

УДК 159.99(075.8)

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1381-1390](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1381-1390)

Герасимова Інна Володимирівна кандидат педагогічних наук, транзакційний аналітик, доцент кафедри педагогіки і психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, тел.: (095) 512-33-71, <https://orcid.org/0000-0003-3981-1428>.

Герасимова Наталія Євгеніївна кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки і психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, тел.: (095) 512-33-82, <https://orcid.org/0000-0001-5455-4891>

Сіпко Людмила Олександрівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, тел.: (067) 769-05-57, <https://orcid.org/0000-0003-3884-3217>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Повномасштабна психологічна підготовка обов'язково включає всі сторони і етапи підготовки спортсмена. Це планування, відбір кандидатів, психодіагностика особистості, формування довгострокової мотивації, постановка довгострокових та короткострокових цілей, моделювання умов змагань, корекція емоційно-вольової сфери, навчання психічної саморегуляції та ідеомоторного тренування, актуалізація психологічної складової фізичної, технічної, психогігієна та відновлення, формування екзистенційного простору самореалізації, психологічний контроль стану на всіх етапах підготовки спортсмена, усвідомлення результатів діяльності та ряд інших специфічних проблемних сторін. І все це має базуватись на серйозному теоретичному та методичному підґрунті. Проблема психорегуляції у спорті – одна з актуальних проблем через високу значущість психологічного фактора в спортивній діяльності.

Психорегуляція є предметом досліджень низки спортивних психологів і, переважно, вона розроблена у сфері управління передстартовим станом спортсмена. Одним із найактуальніших питань у галузі психорегуляції спортивної діяльності є питання про можливості використання психологічних знань та роль психології у підвищенні ефективності діяльності спортсмена. Адже успішність виступів залежить від фізичного та психічного стану. При однаковій фізичній підготовленості спортсменів вирішальним фактором стає психологічна готовність.

Психологічна підготовка спортсмена повинна забезпечувати оптимальну адаптацію до тренування та змагань, навантажень, а також адаптацію у ширшому значенні цього терміну – мається на увазі адаптація до соціальних умов спортивної діяльності, що особливо характерно для спортивних ігор. І тут у систему психофізіологічної підготовки включаються методи цілеспрямованого формування системи установок, і навіть формування у спортсмена «внутрішніх психологічних опор».

У зв'язку з цим значно розширюється спектр психологічного вивчення суб'єкта спорту. Відповідно, розширюється спектр психологічного пізнання світу діяльності у сфері спорту. У будь-якому конкретному дослідженні, незалежно від об'єкта та предмета, необхідно пізнання психологічних факторів, психологічних закономірностей та психологічних механізмів управління тим чи іншим явищем у спорті. Саме в цьому випадку відбувається справжнє поєднання (інтеграція) пізнавальної та конструктивної функцій пізнання, що має прикладну спрямованість.

Сучасний спорт як об'єкт і предмет психологічного вивчення характеризується трьома основними чинниками: підвищенням ідеологічної ролі, підвищенням соціальної ролі та загальною інтенсифікацією з урахуванням науково-технічних досягнень у розвитку всієї культури спорту. Безумовно, це призводить до посилення психологічних вимог до людини – суб'єкта спорту та його професійної діяльності та, зрештою, до зростання ролі та практичної значущості самої наукової дисципліни. У цьому значно розширилася основна проблематика психології спорту.

Ключові слова: емоційні стани, мотиви спортивної діяльності, психорегуляція, функціональні стани.

Gerasymova Inna Volodymyrivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Transactional Analyst, Scientific-and-Research Institute of Pedagogical Education, Social Work and Arts, Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy, Cherkasy, tel.: (095) 512-33-71, <https://orcid.org/0000-0003-3981-1428>

Gerasimova Natalia Eugeniievna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Scientific-and-Research Institute of Pedagogical Education, Social Work and Arts, Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy, Cherkasy, tel.: (095) 512-33-82, <https://orcid.org/0000-0001-5455-4891>

Sipko Liudmyla Oleksandrivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Scientific-and-Research Institute of Pedagogical Education, Social Work and Arts, Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy, Cherkasy, tel.: (067) 769-05-57, <https://orcid.org/0000-0003-3884-3217>

FEATURES OF PSYCHOREGULATION OF FUNCTIONAL STATES IN THE PROCESS OF ATHLETES' TRAINING

Abstract. Full-scale psychological training necessarily includes all aspects and stages of an athlete's training. This includes planning, candidate selection, personality psychodiagnostics, the formation of long-term motivation, setting long-term and short-term goals, modeling competition conditions, correction of the emotional-volitional sphere, training in mental self-regulation and ideomotor training, updating the psychological component of physical, technical, psychohygiene and recovery, forming an existential space for self-realization, psychological control of the state at all stages of an athlete's training, awareness of the results of activity and a number of other specific problematic aspects. And all this must be based on a serious theoretical and methodological basis. The problem of psychoregulation in sports is one of the current problems due to the high significance of the psychological factor in sports activities.

Psychoregulation is the subject of research by a number of sports psychologists and, mainly, it is developed in the field of managing the pre-starting state of an athlete. One of the most pressing issues in the field of psychoregulation of sports activities is the question of the possibilities of using psychological knowledge and the role of psychology in increasing the effectiveness of an athlete's activity. After all, the success of performances depends on the physical and mental state. With the same physical fitness of athletes, psychological readiness becomes the decisive factor.

