

PERBANDINGAN TAHAP KEBIMBANGAN PRA- PERTANDINGAN DALAM KALANGAN ATLET HOKI MAJLIS SUKAN SEKOLAH MALAYSIA

Rosli Saadan¹, Lim Boon Hooi², Hamdan Mohd Ali², Mohamad bin Bokhari¹,
Norida binti Abdullah¹

Abstrak

Tujuan kajian ini adalah untuk membuat perbandingan tahap kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet hoki Majlis Sukan Sekolah Malaysia. Subjek terdiri daripada 144 atlet (72 lelaki dan 72 perempuan) hoki yang berumur antara 15 hingga 18 tahun. Soal selidik Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) yang dibentuk oleh Cox et al., (2003) digunakan untuk mengukur tahap kebimbangan pra-pertandingan dalam sukan. Ujian MANOVA menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina bagi subskala kebimbangan kognitif [$F(1, 136) = 16.23, p < .05$]. Dapatan juga menunjukkan atlet perempuan mempunyai tahap kebimbangan pra-pertandingan kognitif dan somatik yang tinggi berbanding atlet lelaki. Manakala atlet lelaki pula mempunyai tahap keyakinan diri yang tinggi berbanding atlet perempuan. Ujian pasca analisis benferoni menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi subskala kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri di antara pasukan-pasukan yang bertanding dalam kejohanan hoki MSSM.

Kata kunci: *kebimbangan, kognitif, somatik, keyakinan diri*

¹ Pusat Bahasa dan Pembangunan Insan, Universiti Teknikal Malaysia Melaka, Malaysia.
Emel: roslishaadan@utem.edu.my, mohamadbokhari@utem.edu.my,
noridaha@utem.edu.my

² Universiti Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia.
Email: lboonhooi62@gmail.com, hamdanrunner@hotmail.com,

COMPARISON OF ANXIETY LEVELS PRE - COMPETITION AMONG HOCKEY MALAYSIAN SCHOOLS ATHLETES SPORTS COUNCIL

Abstract

The aim of this study was to compare the level of concern among the pre-match hockey athletes Malaysian Schools Sports Council. The subjects consisted of 144 athletes (72 men and 72 women) hockey aged 15 to 18 years. Questionnaire Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) formed by Cox et al., (2003) was used to measure the level of pre-match concerns in sport. MANOVA test showed a significant difference between the sexes for concern cognitive subscale [$F(1, 136) = 16.23, p < .05$]. The findings also show women athletes have pre-competition anxiety level of cognitive and somatic higher than male athletes. While the men also have a higher level of confidence than female athletes. Benferoni post-test analysis showed no significant differences in the cognitive subscale of anxiety, somatic anxiety and self-confidence among the teams that compete in hockey MSSM.

Keywords: anxiety, cognitive, somatic, self-confidence

PENGENALAN

Selain daripada aspek fizikal, teknikal dan tektikal, atlet yang ingin berjaya dalam sukan berprestasi tinggi perlu meningkatkan aspek psikologikal (Akarcesme, Koruc & Yilmaz, 2004). Salah satu yang paling menarik aspek psikologi sukan adalah aspek kebimbangan yang juga merupakan salah satu faktor penting serta mempunyai pengaruh kuat ke atas prestasi (Gould, Horn & Spreeman, 1993). Dalam situasi permainan, tahap kebimbangan yang tinggi boleh mempengaruhi dan menjejaskan prestasi seseorang atlet. Atlet yang mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi mungkin mengambil tindakan yang salah dan menyebabkan atlet tidak mampu beraksi dengan baik

Anshel et al. (1991) mentakrifkan kebimbangan sebagai perasaan subjektif hingga membawa kepada keadaan yang tidak selesa dan kadang-kala disertai dengan peningkatan rangsangan fisiologi. Gould & Krane (1992) pula menyatakan bahawa kebimbangan boleh dianggap sebagai kesan emosi kepada dimensi kognitif. Hardy, Jones, & Gould (1996) pula menyatakan bahawa kebimbangan terhasil apabila individu meragui keupayaan masing-masing untuk menghadapi keadaan yang menyebabkan beliau tertekan. Martens et al. (1990) memperkenalkan konsep kebimbangan multi-dimensi dengan membina soal selidik *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*. CSAI -2 adalah soal

selidik yang mengukur tahap kebimbangan kognitif dan somatik dan juga keyakinan diri untuk atlet sukan khusus.

