

ПОВЕЗАНОСТ ИНТЕНЗИТЕТА И ДЕЛОВАЊА ПРЕДТАКМИЧАРСКЕ АНКСИОЗНОСТИ СА УЧЕСТАЛОШЋУ И ЕФИКАСНОШЋУ ПРЕВЛАДАВАЊА

Ана В. Весковић¹, Драгиша Стаменковић²

Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Београду, Србија

Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Нишу, Србија²

Сажетак

Полазећи од значаја такмичарске анксиозности и превадавања за такмичарско постигнуће, овај рад испитује релације између ове две групе варијабли. Први циљ био је да се утврди интензитет и деловање стања анксиозности, учесталост примене и ефикасност стратегија и димензија превадавања. Други циљ био је да се утврди повезаност између учесталости примене и ефикасности стратегија и димензија превадавања. Трећи циљ био је да се испита да ли постоји разлика у учесталости примене и у ефикасности димензија превадавања између кошаркашица које доживљавају анксиозност и самопоуздање различитог степена и које различито интерпретирају њихово деловање на извођење. У узорку је било 58 високо успешних кошаркашица које се такмиче у оквиру највишег националног нивоа (Мгод = 15.86; Мсп.стаж.= 5.85). Испитанице су попуњавале следеће упитнике: SCAI-2, SCAI -2-d и CICS, уз додатну скалу за ефикасност превадавања за CICS. Кошаркашице доживљавају ниску анксиозност али изражено самопоуздање. Опажају да анксиозност благо негативно, а самопоуздање позитивно делује на извођење. Оне најчешће примењују превадавање усмерено на задатак и процењују га као најефикаснијим. Повезаност између учесталости и процене ефикасности превадавања је позитивна, у распону од умерене до веома јаке. Кошаркашице са вишим степеном когнитивне анксиозности, чешће примењују превадавање усмерено на премештање пажње и превадавање усмерено на ослобађање тензије, док оне са вишом соматском анксиозношћу, чешће примењују превадавање усмерено на ослобађање и превадавање усмерено на задатак. Што је израженије самопоуздање, кошаркашице превадавање усмерено на задатак процењују као ефикасније, а превадавање усмерено на ослобађање тензије као мање ефикасно. Добијени резултати, могу да имају примену у психолошкој припреми за такмичење.

Кључне речи: СТАЊЕ АНКСИОЗНОСТИ /ТРЕНУТНО ПРЕВЛАДАВАЊЕ/ ТАКМИЧЕЊЕ/
ВИСОКО УСПЕШНЕ КОШАРКАШИЦЕ

Кореспонденција са ауторима: Ана Весковић, Е – mail: ana.veskovic@fsfv.bg.ac.rs

УВОД

Учествујући на такмичењима, многи спортисти, укључујући и почетнике и спортисте врхунског нивоа, доживљавају предтакмичарску анксиозност (Jones & Hanton, 1996; Ford, Pdefonso, Jones, & Arvinen - Barrow, 2017). Управо због тога, није изненађујуће што су многи истраживачи посветили време и пажњу проучавању природе и последице анксиозности на спортско извођење (Peng & Zhang, 2021). Почетно интересовање истраживача било је усмерено на проучавање интензитета стања анксиозности (процењеног као ситуациони одговор) и црте анксиозности (процењене као стабилне диспозиције). Креирани су различити теоријски модели у којима се претпостављају механизми деловања анксиозности на извођење. Мартенсов мултидимензионални модел, који је подстакао многа истраживања, један је од доминантних. Основна претпоставка овог модела јесте да је анксиозност по природи мултидимензиона (Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990) и да се испољава кроз когнитивну компоненту (нпр. бригу и негативна очекивања извођења), соматску компоненту (нпр. убрзан рад срца, тешкоће у дисању, напетост у мишићима) и самопоуздање (нпр. позитивна очекивања успеха). Претпоставља се да различите компоненте анксиозности различито делују на такмичарско извођење: когнитивна анксиозност је негативно повезана са извођењем – што је когнитивна анксиозност виша, она негативније делује на извођење; соматска анксиозност је у нелинеарном односу са извођењем – веома низак и веома висок интензитет негативно делују на извођење; трећа компонента модела је самопоуздање, које је у линеарном позитивном односу са извођењем – што је веће самопоуздање, оно има позитивније ефекте на извођење. Самопоуздање није компонента анксиозности, али његов низак интензитет може бити показатељ да спортиста доживљава високу когнитивну анксиозност. Ове теоријске претпоставке су тестиране у бројним емпиријским истраживањима, а резултати нису доследни. Нека истраживања потврђују теоријске претпоставке (Kleine, 1990; Woodman & Hardy, 2003). Друга, укључујући и мета-аналитичке студије (Woodman & Hardy, 2003) сугерисала су на радикално другачије резултате који указују на то да анксиозност може да побољша такмичарско извођење (Hanin, 2007).

Недоследни резултати мотивисали су истраживаче да прошире приступ у проучавању анксиозности и да укључе интерпретацију смера деловања симптома анксиозности. Ова линија истраживања иницирана је радом Џоунса и Сваина (Jones & Swain, 1992). Према наведеним ауторима, интерпретација смера деловања анксиозности има значајну улогу у односу између анксиозности и извођења. Прецизније, виши нивои интензитета когнитивне анксиозности нису неизбежно негативни за успешност извођења. Њени ефекти зависе од интерпретације деловања симптома: ако спортиста интерпретира да анксиозност делује подстичуће, тада она има потенцијал да побољша извођење. Супротно томе, ако спортиста симптоме анксиозности интерпретира као ометајуће, тада анксиозност има потенцијал да доведе до лошијег извођења (Jones, Swain, & Hardy, 1993; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2008). Милалју и сарадници (Mellalieu, Hanton, & O'Brien, 2004) наводе да постоји сагласност великог броја студија да и елитни и неелитни спортисти доживљавају сличан интензитет предтакмичарске анксиозности, али да елитни спортисти те симптоме интерпретирају као подстицајније. Како би се разумело који фактори су у основи индивидуалних разлика у интерпретацији симптома анксиозности, Џоунс (1995) је формулисао хипотезу, засновану на Карверовом и Шиеровом Моделу контроле, према коме је претпостављано да је примена одређених стратегија превладавања, поред осталих фактора, један од најзначајнијих. Уколико спортиста има позитивна очекивања о својим способностима да ће превладати такмичарску анксиозност, онда она има позитивне ефекте на извођење. Супротно томе, уколико спортиста има негативна очекивања о својим способностима суочавања са такмичарском анксиозношћу, онда она ометајуће делује на извођење.

