri dan daerah ( $k < 0.05$ ).

Begitu juga keadaannya ketika pertandingan, tingkat keyakinan diri atlet negara didapati lebih tinggi dari atlet universitas ( $k < 0.05$ ) dan sekolah ( $k < 0.05$ ) tetapi tidak pula berbeda dari atlet negeri ( $k > 0.05$ ) dan daerah ( $k > 0.05$ ). Sementara keyakinan diri atlet universitas dan sekolah rendah daripada keyakinan diri para atlet negara, negeri dan daerah ( $k < 0.05$ ).

Hubungan antara kedua faktor dalam penelitian ini ternyata negatif, baik sebelum bertanding,  $r = -0.38$ ,  $k < 0.05$ , ataupun ketika pertandingan,  $r = -0.33$ ,  $k < 0.05$ . Dengan itu jelas bahwa tingkat kecemasan kognitif berhubungan secara negatif dengan keyakinan diri. Dengan kata lain, atlet yang rendah tingkat kecemasan kognitif akan memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi. Begitu juga sebaliknya, jika tingkat kecemasan kognitif tinggi maka tingkat keyakinan diri dapat menjadi rendah.

## Bahasan

Hasil penelitian menunjukkan atlet universitas dan sekolah, mengalami tingkat kecemasan kognitif yang tinggi pada sebelum dan ketika pertandingan. Adapun atlet negara didapati tidak mengalami kecemasan kognitif yang tinggi berbanding dengan atlet-atlet lain. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Robazza dan Bortoli (2003). Mereka mendapati atlet profesional mengalami tingkat kecemasan kognitif yang rendah jika dibandingkan dengan atlet amatir. Penelitian Loupos, Fotini, Barkoukis dan Tsorbatzoudis (2008) juga menunjukkan kecemasan kognitif atlet profesional berada pada tingkat yang rendah. Hasil penelitian ini bagaimanapun menolak

temuan Humara (2001) yang mendapati semua atlet cenderung mengalami tingkat kecemasan kognitif tanpa tergantung tingkat kemahiran mereka.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pada keadaan pertandingan yang sama baik sebelum atau ketika pertandingan, atlet yang mewakili negara, negeri dan daerah mempunyai tingkat keyakinan diri yang lebih tinggi berbanding dengan atlet yang mewakili sekolah atau universitas. Hasil ini mendukung kebanyakan penelitian sebelum ini bahwa atlet yang berpengalaman dan mempunyai wawasan yang lebih luas akan memiliki keyakinan diri yang lebih tinggi (Bejek & Hagyet, 1996; Hanton, O'Brien, & Mellalieu, 2003; Jones et al., 1994; Perry & William, 1998; Robazza & Bertoli 2003; Williams & Krane 1998).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan atlet negara bukan saja memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi tetapi juga tingkat kecemasan kognitif yang rendah. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Jones, Swain, dan Hardy (1993) dan Covassin dan Pero (2004). Keyakinan diri dianggap sebagai benteng pertahanan terhadap kecemasan yang dapat memerosotkan pencapaian (Hardy, Jones, & Gould 1996). Selain itu hasil penelitian ini juga menampakkan bahwa kecemasan kognitif itu secara tidak langsung akan berkait dengan tingkat keyakinan diri yang bersifat negatif. Dengan kata lain apabila tingkat keyakinan diri seseorang kuat dan tinggi, maka kecemasan kognitif mereka akan berkurang. Hasil ini didukung oleh penelitian Thuot, Kavouras dan Kenefick (1998) dan Kirby dan Liu (1999). Hubungan ini jelas dapat dilihat melalui analisis korelasi Pearson yang menunjukkan hubungan antara tingkat kecemasan dan tingkat keyakinan adalah negatif dan signifikan.

Hasil penelitian juga menunjukkan atlet yang

Tabel 2

*Ringkasan ANOVA Terhadap Tingkat Keyakinan Diri yang Dialami Atlet dari Berbagai Kategori Perwakilan*

| Kategori perwakilan | Sebelum pertandingan |         | Ketika pertandingan |         |
|---------------------|----------------------|---------|---------------------|---------|
|                     | Mean                 | Nilai-F | Mean                | Nilai-F |
| Negara              | 27.8800              |         | 27.5294             |         |
| Negeri              | 27.0027              |         | 26.3796             |         |
| Daerah              | 26.2870              | 21.430* | 26.3394             | 13.359* |
| Universitas         | 24.0000              |         | 24.2551             |         |
| Sekolah             | 23.7250              |         | 23.4174             |         |

\*  $k < 0.05$

mewakili daerah, sekolah dan universitas, mengalami tingkat kecemasan kognitif yang tinggi, sementara tingkat keyakinan diri mereka rendah. Dengan ini kita dapat menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan kognitif dapat menjadi puncak penghalang yang kuat terhadap cita-cita atlet universitas dan sekolah untuk mewakili lembaganya sebagai atlet negara dan negeri. Tingkat keyakinan diri yang tinggi dapat mengurangi tingkat kecemasan kognitif (Humara 2001). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa keyakinan diri yang tinggi dapat menurunkan tingkat kecemasan kognitif, yang dapat menjadi penghalang pada pencapaian atlet. Oleh sebab itu para atlet yang ingin meningkatkan prestasi perlu meningkatkan kemahiran berolah raga sehingga mampu meningkatkan keyakinan diri. Selanjutnya, para atlet dapat mengurangi kecemasan yang dipercayai berkemungkinan besar akan mengganggu mereka memperlihatkan kecemerlangan dalam olah raga.