Banyak kajian telah dijalankan untuk mengenal pasti perbezaan tahap kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet sukan kompetitif. Bekiari et al. (2006), telah membuat kajian bagi membandingkan tahap kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet bola tampar. Sebanyak 98 atlet lelaki dan 110 atlet wanita dipilih sebagai subjek kajian. Dapatan kajian itu menunjukkan atlet lelaki mempunyai tahap kebimbangan somatik yang lebih tinggi manakala tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina dalam komponen kognitif dan keyakinan diri. Selain itu Esfahami & Soflu (2010), pula menjalankan kajian ke atas 82 atlet wanita dan 88 atlet lelaki bola tampar universiti. Dapatan kajian itu menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan dalam semua komponen kebimbangan. Atlet wanita mempunyai tahap kebimbangan somatik, kognitif yang tinggi berbanding atlet lelaki, yang jauh lebih tinggi daripada komponen kebimbangan somatik, kognitif juga keyakinan diri.

Manakala Jones, Hanton, & Swain (1994), dalam kajiannya ke atas 97 perenang elit dan 114 perenang bukan elit melaporkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap kebimbangan kognitif dan somatik dalam kalangan perenang. Perenang elit menganggap kebimbangan sebagai rangsangan untuk meningkatkan prestasi mereka. Wiggins & Brustad (1996) pula menjalankan kajian ke atas 91 atlet bola sepak, renang dan atlet trek dan padang melaporkan bahawa atlet yang mempunyai tahap kebimbangan yang lebih positif mempamerkan prestasi yang lebih baik. Woodman & Hardy (2003) pula melaporkan bahawa kebimbangan kognitif mempunyai kesan negatif ke atas prestasi atlet lelaki berbanding atlet wanita. Manakala tahap keyakinan diri dalam kalangan atlet lelaki lebih tinggi berbanding atlet wanita.

Dapatan kajian Kais (2005), pula melaporkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap kebimbangan somatik di antara atlet bola tampar pantai elit dan bukan elit. Berdasarkan analisis varians, beliau mendapati atlet elit mempunyai tahap keyakinan diri yang tinggi dan tahap kebimbangan kognitif yang rendah. Selain itu pemain bola tampar menganggap kebimbangan mampu meningkatkan prestasi mereka manakala pemain bukan elit melihatnya sebagai melemahkan prestasi mereka.

Objektif kajian ini adalah untuk mengenalpasti tahap kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet hoki Majlis Sukan Sekolah Malaysia. Kajian juga bertujuan untuk membuat membandingkan tahap kebimbangan antara atlet lelaki dan perempuan. Selain itu, kajian juga bertujuan untuk membandingkan subskala kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri di antara pasukan-pasukan yang bertanding dalam kejohanan hoki MSSM.

METODOLOGI KAJIAN

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini merupakan kajian deskriptif. Kajian ini berbentuk tinjauan dengan mengumpulkan data berdasarkan kepada borang kaji selidik yang diedarkan dan dijawab oleh subjek kajian.

Subjek Kajian

Seramai 144 yang terdiri daripada 72 atlet lelaki dan 72 atlet wanita dan berumur antara 15 hing ga 18 tahun mengambil bahagian dalam kejohanan hoki Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia. Subjek dipilih di kalangan atlet hoki lelaki dan perempuan daripada pasukan negeri Negeri Sembilan, Kuala Lumpur, Selangor dan Melaka.

Instrumen Kajian

Soal selidik yang digunakan untuk mengumpul data-data mengenai kebimbangan pra-pertandingan ialah *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2R) yang dibentuk oleh Cox et al. (2003). CSAI-2R (Cox et al., 2003) mengandungi 17 pernyataan yang dibahagikan kepada tiga subskala yang mengukur dimensi kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri. Subskala kognitif mempunyai lima pernyataan, subskala somatik mempunyai tujuh pernyataan dan subskala keyakinan diri mempunyai lima pernyataan. Cox et al. (2003) mencirikan kebimbangan kognitif sebagai jangkaan dan penilaian diri yang negatif yang digambarkan oleh pernyataan seperti “Saya berasa ragu-ragu”. Kebimbangan somatik yang merujuk kepada simptom-simptom biologikal kebimbangan seperti darah gemuruh dan ketegangan digambarkan oleh pernyataan seperti “Jantung saya berdenyut laju”. Manakala keyakinan diri pula digambarkan oleh pernyataan seperti “Saya yakin beraksi dengan baik”.