У литератури из области психологије спорта могу се пронаћи бројни докази да спортисти, како би задовољили такмичарске стандарде и како би остварили добар наступ под притиском победе, морају да развију различите менталне вештине које им омогућавају да умање или да толеришу стрес и да постигну саморегулацију (Anshel, Sutarso, & Juvenville, 2009; Hanin, 2007; Nicholls & Polman, 2007). У овом процесу, превладавање има круцијалну улогу (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). У већини истраживања посвећених превладавању у вези са такмичењем, примењен је Лазарусов и Фолкманов трансакциони модел стреса (Jones, 1995; Nicholls & Polman, 2007). У оквиру овог модела, превладавање је одређено као „стално променљиви когнитивни и бихејвиорални напори да се изађе на крај са унутрашњим и спољашњим захтевима који се процењују као оптерећујући или толико тешки да превазилазе ресурсе којима особа располаже“ (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141). Еквивалентно као и анксиозност, превладавање се може концептуализовати као стање – примена одређених стратегија превладавања у специфичним, стресним ситуацијама, а такође и као диспозиција која је у основи уобичајених начина реаговања на стресоре (Hurst, Thompson, Visek, Fisher, & Gaudreau, 2011). Сличне стратегије суочавања се могу груписати у факторе другог реда, али аутори имају различите ставове о корисности таквих, ширих категорија класификације. Неки аутори заступају став да шире категорије могу да покрију различитост и сложеност стратегија превладавања (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Harding Thomsen, & Wadsworth, 2001). Други верују да такве класификације могу да унапреде разумевање типичног начина приступања спортисте стресним ситуацијама (Nicholls & Polman, 2007). У сваком случају, спортисти користе веома широк опсег стратегија превладавања (Crocker, Tamminen, & Gaudreau, 2015) и постоје индивидуалне разлике у преференцији за неке (Gaudreau & Blondin 2004). Једна од класификација другог реда, која се доминантно користи у психологији спорта је трофакторски модел: (Gaudreau and Blondin, 2004): *преваладавање усмерено на задатак* (основни циљ јесте управљање стресним ситуацијама и укључује стратегије, као што су контрола мисли и логичка анализа), *преваладавање усмерено на одвраћање пажње* (основни циљ јесте преусмеравање пажње спортисте на аспекте који нису повезани са спортом, а укључују дистанцирање од ситуације и менталну дистракцију) и *преваладавање усмерено на ослобађање тензије* (основи циљ је одвраћање од стресора и/или проистеклих осећања). Превладавање усмерено на задатак је у снажнијој корелацији са позитивнијим физичким и менталним исходима, а такође и са бољим извођењем, и супротно, превладавање усмерено на одвраћање пажње и превладавање усмерено на ослобађање тензије су јаче повезани са лошијим физичким и менталним исходима и извођењем (Connor-Smith & Flachsbart, 2007).

Следећи значајан концепт је ефикасност превладавања. Николс и Полман (2007) одредили су ефикасност превладавања у домену спорта као „степен у коме је стратегија превладавања, или комбинација стратегија успешна у умањивању негативних емоција проузрокованих стресом.“ (p. 15). Али, будући да овај **концепт** још увек није у потпуности операционализован, неки аутори сматрају да постоје тешкоће категоризације стратегија као адаптивних или маладаптивних (Nicholls, Holt, & Polman, 2005).

Повезаност између анксиозности и превладавања је двосмерна: анксиозност може да изазове превладавање, а такође, превладавање може да делује на анксиозност на различите начине (Raffety, Smith, & Ptacek, 1997). Додатно, истраживања повезаности између анксиозности и превладавања, посебно ефикасности превладавања током предтакмичарског периода, у тренутку када их спортисти доживљавају су малобројна. И поред иманентних слабости, ретроспективна истраживања су најчешћа (Ntoumanis & Biddle, 2000). У сваком случају, резултати једног од првих истраживања (Ntoumanis & Biddle, 2000) сугеришу да спортисти који опажају анксиозност као подстицајну, чешће примењују стратегије превладавања усмерене на проблем, док они који когнитивну анксиозност опажају као ометајућу, као и они који су склони високим интензитетима когнитивне анксиозности користе стратегије

ослобађања од непријатних осећања. Ефекти соматске анксиозности на избор стратегија превладавања зависе од интеракције њеног интензитета и усмерености: спортисти са вишим степеном соматске анксиозности, који анксиозност опајају као подстичућу, примењују превладавање усмерено на проблем. Супротно њима, спортисти који сматрају да делује ометајуће, примењују ослобађање од непријатних осећања. Истраживањем изведеним на узорку пливача међународног такмичарског нивоа (Hatzigeorgiadis & Chroni, 2007) показано је да је интензитет когнитивне анксиозности у негативној корелацији са стратегијама усмереним на активан приступ проблему (висок до умерен интензитет повезаности) и да је интензитет соматске анксиозности у позитивној корелацији са порицањем (висок до умерен интензитет повезаности). Додатно, пливачи који интерпретирају анксиозност као подстичућу, у поређењу са пливачима који је интерпретирају као ометајућу, постижу више скорове на скалама улагања напора, а ниже на ослобађању од непријатних осећања. Једно скорије истраживање било је фокусирано на однос између предтакмичарске анксиозности и ефикасности превладавања (Nicholls, et al., 2010). Аутори су известили о постојању негативне повезаности ефикасности превладавања са обе компоненте анксиозности, а позитивне са самопоуздањем.

Идентификовање кључних фактора који су у основи избора одређеног типа стратегија превладавања, као и њихове опажене ефикасности, имају суштински значај за остваривање жељеног или изврсног такмичарског извођења (Nicholls, Taylor, Carroll, & Petty, 2016). Први циљ истраживања био је да се утврди интензитет стања когнитивне и соматске анксиозности и самопоуздања и њихово опажено деловање на извођење (ометајуће / подстичуће), стратегија и димензија превладавања, процењених на нивоу стања (тренутно суочавање) које младе, високо успешне кошаркашице примењују (учесталост стратегија и димензија превладавања) и димензије које у том тренутку процењују као најефикасније у суочавању са такмичарским стресом. Други циљ истраживања био је да се утврди повезаност између учесталости примене и опажене ефикасности стратегија и димензија превладавања. Трећи, главни циљ био је да се утврди да ли постоје разлике у учесталости примене димензија превладавања и у опаженој ефикасности димензија превладавања између успешних кошаркашица које доживљавају различит степен предтакмичарске анксиозности и самопоуздања (високо/ниско) и које различито интерпретирају деловање анксиозности на извођење (ометајуће/подстичуће). Другим речима, трећи циљ је био да се испитају независни ефекти и ефекти интеракције интензитета и интерпретације деловања анксиозности на превладавање.