### Implikasi Penelitian

Penelitian ini memberi gambaran bahwa tingkat kecemasan kognitif itu berhubungan erat dengan keyakinan diri. Keterkaitan ini mempunyai manfaat besar bagi organisasi yang ingin memperlihatkan peningkatan dalam pencapaian para atlet olah raga. Majelis Olah Raga Negara, Majelis Olah Raga Negeri, institusi olah raga, universitas, dan sekolah perlu mengidentifikasi para atlet yang berkecenderungan mengalami kecemasan kognitif yang tinggi. Mereka ini perlu diberi latihan dan wawasan yang banyak terutama di luar lingkungan mereka. Pengalaman bertanding di luar tempat kebiasaan mereka dapat meningkatkan keyakinan diri yang seterusnya dapat mengurangi kecemasan kognitif.

### Pustaka Acuan

- Abel, J. L., & Larkin, K. T. (1990). Anticipation of performance among musicians: Psychological arousal, confidence and state-anxiety. *Psychology of Music*, 18, 171-182.
- Bejek, K., & Hagyet, K. A. (1996). The content of pre-competitive state anxiety in top and lower level of female gymnast. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 9, 19-31.
- Bull, S. J. (2000). *Sport psychology: A self-help guide*. Ramsbury, Marlborough: Crowood.
- Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. In J. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology* (pp.129-148). New York: McMillan.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1988). A control-process perspective on anxiety. *Anxiety Research*, 1, 17-22.
- Cashmore, E. 2002. *Sport psychology*. London: Routledge.
- Covassin, T., & Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 72(3), 230-243.
- Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology: Concepts and application* (6<sup>th</sup> ed.). Delhi: McGraw-Hill Humanities Social, International Edition.
- Cox, R. H., Qiu, Y., & Liu, Z (1993). Overview of sport psychology. In R.N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 3-33). New York: Macmillan.
- Hanton, S., O'Brien, M., & Mellalieu, S.D. (2003). Individual differences, perceived control and competitive trait anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 26, 39-55.
- Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 87-97.
- Hardy, L., & Jones, G. (1994). Future directions for performance related research in sport psychology. *Journal of Sport Science*, 12, 61-92.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice for elite performers*. Chichester, England: John Wiley and Sons.
- Heckhausen, H. (1990). *Motivation and action*. Berlin: Germany: Springer-Verlag.
- Hembree, 1988. Correlates, causes, effects, and treatments of test anxiety. *Review of Education Research*, 58, 47-77.
- Humara, M. 2001. The relationship between anxiety and performance: A Cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight*, 1(2), n.p. *The Online Journal of Sport Psychology*.
- Jarvis, M. (2002). *Sport psychology*. New York: Routledge.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive state anxiety

- in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.
- Jones, R. L. (2000). Toward a sociology of coaching. In R. L. Jones, & K. M. Armour (Eds.), *The sociology of sport: Theory and practice* (pp. 33-43). London: Addison Wesley Longman.
- Jones, G., & Hanton, S. (2001). Precompetitive feelings states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*, 19, 385-395.
- Jones, G., Hanton, S., & Swain, A. B. J. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17, 657-663.
- Jones, G., Swain, A.B.J., & Hardy, L. 1993. Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sport Sciences*, 11, 525-532.
- Kirby, R. J., & Liu, J. 1999. Precompetition anxiety in Chinese athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 297-303.
- Krane, V. (1995). *Anxiety and stress: Reflection of the past and visions of the future*. Paper presented as the Dorothy Harris Young Scholar – Practitioner lecture at the meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology. New Orleans, LA.
- Krane, V., & Williams, J. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletics: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 203-217.
- Loupos, Fotini, Barkoukis, & Tsorbatzoudis. (2008). Psychological and physiological changes of anxiety prior a swimming competition. *The Open Sports Medicine Journal*, 2, 41-46.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Ortiz, J. (2006). Efficacy of relaxation techniques in increasing sport performance in women golfers. *The Sport Journal*, 9. Retrieved from <http://www.thesportjournal.org/2006Journal/Vol9-No1/OrtizLaGrange1.asp>
- Perry, J. D., & Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179.
- Pragman, D. (1998). *Understanding sport psychology*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2000). Competitive anxiety. In L. H. Yuri, *Emotions in Sport* (pp. 93-111). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2003). Intensity, idiosyncratic content and functional impact of performance-related emotions in athletes. *Journal of Sport Sciences*, 21(3), 171-189.
- Sade, S., Bar-Eli, M., Bresler, S., & Tenenbaum, G. (1990). Anxiety, self-control and shooting performance. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 3-6.
- Thatcher, J., Thatcher, R., & Dorling, D. (2004). Gender differences in the pre-competition temporal patterning of anxiety and hormonal responses. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44, 300-308.
- Thuot, S., Kavouras, S., & Kenefick, R. (1998). Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance. *Journal of Sport Behavior*, 21, 311-321.
- Wann, D., & Church, B. (1998). A method for enhancing the psychological skills of track and field athletes. Retrieved 15 October, 2006, from <http://www.enhancingpsychologicalskills.htm>
- Weinberg, R. (1989). Anxiety, arousal, and motor performance: Theory, research, and applications. In D. Hackfort & C. D. Spielberger, *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 95-105). New York: Hemisphere.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (2<sup>nd</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wiggins, M. S., & Brustad, R. J. (1996). Perception of anxiety and expectations of performance. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 1071-1074.
- Williams, J. M., & Krane, V. (1998). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (3<sup>rd</sup> ed., pp.150-170). Palo Alto, CA: Mayfield.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 290-318). New York: John Wiley & Sons, Inc.