Prosedur Kajian

Dalam kajian ini, *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2R, Cox et al., 2003) Terdapat tiga subskala kebimbangan suasana yang diukur menggunakan CSAI-2R (Cox et al., 2003) iaitu kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri. Subskala kognitif mempunyai lima pernyataan, subskala somatik mempunyai tujuh pernyataan dan subskala keyakinan mempunyai lima pernyataan. Sampel diminta memikirkan apakah perasaan mereka ketika itu dan menjawab berdasarkan pernyataan-pernyataan dalam CSAI-2R (Cox et al., 2003). Sampel

kajian dikehendaki menandakan bulat pada nombor yang disediakan di sebelah kanan setiap pernyataan.

DAPATAN KAJIAN

Kaedah statistik diskriptif dan statistik inferensi dengan menggunakan pengaturcaraan *Statistical Package of the Social Science (SPSS versi 22.0)* untuk menganalisis dan menginterpretasi data. Ujian MANOVA (*Multivariate Analysis of Variance Test*) dijalankan untuk mengenalpasti perbezaan subskala kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan pasukan negeri yang bertanding dalam kejohanan hoki MSSM.

Jadual 1.1: Taburan Min dan Sisihan Piawai Kebimbangan Pra-pertandingan Atlet Lelaki & Perempuan Mengikut Pasukan.

Subskala	Jantina	PASUKAN				Jumlah
		Negeri Sembilan	Kuala Lumpur	Selangor	Melaka	
Kebimbangan kognitif	Lelaki	2.14 (0.50)	2.47 (0.79)	2.23 (0.50)	2.36 (0.44)	2.30 (0.58)
	Perempuan	2.67 (0.61)	2.62 (0.64)	2.92 (0.56)	2.54 (0.48)	2.69 (0.59)
Kebimbangan somatik	Lelaki	2.14 (0.50)	2.47 (0.79)	2.23 (0.50)	2.36 (0.44)	1.95 (0.50)
	Perempuan	2.67 (0.61)	2.62 (0.64)	2.92 (0.56)	2.54 (0.48)	2.00 (0.52)
Keyakinan diri	Lelaki	2.14 (0.50)	2.47 (0.79)	2.23 (0.50)	2.36 (0.44)	2.69 (0.63)
	Perempuan	2.67 (0.61)	2.62 (0.64)	2.92 (0.56)	2.54 (0.48)	2.61 (0.56)

Jadual 1.1 menunjukkan taburan min dan sisihan piawai atlet lelaki dan perempuan mengikut pasukan negeri yang bertanding dalam kejohanan hoki MSSM. Bagi subskala kebimbangan kognitif skor bagi pasukan Negeri Sembilan adalah (M=2.14; SD=.0.50) bagi atlet lelaki dan atlet perempuan (M=2.67; SD= 0.61); pasukan negeri Kuala Lumpur (M=2.47; SD= 0.79) bagi atlet lelaki dan atlet perempuan (M=2.62; SD= 0.64); pasukan Selangor adalah (M=2.23; SD=.0.50) bagi atlet lelaki dan atlet perempuan (M=2.92; SD= 0.56) dan min pasukan lelaki bagi negeri Melaka adalah (M=2.36; SD= 0.44) dan atlet perempuan pula (M= 2.54; SD= 0.48). Min keseluruhan bagi subskala kebimbangan kognitif atlet lelaki adalah (M=2.30; SD= 0.58) dan atlet perempuan pula (M= 2.69; SD= 0.59)

Bagi subskala kebimbangan somatik skor bagi pasukan Negeri Sembilan adalah (M=2.14; SD=.0.50) bagi atlet lelaki dan atlet perempuan (M=2.67; SD= 0.61); pasukan negeri Kuala Lumpur (M=2.47; SD= 0.79) bagi atlet lelaki dan perempuan (M=2.62; SD= 0.64); pasukan Selangor adalah (M=2.23; SD= 0.50) bagi atlet lelaki dan perempuan (M=2.92; SD= 0.56) dan min pasukan lelaki bagi negeri Melaka adalah (M=2.36; SD= 0.44) dan atlet perempuan pula (M= 2.54; SD= 0.48). Min keseluruhan bagi subskala kebimbangan somatik atlet lelaki adalah (M=1.95; SD= 0.50) dan atlet perempuan pula adalah (M= 2.00; SD= 0.52)