МЕТОД РАДА

Узорак испитаника

У истраживању је учествовало 58 девојака које тренирају кошарку у пет различитих клубова, и које се такмиче на највишем националном нивоу. Девојке су узраста 15-17 година ($M = 15.68$ $SD = .99$), и поседују 2-11 година искуства у спорту ($M = 5.85$, $SD = 2.23$).

Инструменти

Инвентар стања такмичарске анксиозности-2– (CSAI-2) је упитник који се примењује за процену интензитета стања предтакмичарске анксиозности који су креирали Мартенс и сарадници (Martens et al., 1990). Састоји се из три супскале (укупно 27 ставки, девет по супскали): когнитивна анксиозност (“Бринем да моје извођење на такмичењу неће бити онолико добро колико може да буде”), соматска анксиозност (“Зноје ми се дланови”) и самопоуздање (“Сигурна сам да могу да одговорим изазову”). Ставке се процењују на четворостепеној скали Ликертовог типа (од 1 “*уопште*” до 4 “*веома много*”). Распон скорова за сваку скалу је од 9 – низак скор до 36 – висок скор.

Инвентар интерпретације деловања симптома анксиозности (CSAI-2-d) је модификован облик CSAI-2 Џоунса и Сваина (1992). Ставке у овом инструменту су паралелна форма ставки CSAI-2. Задатак испитаника био је да означи степен у коме опажени симптоми анксиозности делују подстичуће или ометајуће на извођење. Ставке су рангиране на седмостепеној скали Ликертовог типа, од -3 (*веома ометајуће*), преко 0 (*неважно*) до +3 (*веома подстичуће*), а могући распон скорова је од -27 до +27.

Инвентар превладавања у такмичарском спорту (CICS) који су конструисали Гудро и Блондин (2002) примењен је за процену стратегија које спортисти користе пре и за време такмичења. Садржи 39 ставки које се групишу у стратегије, а које се даље организују у димензије другог реда: превладавање усмерено на задатак (ментална имагинација, улагање напора, контрола мисли, релаксација, логичка анализа, тражење подршке), превладавање усмерено на премештање пажње (дистанцирање и одвраћање пажње) и превладавање усмерено на ослобађање тензије (ослобађање од непријатних осећања и ослобађање/резигнација). Задатак испитаника био је да спецификују у ком степену свака ставка одговара ономе што они ураде или помисле како би управљали стресом, на петостепеној скали Ликертовог типа (од 1 “*уопште не*” до 4 “*у великом степену*”).

За процену ефикасности превладавања, примењена је модификована форма CICS коју су адаптирали Николс и сарадници (Nicholls, Polman, Morley, & Taylor, 2009) додавањем петостепене скале Ликертовог типа. Задатак испитаника је био да означи степен у коме је свака од стратегија превладавања ефикасна пред такмичење, на петостепеној скали Ликертовог типа од 1 = *није ефикасна* до 5 = *веома ефикасна*.

Додатно, испитаници су се изјаснили о свом узрасту и дужини спортског искуства.

Статистичка обрада и анализа

Прелиминарне статистичке анализе обухватиле су дескриптивну статистику (M , SD) и Кронбахове алфа (Cronbach's alpha) коефицијенте поузданости. За тестирање разлика у учесталости примене и у ефикасности димензија превладавања, примењена је анализа варијансе за поновљена мерења уз три т-теста за зависне узорке. Повезаност између учесталости примене и ефикасности димензија и стратегија превладавања такмичарског стреса проверавана је применом корелационе анализе. Низ независних мултиваријантних анализа варијансе (2x2 MANOVA) праћених униваријантним анализама (ANOVA) примењен је да би се проверила значајност главних ефеката и ефеката интеракције интензитета и смера деловања когнитивне анксиозности, соматске анксиозности и самопоуздања на учесталост примене димензија превладавања и на њихову опажену ефикасност. Mdn-split методом креиране су следеће варијабле: интензитет когнитивне анксиозности (низак/висок), интензитет соматске анксиозности (низак/висок), интензитет самопоуздања (низак/висок) и деловање когнитивне анксиозности (*ометајуће* /*подстичуће*), деловање соматске анксиозности (*ометајуће* /*подстичуће*), и деловање самопоуздања (*ометајуће* /*подстичуће*).

РЕЗУЛТАТИ

Прелиминарне анализе

У Табели 1 приказане су просечне вредности, стандардне девијације и Кронбах алфа коефицијенти поузданости за интензитет и интерпретацију смера деловања когнитивне и соматске анксиозности самопоуздања. Коефицијенти поузданости су у опсегу од прихватљивих до одличних. Као што се може видети, самопоуздање је најизраженије, а такође и опажено као најподстицајније за извођење. Успешне кошаркашице су биле анксиозне, прецизно, осећале су виши (умерен) степен когнитивне него соматске анксиозности, али су деловање когнитивне анксиозности на извођење

интерпретирале као мање ометајуће. Поред тога, евидентно је да су степен негативних ефеката обе компоненте анксиозности процениле као низак.

Табела 1 Дескриптивна статистика - интензитет и смер деловања когнитивне и соматске анксиозности и самопоуздања

	Интензитет					Интерпретација деловања				
	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>
Когнитивна анксиозност	9	35	18.69	6.26	.90	-19	18	-1.15	7.09	.89
Соматска анксиозност	9	32	16.42	5.46	.85	-24	20	-3.20	8.18	.78
Самопоуздање	10	36	26.49	5.58	.87	-27	27	8.88	11.84	.92

У табели 2 приказани су Кронбах алфа коефицијенти поузданости и дескриптивна статистика за учесталост и опажену ефикасност димензија превладавања. Коефицијенти поузданости су у распону од прихватљивог до одличних. Кошаркашице током такмичења најчешће примењују превладавање усмерено на задатак (најчешће стратегије: улагање напора, контрола мисли и ментална имагинација), а затим, једнако често, превладавање усмерено на премештање пажње (дистанцирање и одвраћање пажње) и превладавање усмерено на ослобађање тензије (најчешћа стратегија: ослобађање од непријатних осећања). Сличан поредак добијен је и код процене ефикасности димензија превладавања такмичарског стреса: превладавање усмерено на задатак процењено је као најефикасније (стратегиије: улагање напора, контрола мисли и тражење подршке), док су превладавање усмерено на премештање пажње и превладавање усмерено на ослобађање процењени као мање ефикасни облици превладавања такмичарског стреса.

Табела 2 Дескриптивна статистика - димензије и стратегије превладавања

	Учесталост			Ефикасност		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>
Превладавање усмерено на задатак	3.21	.60	.84	3.19	0.74	.89
Ментална имагинација	3.25	.97		3.22	.95	
Улагање напора	3.92	.68		3.57	.98	
Контрола мисли	3.43	.83		3.35	.88	
Тражење подршке	2.87	1.11		3.23	1.07	
Релаксација	2.65	.83		2.80	.99	
Логичка анализа	3.17	.88		2.96	.96	
Превладавање усмерено на премештање пажње	2.02	.80	.81	2.39	.92	.85
Дистанцирање	2.03	.83		2.36	.98	
Одвраћање пажње	2.01	.96		2.42	1.00	
Превладавање усмерено на ослобађање тензије	2.11	.82	.79	2.29	.85	.80
Ослобађање од непријатних осећања	2.35	1.04		2.37	.87	
Ослобађање/резигнација	1.87	.85		2.20	1.04	

Да би се утврдило да ли су разлике у учесталости коришћења и у опаженој ефикасности димензија превладавања значајне, примењена је анализа варијансе за поновљена мерења. Резултати указују на то да је разлика у учесталости примене различитих димензија значајна $F_{(1, 58)} = 61.63, p < .01, \eta^2 = .52$, као и да је разлика у процењеној ефикасности димензија превладавања значајна $F_{(1, 58)} = 35.54, p < .01, \eta^2 = .38$. Први сет т-тестова за зависне узорке показао је да кошаркашице чешће примењују превладавање усмерено на задатак, $M=3.21; SD=.60$, у поређењу са превладавањем усмереним на премештање пажње, $M=2.02; SD=.80; t(58)=9.67, p < .01$, као и у поређењу са превладавањем усмереним на ослобађање тензије $M=2.11; SD=.82; t(58)=8.80, p < .01$; разлика у учесталости примене превладавања усмереног на премештање пажње, $M=2.02; SD=.80$ и превладавања усмереног на ослобађање тензије $M=2.11; SD=.82; t(58)=-.81, p > .05$, није статистички значајна. Други сет т-тестова за зависне узорке показао је да кошаркашице превладавање усмерено на задатак $M=3.19; SD=.74$, процењују као ефикасније у поређењу са превладавањем усмереним на премештање пажње $M=2.39; SD=.92; t(58)=-6.45, p < .01$, и у поређењу са превладавањем усмереним на ослобађање тензије $M=2.11; SD=.82; t(58)=-6.96, p < .01$. Разлика у процени ефикасности превладавања усмереног на премештање пажње, $M=2.02; SD=.80$, и превладавања усмереног на ослобађање тензије $M=2.11; SD=.82; t(58)=1.10, p > .05$, није статистички значајна. Закључно, кошаркашице током такмичења најчешће користе превладавање усмерено на задатак и овај тип превладавања процењују као најефикаснији.

Повезаност између учесталости примене и процењене ефикасности димензија превладавања је позитивна: повезаност учесталости примене превладавања усмереног на задатак и његове ефикасности је веома јаког интензитета, $r_{(59)} = .82, p < .01$, повезаност превладавања усмереног на премештање пажње и процењене ефикасности је умереног интензитета, $r_{(59)} = .43, p < .01$, док је повезаност између превладавања усмереног на ослобађање тензије и његове ефикасности јаког интензитета $r_{(59)} = .69, p < .01$. У табели 3 приказане су корелације између учесталости примене конкретних стратегија превладавања и процене њихове ефикасности током актуелног такмичења. Повезаност између свих стратегија је позитивна и креће се у интензитету од веома јаке (стратегија тражења подршке), преко јаке (контрола мисли, релаксација, логичка анализа, ослобађање од непријатних осећања) до слабе (стратегија дистанцирања). Удео објашњене варијансе учесталости одређеног типа превладавања на основу перципиране ефикасности износи до 67% (за димензију превладавања усмереног на задатак), односно, до 69% (за стратегију тражења подршке).

Табела 3 Корелације између учесталости примене и ефикасности димензија и стратегија превладавања

	ЕМИ	ЕУН	ЕКМ	ЕТП	ЕРЕЛ	ЕЛА	ЕДИС	ЕОП	ЕОО	ЕОР
МИ	.77**	.40**	.49**	.37**	.41**	.56**	.07	.07	.06	-.03
УН	.31*	.43**	.27*	.20	.01	.20	.09	-.05	-.01	-.08
КМ	.38**	.17	.61**	.41**	.37**	.40**	.20	.08	-.02	-.13
ТП	.43**	.43**	.47**	.83**	.49**	.53**	.19	.28*	.08	.09
РЕЛ	.19	.07	.13	.42**	.67**	.38**	.25	.47**	.42**	.22
ЛА	.50**	.34**	.39**	.49**	.50**	.68**	.32*	.26*	.21	.19
ДИС	-.12	-.26	-.03	.27*	.30*	.00	.35**	.41**	.36**	.24
ОП	-.13	.10	-.09	.36**	.28*	.10	.18	.50**	.28*	.22
ОО	.16	.11	-.04	.12	.22	.32*	.36**	.41**	.72**	.52**
ОР	-.17	-.01	-.19	.10	.05	.04	.25	.19	.37**	.48**

Легенда: МИ- ментална имагинација; УН-улагање напора; КМ-контрола мисли; ТП –тражење подршке; РЕЛ- релаксација; ЛА- логичка анализа; ДИС-дистанцирање; ОП-одвраћање пажње; ОО-ослобађање од непријатних осећања; ОР- ослобађање/резигнација; ЕМИ-ефикасност менталне имагинације; ЕУН-ефикасност улагања напора; ЕКМ-ефикасност контроле мисли; ЕТП-ефикасност тражења подршке; ЕРЕЛ-ефикасност релаксације; ЕЛА-ефикасност логичке анализе; ЕДИС- ефикасност дистанцирања; ЕОП- ефикасност одвраћања пажње; ЕОО- ефикасност ослобађања од непријатних осећања; ЕОР- ефикасност ослобађања/резигнација; * $p < .05$, ** $p < .05$.01.