Bagi subskala keyakinan diri pula skor bagi pasukan Negeri Sembilan adalah (M=2.14; SD=.0.50) bagi atlet lelaki dan perempuan (M=2.67; SD= 0.61); pasukan negeri Kuala Lumpur (M=2.47; SD= 0.79) bagi atlet lelaki dan atlet perempuan (M=2.62; SD= 0.64); pasukan Selangor adalah (M=2.23; SD=.0.50) bagi atlet lelaki dan perempuan (M=2.92; SD= 0.56) dan min pasukan lelaki bagi negeri Melaka adalah (M=2.36; SD= 0.44) dan dan atlet perempuan pula (M= 2.54; SD= 0.48). Min keseluruhan bagi subskala keyakinan diri atlet lelaki adalah (M=2.69; SD= 0.63) dan atlet perempuan pula (M= 2.61; SD= 0.56)

Dalam analisis MANOVA ini, ujian statistik Pillai's Trace digunakan untuk mengenal pasti perbezaan subskala kebimbangan pra-pertandingan dalam sukan antara pasukan kajian. Jadual 1.2 menunjukkan analisis data yang diperolehi hasil daripada ujian MANOVA. Dapatan kajian ini menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina bagi kebimbangan kognitif. Ini dapat dilihat dengan jelas apabila nilai Pillai's Trace = 0.122 dan nilai F [(3, 134) = 6.168, p < 0.05]. Dapatan juga menunjukkan tidak terdapat terdapat perbezaan yang signifikan antara pasukan dengan semua pemboleh ubah bersandar. Ini dapat dilihat apabila nilai Pillai's Trace = .0.58 dan nilai F [(9, 408) = 0.531, p > 0.05].

Selain itu dapatan juga menunjukkan wujud kesan interaksi antara kedua-dua pemboleh ubah bebas iaitu jantina*pasukan terhadap pemboleh ubah-pemboleh ubah bersandar. Ini jelas dilihat apabila nilai Pillai's Trace = 0.217 dan nilai F [(9, 408) = 3.533 p < .05] terhadap kesemua pemboleh ubah bersandar. Keputusan ini menunjukkan bahawa kedua-dua pemboleh ubah bebas itu mempengaruhi pemboleh ubah bersandar kajian dan wujud kesan interaksi antara kedua-dua pemboleh ubah bebas itu terhadap pemboleh ubah bersandar.

Jadual 1.2: Ujian di antara subjek (*Test of between subject effects*): Perbandingan subskala kebimbangan pra-pertandingan berdasarkan jantina, pasukan dan interaksi jantina*pasukan

Sumber	Pemboleh ubah bersandar	jkd	df	mkd	Ujian F	Nilai P
Jantina	Kebimbangan kognitif	5.444	1	5.444	16.23	.001
	Kebimbangan somatik	.069	1	.069	.269	.605
	Keyakinan diri	.234	1	.234	.738	.392

Pasukan	Kebimbangan kognitif	.232	3	.232	.691	.559
	Kebimbangan somatik	.039	3	.039	.153	.928
	Keyakinan diri	2.210	3	2.210	6.978	.192
Jantina* Pasukan	Kebimbangan kognitif	1.820	3	.607	1.808	.149
	Kebimbangan somatik	2.007	3	.669	2.625	.053
	Keyakinan diri	6.630	3	2.210	6.978	.001

* Signifikan pada paras 0.05

Lanjutan daripada Jadual 1.2, ujian di antara subjek (*Test of between subject effects*) dijalankan untuk mengenalpasti perbezaan antara kumpulan dilakukan untuk melihat min bagi pemboleh ubah bersandar subskala kebimbangan pra-pertandingan berdasarkan jantina, pasukan dan interaksi antara jantina*pasukan. Berdasarkan Jadual 1.2, dapatan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina bagi subskala kebimbangan kognitif [$F(1, 136) = 16.23, p < .05$]. Ini jelas terbukti dalam Jadual 1.1 yang menunjukkan min kebimbangan kognitif subjek lelaki ialah 2.30 ($SD=0.58$) dan min subjek perempuan ialah 2.69 ($SD=0.59$).

Manakala ujian pasca analisis benferoni menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi subskala kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri di antara pasukan-pasukan yang bertanding dalam kejohanan hoki MSSM.