Две независне мултиваријантне анализе варијансе (2x2 MANOVA) промењене су да би се тестирала значајност разлика главних ефеката интензитета и смера деловања когнитивне анксиозности као и њихове интеракције на учесталост примене димензија превладавања, и на ефикасност превладавања (Табела 4). У првој анализи зависне варијабле биле су учесталост примене димензија превладавања (превладавање усмерено на задатак, превладавање усмерено на премештање пажње и превладавање усмерено на ослобађање тензије), а у другој, опажена ефикасност примене горе наведених димензија превладавања. Независне варијабле у обе анализе биле су интензитет когнитивне анксиозности (низак/висок) и смер деловања когнитивне анксиозности (подстичућа/ометајућа) креираних применим *mdn-split* метода. Резултати прве анализе су показали да је главни ефекат интензитета когнитивне анксиозности на учесталост превладавања на нивоу димензија значајан, $F_{(1, 55)} = 10.81, p < .01$; $Wilk's \Lambda = .620, \eta^2 = .39$. Униваријантне анализе варијансе показале су да разлика постоји на димензији превладавања усмереног на премештање пажње $F_{(1, 55)} = 5.66, p < .05, \eta^2 = .10$, и на димензији превладавања усмереног на ослобађање тензије $F_{(1, 55)} = 10.81, p < .05, \eta^2 = .39$, док не постоји на димензији превладавања усмереног на задатак $F_{(1, 55)} = 33.56, p > .05, \eta^2 = .03$. Главни ефекат смера деловања когнитивне анксиозности на учесталост превладавања на нивоу димензија није значајан, $F_{(1, 55)} = .72, p > .01$; $Wilk's \Lambda = .889, \eta^2 = .04$, као ни ефекат интеракције интензитета и смера деловања когнитивне анксиозности $F_{(1, 55)} = 2.21, p > .05$; $Wilk's \Lambda = .889, \eta^2 = .11$. Резултати друге мултиваријантне анализе варијансе показали су да је главни ефекат интензитета когнитивне анксиозности на ефикасност превладавања на нивоу димензија значајан, $F_{(1, 55)} = 4.15, p < .01$; $Wilk's \Lambda = .810, \eta^2 = .19$. Униваријантне анализе варијансе показале су да разлика постоји на димензији ефикасности превладавања усмереног на премештање пажње $F_{(1, 55)} = 3.75, p < .05, \eta^2 = .08$, и на димензији превладавања усмереног на ослобађање тензије $F_{(1, 55)} = 12.47, p < .01, \eta^2 = .19$, док не постоји на димензији превладавања усмереног на задатак $F_{(1, 55)} = .03, p > .05, \eta^2 = .00$. Главни ефекат смера деловања когнитивне анксиозности на ефикасност превладавања на нивоу димензија није значајан, $F_{(1, 55)} = .54, p > .05$; $Wilk's \Lambda = .970, \eta^2 = .04$, као ни ефекат интеракције интензитета и смера деловања когнитивне анксиозности, $F_{(1, 55)} = 2.33, p > .05$; $Wilk's \Lambda = .884, \eta^2 = .12$.

Идентичним поступком, примењене су две независне анализе варијансе, али независне варијабле биле су интензитет соматске анксиозности (низак/висок) и смер деловања соматске анксиозности (ометајућа/подстичућа). Резултати прве мултиваријантне анализе варијансе показали су да је главни

ефекат интензитета соматске анксиозности на учесталост превладавања на нивоу димензија значајан, $F_{(1, 55)} = 2.00, p < .05$; Wilk's $\Lambda = .789, \eta^2 = .21$. Униваријантне анализе варијансе показале су да разлика постоји на димензији превладавања усмереног на задатак, $F_{(1, 55)} = 6.99, p < .05, \eta^2 = .12$, и на димензији превладавања усмереног на ослобађање тензије, $F_{(1, 55)} = 7.70, p < .05, \eta^2 = .12$, док не постоји на димензији превладавања усмереног на премештање пажње, $F_{(1, 55)} = 2.03, p > .05, \eta^2 = .06$. Главни ефекат смера деловања соматске анксиозности на учесталост превладавања на нивоу димензија није значајан, $F_{(1, 55)} = 1.66, p > .05$; Wilk's $\Lambda = .914, \eta^2 = .09$, као ни ефекат интеракције интензитета и смера деловања соматске анксиозности $F_{(1, 55)} = 1.16, p > .05$; Wilk's $\Lambda = .938, \eta^2 = .06$. Резултати друге мултиваријантне анализе варијансе показали да су да главни ефекти интензитета соматске анксиозности, $F_{(1, 55)} = 1.80, p > .05$; Wilk's $\Lambda = .907, \eta^2 = .09$, као и смера деловања соматске анксиозности на ефикасност превладавања, $F_{(1, 55)} = .79, p > .05$; Wilk's $\Lambda = .987, \eta^2 = .04$, нису значајни, нити ефекти њихове интеракције $F_{(1, 55)} = .26, p > .05$; Wilk's $\Lambda = .986, \eta^2 = .01$.

Такође, исти поступак примењен је да би се тестирали главни ефекти интензитета и интерпретације деловања самопоуздања, као и ефекти њихове интеракције. Независне варијабле биле су интензитет самопоуздања (низак/висок) и смер деловања самопоуздања (подстичуће/ометајуће). Резултати прве мултиваријантне анализе варијансе показали да су да главни ефекат интензитета самопоуздања на учесталост превладавања на нивоу димензија није значајан, $F_{(1, 55)} = 1.55, p > .05$; Wilk's $\Lambda = .843, \eta^2 = .16$. Главни ефекат смера деловања самопоуздања на учесталост превладавања на нивоу димензија је значајан, $F_{(1, 55)} = 3.14, p < .05$; Wilk's $\Lambda = .726, \eta^2 = .27$. Униваријантне анализе варијансе показале су да разлика постоји на димензији превладавања усмереног на задатак, али та разлика је слабог интензитета, $F_{(1, 55)} = .12, p < .05, \eta^2 = .00$, и на димензији превладавања усмереног на ослобађање тензије, $F_{(1, 55)} = 7.09, p < .05, \eta^2 = .14$, док не постоји на димензији превладавања усмереног на премештање пажње, $F_{(1, 55)} = 1.61, p > .05, \eta^2 = .03$. Ефекат интеракције интензитета и смера деловања самопоуздања на учесталост примене димензија превладавања није значајан, $F_{(1, 55)} = .29, p > .05$; Wilk's $\Lambda = .966, \eta^2 = .06$. Резултати друге мултиваријантне анализе варијансе показали да су да ни главни ефекти интензитета самопоуздања, $F_{(1, 55)} = 2.22, p > .05$; Wilk's $\Lambda = .888, \eta^2 = .11$, ни интеракције интензитета и смера деловања самопоуздања, $F_{(1, 55)} = .80, p > .05$; Wilk's $\Lambda = .995, \eta^2 = .01$, на ефикасност примене димензије превладавања, нису значајни. Главни ефекат смера деловања самопоуздања на ефикасност примене превладавања је значајан, $F_{(1, 55)} = 5.21, p < .05$; Wilk's $\Lambda = .772, \eta^2 = .23$. Униваријантне анализе варијансе показале су да разлика постоји на димензији ефикасности превладавања усмереног на задатак, $F_{(1, 55)} = 8.06, p < .05, \eta^2 = .13$, док на димензији ефикасности превладавања усмереног на ослобађање тензије, $F_{(1, 55)} = 2.18, p > .05, \eta^2 = .04$, и на димензији ефикасности превладавања усмереног на премештање пажње, $F_{(1, 55)} = 1.16, p > .05, \eta^2 = .00$, није значајан.

Табела 4 Дескриптивне мере учесталости и ефикасности димензија превладавања према интензитету и деловању когнитивне и соматске анксиозности и самопоуздања

	Интензитет когнитивне анксиозности		Интензитет соматске анксиозности		Интензитет самопоуздања	
	ниска	висока	ниска	висока	ниско	високо
Учесталост превладавања	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD
ПУЗ	3.22 ± .64	3.23 ± .57	3.00 ± .52	3.39 ± .60	3.11 ± .56	3.29 ± .62
ПОП	1.78 ± .75	2.23 ± .78	1.82 ± .77	2.19 ± .78	2.22 ± .71	1.88 ± .83
ПОТ	1.61 ± .61	2.56 ± .73	1.81 ± .77	2.36 ± .78	2.51 ± .75	1.82 ± .75
Ефикасност превладавања	ниска	висока	ниска	висока	ниско	високо
	M± SD	M± SD	M± SD	M± SD	M± SD	M± SD
ЕПУЗ	3.00 ± .52	3.40 ± .60	3.01 ± .74	3.34 ± .72	3.09 ± .70	3.26 ± .77

ЕПОП	1.82 ± .77	2.19 ± .78	2.15 ±.91	2.59 ±.89	2.65 ±.94	2.21 ±.88
ЕПОТ	1.18 ± .77	2.36 ± .78	2.06 ±.83	2.48 ±.83	2.66 ±.81	2.02 ±.78
	Деловање когнитивне анксиозности		Деловање соматске анксиозности		Деловање сампоуздања	
Учесталост превадавања	ометајуће M ± SD	подстичуће M±SD	ометајуће M±SD	подстичуће M±SD	ометајуће M±SD	подстичуће M±SD
ПУЗ	3.13 ± .58	3.29 ±.61	3.15 ±.60	3.28 ±.59	3.02 ±.60	3.40 ±.54
ПОП	1.94 ±.81	2.09 ±.78	1.97 ±.68	2.07 ±.90	2.17 ±.75	1.88 ±.82
ПОТ	2.13 ±.96	2.09 ±.69	2.28 ±.87	1.94 ±.74	2.42 ±.85	1.81 ±.67
Ефикасност превадавања	ометајуће M ± SD	подстичуће M±SD	ометајуће M±SD	подстичуће M±SD	ометајуће M±SD	подстичуће M±SD
ЕПУЗ	3.15 ±.79	3.22 ±.71	3.19 ±.70	3.19 ±.79	2.91 ± .68	3.46 ± .71
ЕПОП	2.32 ±1.00	2.45 ±.86	2.29 ±.91	2.49 ±.94	2.52 ± .88	2.27 ± .96
ЕПОТ	2.21 ±.97	2.35 ±.74	2.34 ±.93	2.24 ±.77	2.55 ± .78	2.04 ± .85

Легенда. ПУЗ- превадавање усмерено на задатак; ПОП- превадавање усмерено на премештање пажње; ПОТ-превадавање усмерено на ослобађање тензије; ЕПУЗ- ефикасност превадавања усмереног на задатак; ЕПОП-ефикасност превадавања усмереног на премештање пажње; ЕПОТ-ефикасност превадавања усмереног на ослобађање тензије

ДИСКУСИЈА

Иако спортисти често доживљавају анксиозност у суочавању са такмичарским стресом, где кључну улогу има превадавање, истраживања повезаности између ове две групе варијабли остала су занемарена. Имајући у виду да није постигнута сагласност око искључиве предности концептуализовања превадавања на ниову стратегија или димензија, како бисмо уједно стекли увид у њихову сложеност и различитост, али и постигли једноставност у разумевању добијених резултата, определили смо се да за прва два циља истраживања спортисте упоредимо на оба нивоа, а да за трећи циљ истраживања користимо само податке о учесталости и опаженој ефикасности на нивоу димензија.

Први циљ овог истраживања био је да се утврди учесталост примене и опажена ефикасност превадавања непосредно пред почетак такмичења. Добијени резултати указују на то да младе високо успешне кошаркашице најчешће користе превадавање усмерено на задатак (најчешће стратегије: улагање напора, контрола мисли и ментална имагинација), како би управљале ситуацијом, и уједно их процењују као најефикасније. Поређење са резултатима постојећих истраживања је отежано, услед примене различитих мерних инструмената, као и различитих класификација превадавања. Добијени резултат, да кошаркашице најчешће примењују превадавање усмерено на задатак, има делимичну подршку у постојећим истраживањима. У једном истраживању на узорку елитних кошаркаша на нивоу димензија, показано је да они најчешће примењују активно превадавање које је усмерено на решавање проблема (Rosado, Santos, Guillem, 2012), а у другом (Rosado, Santos, Silva & Silva, 2007), најчешће стратегије превадавања које примењују елитни професионални кошаркаши, су: активно превадавање, ослобађање од непријатних осећања, планирање, ослобађање/ резигнација.