PERBINCANGAN

Dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara sampel lelaki dan sampel perempuan bagi subskala kebimbangan kognitif [$F(1,136) = 16.23, p < .05$]. Bagi min pra-kebimbangan kognitif sampel lelaki adalah 2.30 ($SD=.58$) dan min sampel perempuan ialah 2.69 ($SD=.59$). Dapatan menunjukkan tahap kebimbangan sampel perempuan lebih tinggi daripada sampel lelaki. Kajian ini sejajar dengan kajian yang dijalankan oleh Esfahani & Soflu (2010); Filaire (2009); Krane & William (1994); Martens et al. (1990) Mohamed (2013) dan Singh & Gaurau (2011) yang melaporkan tahap kebimbangan kognitif atlet perempuan lebih tinggi berbanding atlet lelaki. Namun begitu terdapat beberapa faktor yang perlu diberikan perhatian yang berkemungkinan menyebabkan atlet perempuan mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi berbanding atlet lelaki. Dilihat daripada keseluruhan sampel yang terlibat dalam kajian ini adalah murid-murid sekolah menengah yang memperolehi tahap pendidikan yang sama. Kajian ini tidak melibatkan murid-murid sekolah rendah atau pelajar-pelajar kolej atau universiti. Perbezaan tahap pendidikan boleh mempengaruhi tahap kebimbangan dalam kalangan atlet dalam menghadapi sesuatu pertandingan. Selain itu Martens

et al. (1990) melaporkan jenis sukan sama ada acara individu atau berpasukan juga berkemungkinan mempengaruhi dimensi kebimbangan di kalangan atlet. Laporan oleh Martens et al. (1990) disokong oleh Esfahani & Soflu (2010) dan Singh & Gaurau (2011) yang menjalankan kajian ke atas atlet bola tampar lelaki dan perempuan dan dapatan kajian itu sejajar dengan kajian ini. Begitu juga dapatan kajian oleh Filaire (2009); Krane & William (1994); & Martens et al. (1990); Turkmen et al (2013) yang menjalankan kajian ke atas atlet acara individu seperti tenis, olahraga, petangue melaporkan atlet perempuan acara sukan individu juga mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi berbanding atlet lelaki. Secara amnya tahap kebimbangan bukan hanya berlaku kepada sukan acara individu tetapi sukan berpasukan (Marten et al.,1990). Selain itu, penglibatan semua sampel kajian ini dalam jenis sukan yang sama juga mempengaruhi dimensi kebimbangan kognitif. Kajian ini hanya melibatkan atlet yang terlibat dalam pertandingan hoki sahaja. Dalam beberapa kajian yang telah dijalankan mendapati, penglibatan dalam jenis sukan yang berbeza juga berkemungkinan memberi kesan terhadap kebimbangan kognitif di kalangan atlet (Filaire, 2009; Hanton et al, 2000; Lee Kai Sim, 2001 & Turkmen et al., 2013). Faktor lain yang perlu diberi perhatian yang berkemungkinan menyebabkan atlet perempuan mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi bagi kategori penyertaan lelaki dan perempuan adalah perbezaan daripada segi pengalaman mengalami tahap kebimbangan kognitif yang tinggi adalah disebabkan faktor kerumitan tugas dan komponen-komponen kemahiran perlakuan kemahiran yang disertai.

Kajian yang dijalankan oleh Krane & William (1994) melaporkan atlet yang terlibat dalam acara yang berbeza kerumitan tugas akan mengalami tahap kebimbangan yang berbeza berdasarkan tahap kerumitan tugas yang dihadapi. Begitu juga dengan komponen perlakuan kemahiran yang berbeza dalam sesuatu sukan. Kajian telah menunjukkan bahawa komponen perlakuan kemahiran tertentu dalam sukan berinteraksi dengan dimensi kebimbangan yang berbeza (Fernandes & Nunes, 2013; Kais & Raudsepp, 2004; Mohd Sofian Omar Fauzi, 2003; Parfitt & Pates, 1995; Pineda-Espejel et al., 2012).