Други циљ истраживања био је да се утврди степен повезаности између учесталости примене одређеног типа превадавања и њихове опажене ефикасности. Учесталост примене превадавања је у позитивној корелацији са проценом њене ефикасности, што има подршку у резултатима постојећег истраживања (Nicholls, et. al., 2009) у контексту спортског такмичења. На нивоу димензија најјача повезаност добијена је између учесталости примене и ефикасности превадавања усмереног на задатак, док је на нивоу стратегија најјача повезаност добијена на скалама: контрола мисли, релаксација, логичка анализа и ослобађање од непријатних осећања. Практично, што кошаркашице процењују неку од димензија или стратегија превадавања ефикаснијом, учесталије ће је примењивати. Ипак, имајући у виду проценат објашњене варијансе учесталости превадавања преко њене ефикасности, добијени

резултати сугеришу на то да друге варијабле објашњавају преосталу варијансу учесталости примене одређеног типа превладавања такмичарског стреса. Овај истраживачки налаз има подршку у претходном истраживању (Nicholls, et. al., 2009).

Трећи циљ истраживања био је да се утврди да ли постоје разлике у учесталости примене и у процени ефикасности димензија превладавања између кошаркашица које доживљавају предтакмичарску анксиозност различитог степена и које различито интерпретирају њено деловање на извођење. Резултати су показали да кошаркашице, без обзира на интензитет и смер деловања когнитивне анксиозности, једнако често примењују превладавање усмерено на задатак. Међутим, оне кошаркашице које доживљавају интензивнију когнитивну анксиозност, учесталије примењују и процењују као ефикасније превладавање усмерено на премештање пажње и превладавање усмерено на ослобађање тензије. У разматрању добијених резултата треба имати у виду карактеристике кошаркашке игре, као и намену ова два типа превладавања. Наиме, кошаркашка игра је веома сложена, са брзим променама на терену, посебно са брзим системом дриблинга (Singh & Sardar, 2015), а исход сваке акције зависи од усклађености активности саиграча, као и од игре супарничког тима. Практично, ни ток нити исход већине акција на терену (осим извођења слободног бацања који је једини захват који се у кошарци увек изводи на исти начин) нису под искључивом контролом једног играча. То је посебно истакнуто када се такмиче два уједначена тима, онда када је присутан висок степен неизвесности, што је случај са испитаницама из нашег узорка. Додатно, иако је кошарка тимски спорт, игра је коју играју појединци (Burke, 2006). Управо због тога што појединачни играч који изводи акцију има само делимичну контролу над ситуацијом, превладавање усмерено на ослобађање тензије, које има за циљ тренутно ублажавање негативних осећања (у овом случају когнитивне анксиозности), као и превладавање усмерено на премештање пажње које има за циљ одвраћање пажње од анксиозности може да омогући рефокусирање на релевантне тачке фокуса, што је у складу са претпоставкама модела контроле (Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2009). Добијени резултати имају индиректну подршку у ранијем истраживању (Ntoumsanis & Biddle, 2000). Даље, кошаркашице из нашег узорка доживљавају умерен степен соматске анксиозности, али оне које доживљавају интензивнију соматску анксиозност, чешће примењују превладавање усмерено на ослобађање тензије и превладавање усмерено на задатак. У дискусији добијених резултата, и објашњењу зашто се оба типа превладавања могу сматрати адаптивним, осврнућемо се на неколико могућих објашњења. Соматску анксиозност најчешће провоцирају средински фактори – условни стимулуси који претходе наступу, нпр. припремање спортске опреме, свлачионица, извођење предтакмичарских рутина, загревање, инструкције тренера (Gould, Dieffenbach, Moffett, 2002; Jones, Swain & Cale, 1990), и најизраженија је непосредно пред почетак такмичења са тенденцијом смањивања по почетку игре (Karteroliotis & Gill, 1987). У том контексту и стратегије превладавања намењене управљању ситуацијом, као и стратегије превладавања намењене ослобађању непријатних осећања, могу се сматрати ефикасним превладавањем у редукацији симптома соматске анксиозности. Додатно, соматска анксиозност негативно делује на извођење само уколико је екстремна (Karteroliotis & Gill, 1987), што није случај са испитаницама из нашег узорка. Кошаркашице су интерпретирале да самопоуздање има подстичући ефекат на извођење, док соматска и когнитивна анксиозност имају ометајући ефекат слабог интензитета, што има подршку у истраживању на узорку елитних спортиста (Hagan, Pollmann & Schack, 2017). Осим тога, кошаркашице са различитим степеном самопоуздања једнако често примењују све три димензије превладавања стреса. Међутим, кошаркашице са вишим самопоуздањем, као и оне које интерпретирају подстицајније његово деловање на извођење, превладавање усмерено на задатак процењују као ефикасније, а превладавање усмерено на ослобађање тензије као мање ефикасно. Другим речима, што кошаркашице више верују да поседују способности за успешну игру, оне ће уједно сматрати да је управљање ситуацијом ефикаснији вид превладавања, а ослобађање тензије мање ефикасан.

Наведени истраживачки налази проширују резултате ранијег истраживања (Radochoński, Cynarski, Perenc, & Siorek - Maślanka, 2001) о позитивној повезаности између самопоуздања и превладавања усмереног на задатак.

ЗАКЉУЧАК

Резултати овог истраживања указују на то да високо успешне кошаркашице доживљавају анксиозност која није интензивна, и да поседују изражено самопоуздање које се сматра протективним фактором интерпретације ометајућег деловања анксиозности на извођење. Добијена је позитивна повезаност између учесталости примене и процењене ефикасности превладавања и на нивоу димензија и на нивоу стратегија. Кошаркашице које доживљавају виши степен когнитивне анксиозности, учесталије примењују превладавање усмерено на премештање пажње и превладавање усмерено на ослобађање тензије, а оне са вишим степеном соматске анксиозности, чешће примењују превладавање усмерено на ослобађање, а затим, превладавање усмерено на задатак. Један од кључних налаза овог истраживања јесте да што је израженије самопоуздање, кошаркашице ће превладавање усмерено на задатак процењивати као ефикасније, а превладавање усмерено на ослобађање тензије као мање ефикасно. Овај истраживачки налаз има и значајну практичну препоруку која се може применити и у раду тренера и у раду спортских психолога, а односи се на посвећивање посебне пажње развијању самопоуздања спортиста. Ово истраживање је једно од малобројних које уједно обухвата интензитет и деловање стања анксиозности као и учесталости примене и опажену ефикасност превладавања пред такмичење. Подаци су прикупљени на самом крају такмичарске сезоне, током завршног турнира, на којима су учествовале најуспешнији тимови, који се такмиче на највишем националном нивоу, и то непосредно пред почетак значајних утакмица, што је у поређењу са ретроспективним студијама, које су заступљеније, једна од његових главних предности.

Основно ограничење овог истраживања јесте релативно мали узорак испитаница које се у наредним истраживањима, имајући у виду да су испитанице високо селекционирани, може превазићи на неколико начина. Један начин би био укључивање кошаркаша или спортиста који се такмиче у оквиру других спортских грана, али су сличног ранга такмичења. Други начин би био извођењем лонгитудиналних истраживања у којима би се интензитет и деловање стања анксиозности, учесталости и ефикасности превладавања, као и њихови односи, процењивали у различитим периодима такмичарске сезоне. Трећи начин би био упоређивање са кошаркашицама које су нижег такмичарског ранга, чиме би се добили додатни подаци који се могу искористити за психолошку припрему за такмичење.

ЛИТЕРАТУРА

1. Anshel, M.H., Sutarso, T., & Jubenville, C. (2009). Racial and gender differences on sources of acute stress and coping style among competitive athletes. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 159–177.
2. Burke, K. L. (2006). Using Sport Psychology to Improve Basketball Performance. In J. Dosil (Ed.), *The Sport Psychologist's Handbook A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (pp. 121-138). Chichester: John Wiley & Sons.
3. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, H. A., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Progress, problems, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, 87–127.
4. Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107.
5. Crocker, P. R., Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2015). Coping in sport. *Contemporary advances in sport psychology*, 28-67.

6. Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205-212.
7. Gaudreau, P., & Blondin, J.P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 1-34.
8. Gould, D., Dieffenbach K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
9. Hagan Jr, J. E., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Elite Athletes' In-event Competitive Anxiety Responses and Psychological Skills Usage under Differing Conditions. *Frontiers in psychology*, 8, 2280.
10. Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport. Current issues and perspectives. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Ed.), *Handbook of sport psychology* (pp.31-58). Champaign, IL: Human Kinetics.
11. Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (2008). Negative self-talk during sport performance: Relationship with pre-competitive anxiety and goal performance. *Journal of Sport Behavior*, 31(3), 238-253.
12. Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, A. (2007) Pre-Competition Anxiety and In-Competition Coping in experienced Male Swimmers. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(2), 181-189.
13. Hurst, J.R., Thompson, A., Visek, A.J., Fisher, B., & Gaudreau, P. (2011). Towards a dispositional version of the coping inventory for competitive sport. *International Journal of Sport Psychology*, 42(2), 167-185.
14. Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478 Jones J.G., Swain A, & Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. *Sport Psychologist*, 4(2), 107-18.
15. Jones, G., & Hanton, S. (1996). Interpretation of Competitive Anxiety Symptoms and Goal Attainment Expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 144-157.
16. Jones, G., Swain, A., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of sports sciences*, 11(6), 525-532.
17. Karteroliotis, C., & Gill, D. L. (1987). Temporal changes in psychological and physiological components of state anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 9(3), 261-274.
18. Kleine, D. (1990). Anxiety and sport performance: A meta-analysis. *Anxiety, Stress, and Coping*, 2(2), 113-131.
19. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
20. Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., & Smith, D. (1990). The development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R.S., Vealey, & Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
21. Mellalieu, S. D., Hanton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(5), 326-334.
22. Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research*. New York, NY, USA: Nova Science Publishers.
23. Nicholls, A. R., Taylor, N. J., Carroll, S., & Perry, J. L. (2016). The Development of a New Sport-Specific Classification of Coping and a Meta-Analysis of the Relationship between Different Coping Strategies and Moderators on Sporting Outcomes. *Frontiers in psychology*, 7, 1674.
24. Nicholls, A. R., Holt, N. L., & Polman, R. C. J. (2005). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *The Sport Psychologist*, 19(2), 111-130.
25. Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25(1), 11-31.
26. Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Morley, D., & Taylor, N. (2009). Coping and coping effectiveness in relation to a competitive sport event: Pubertal status, chronological age, and gender among adolescent athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(24), 299-317.
27. Nicholls, A.R., Polman, R., & Levy, A.R. (2010) Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2)97-102.
28. Ntoumsanis, N., & Biddle, S.J. (2000). Relationship of Intensity and Direction of Competitive Anxiety with Coping Strategies. *Sport Psychologist*, 14, 360-371.
29. Peng, F., & Zhang, L. W. (2021). The Relationship of Competitive Cognitive Anxiety and Motor Performance: Testing the Moderating Effects of Goal Orientations and Self-Efficacy Among Chinese Collegiate Basketball Players. *Frontiers in psychology*, 12, 685649.
30. Radochoński, M., Cynarski, W. J., Perenc, L., & Siorek-Maślanka, L. (2001). Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes. *Journal of Human Kinetics*, 27(1), 180-189.
31. Raffety, B., Smith, R.E., & Ptacek, J. (1997). Facilitating and debilitating trait anxiety, situational anxiety, and coping with an anticipated stressor: a process analysis. *Journal of personality and social psychology*, 72(4), 892-906.

32. Rosado, A., Santos, A. M. y Guillem, F. (2012). Coping Strategies In High Competition Basketball Players. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 127-149.
33. Rosado, A. Santos, A., Silva, C., & Silva, Carlos. (2007). Professional basketball players coping strategies in stressful situations. *Perceptual and Motor Skills* 4, 108-111.
34. Singh, K., & Sardar, S. (2015). Comparison of coping strategies between Basketball and Volleyball University players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6),155-156.
35. Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144.
36. Woodman, T., & Hardy L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*,21(6), 443–457.

Online first