KESIMPULAN

Secara keseluruhannya dapatan menunjukkan atlet perempuan ($M=2.67$; $SD=0.61$) mempunyai tahap kebimbangan kognitif yang tinggi berbanding atlet lelaki ($M=2.14$; $SD=0.50$). Begitu juga dengan tahap kebimbangan somatik, dapatan juga menunjukkan atlet perempuan ($M=2.00$; $SD=0.52$) mempunyai tahap kebimbangan somatik yang lebih tinggi berbanding atlet lelaki ($M=1.95$; $SD=0.50$). Manakala atlet lelaki mempunyai tahap keyakinan diri yang tinggi ($M=2.69$; $SD=0.63$) berbanding atlet perempuan ($M=2.61$; $SD=0.56$). Berdasarkan perbincangan dan kesimpulan kajian, penyelidik ingin menyarankan beberapa cadangan untuk kajian lanjutan dalam mengkaji kebimbangan pra-pertandingan di kalangan atlet di negara ini. Kajian berkaitan

dengan kebimbangan pra-pertandingan perlu dikaji lebih terperinci dengan melibatkan intervensi seperti latihan mental, imageri, visualisasi dan *self-talk* yang boleh mengurangkan tahap kebimbangan seseorang atlet. Sekiranya tahap kebimbangan ini dapat dikurangkan, berkemungkinan besar atlet boleh mengawal emosi mereka dan mampu beraksi dengan cemerlang dalam sesuatu pertandingan yang disertai oleh mereka.

RUJUKAN

- Akarçeşme, C., Koruc, Z. & Yılmaz, V. (2004). Young women's volleyball national team anxiety levels before and after competition. *Journal of Physical Sport Science*, 9, 3-12
- Anshel, M. H., Fredson, P., Hamil, J., Haywood, K., Horvat, M., & Plowman, S. A. (1991). *Dictionary of sport and exercise sciences*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Bekiari A., Patsiaouras A., Kokaridas D., & Sakellariou K. (2006). Verbal aggressiveness and state anxiety of volleyball players and coaches. *Psychological Reports*, 99, 630-634
- Cox, R.H., Martens, M.P., & Russell, W.D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533
- Esfahani, N. & Soflu, G. (2010). The comparison of pre-competition anxiety and state anger between female and male volleyball players. *World Journal of Sport Sciences*, 3, 237-242
- Fernandes, M. G., Nunes, S. A. N., Vasconcelos-Raposo, J., Fernandes, H. M., & Brustad, R. (2013). The CSAI-2: An examination of the instrument's factorial validity and reliability of the intensity, direction and frequency dimensions with Brazilian athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 377-391
- Filaire. (2009). Psycho physiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psych Neuro endocrinology*, 34, 150-157
- Gould, D., & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future direction. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, Illinois; Human Kinetics. 119-141
- Gould D, Horn T, & Sperman J. (1993). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 9, 33-42
- Hanton, S., Jones, G. & Mullen, R. (2000). Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifles shooters. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 513-521

- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Wiley, Chichester
- Jones G., Hanton S., & Swain A. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and nonelite sports performers. *Personality and Individual Differences, 17*: 657-663
- Lee Kim Sim. (2001). Goal orientation and competitive sport anxiety. <http://wwwnew.hjc.edu.sg/>
- Kais, K. (2005). *Precompetitive state anxiety, self-confidence, and athletic performance in volleyball and basketball players*. Dissertation, Institute of sport pedagogy and coaching science, University of Tartu, Tartu Estonia
- Kais, K., & Raudsepp, L. (2004). Cognitive and somatic anxiety and self confidence in athletic performance of beach volleyball. *Perceptual and Motor Skills, 98*, 439-449
- Krane, V., & Williams, J. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology, 25*, 205-217
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L. & Smith, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Mohd Sofian Omar Fauzee (2003). *Penyelesaian masalah atlet melalui pendekatan psikologi*. Utusan Publication. Kuala Lumpur
- Woodman, T. & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Science, 21*, 443-457
- Mohamed, H. A. (2013). Anxiety among egyptian athletes as measured by the arabic precompetitive state anxiety inventory. *Acta Kinesiologica, 7*, 70-72
- Parfitt, G. & Pates, J. (1995). The effect of cognitive and somatic anxiety on components of performance during competition. *Journal of Sport Science, 17*, 351-356

Pineda-Espejel A., Lopez-Walle J., Rodríguez J. T. Villanueva M. M., Gurrola O. C. (2011). Pre-competitive anxiety and self-confidence in Pan American gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 5, 39-48

Singh A, & Gaurav, V. (2011). A study of pre competitive and post competitive anxiety level of inter-collegiate volleyball players. *International Journal of Sports Science and Engineering*, 5, 237-241

Turkmen, M, Bozkus, T. & Altintas, A. (2013). The relationship between motivation orientations and anxiety levels of Bocce players: Does gender makes differences. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2, 162-168

Wiggins, S.M., & Brustad, R.J. (1996). Perception of Anxiety and expectations of performance. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 1071-1074