The psychological preparation of an athlete should ensure optimal adaptation to training and competitions, loads, as well as adaptation in the broader sense of this term - this means adaptation to the social conditions of sports activities, which is especially characteristic of sports games. And here the system of psychophysiological training includes methods of purposeful formation of a system of attitudes, and even the formation of "internal psychological supports" in an athlete.

In this regard, the spectrum of psychological study of the subject of sports is significantly expanding. Accordingly, the spectrum of psychological knowledge of the world of activities in the field of sports is expanding. In any specific study, regardless of the object and subject, it is necessary to know psychological factors, psychological patterns and psychological mechanisms of managing a particular phenomenon in sports. It is in this case that a true combination (integration) of cognitive and constructive functions of cognition occurs, which has an applied orientation.

Modern sport as an object and subject of psychological study is characterized by three main factors: an increase in the ideological role, an increase in the social role and a general intensification taking into account scientific and technical achievements in the development of the entire culture of sports. Of course, this leads

to increased psychological requirements for a person - a subject of sports and his professional activities and, ultimately, to an increase in the role and practical significance of the scientific discipline itself. In this, the main issues of sports psychology have significantly expanded.

Keywords: emotional states, motives for sports activity, psychoregulation, functional states.

Постановка проблеми. Психорегуляція у спорті представляється сьогодні як науковий напрямок у спортивній психології. Її основна мета – формування особливого психічного стану, що сприяє найповнішому використанню спортсменом свого потенціалу, накопиченого на тренуваннях. Це завдання досягається завдяки спеціальним центрально-мозковим перебудовам, що створює таку інтегративну діяльність організму, яка найбільш раціонально спрямовує можливості спортсмена на вирішення конкретних завдань.

Психорегуляція розглядається у двох аспектах:

- 1) як здатність спортсмена керувати своїми думками, почуттями, діями;
- 2) як діяльність спортсмена щодо використання засобів психорегуляції на тренуваннях та змаганнях, що сприяють оптимальному прояву власних фізичних та технічних можливостей [1].

Одним із найактуальніших питань у галузі психорегуляції спортивної діяльності є питання про можливість використання психологічних знань та ролі психології у підвищенні ефективності діяльності спортсмена. Адже успішність виступів залежить від фізичного та психічного стану. За однакової фізичної підготовленості спортсменів вирішальним чинником стає психологічна готовність. Нестача волі чи невміння керувати своїми емоціями може звести до нуля результати багаторічних тренувань. І вже настав час, коли технології підготовки спортсменів дозволили наблизитися до меж фізичних можливостей, а психіка стала невичерпним резервом спортивних досягнень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз досліджень психорегуляції станів під час підготовки спортсменів представляється важливою категорією системи психологічної підготовки спортсменів та вивчається у трьох основних аспектах: як здатність регулювати свій психічний стан в умовах впливу стресогенних факторів; як засоби та прийоми регуляції психічного стану; як діяльність спортсмена щодо використання засобів та прийомів психорегуляції за різним призначенням.

Мета статті – дослідження особливостей психорегуляції функціональних станів в процесі підготовки спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Функціональні стани людини безпосередньо виражаються в інтенсивності інформаційно-енергетичної взаємодії із середовищем на даний момент. Вони утворюють безперервний ряд від глибокого сну до наднапруженої мобілізації.

У психології під функціональним станом розуміють весь інтегральний комплекс початкових параметрів тих функцій, які безпосередньо чи опосередковано зумовлюють виконання діяльності [5].

Вихідним зразком оцінки функціонального стану є стан спокійного (пасивного) неспання (оперативного спокою). За критерієм динаміки стану у процесі праці виділяють стан працездатності (мобілізації, первинної реакції, гіперкомпенсації, компенсації, субкомпенсації, декомпенсації та зриву).

Функціональний стан – це фонові ініціативність нервової системи, в ситуації яка впливає на будь-які поведінкові вчинки тварин і людини. Він вважається спільною, інтегральною характеристикою роботи мозку та представляє інтегральний комплекс початкових характеристик тих якостей та властивостей організму або окремих його систем та органів, які прямо чи опосередковано визначають діяльність людини.

Функціональний стан – це тонічна складова активності окремих систем, органів або цілісного організму, що забезпечує реагування на зовнішні та внутрішні дії. Він залежить від особливостей характеру здійснюваної діяльності, важливості аргументів, які спонукають до виконання певної діяльності, розміру сенсорного навантаження, що досягає високих значень або різко спадає в ситуаціях сенсорної депривації, вихідного ступеня активності нервової системи як відображення попередньої діяльності особистості, особистісних особливостей нервової системи, впливів.

Функціональний стан мозку – це характеристика його активності, що визначається процесами, що здійснюються на різних рівнях. Поняття функціонального стану може відноситися як до окремих нейронів, нервових центрів, так і до всього мозку. Саме слово «стан» характеризує відносну тривалість протікаючих процесів – тонічну складову активності. У регуляції важлива роль належить модулюючій системі стовбура мозку, лімбічним структурам та лобовим відділам кори великих півкуль. Континуум функціональних станів включає 2 стадії неспання та 5 стадій сну.

Функціональний стан людини – це інтегративна характеристика станів людини з точки зору ефективності виконуваної ним діяльності та задіяних у її реалізації систем за критеріями надійності та внутрішньої ціни діяльності.

Розглядаючи види функціональних станів стосовно діяльності, виділяють:

1) стан адекватності всієї системи та кожної ланки, які оптимальні та точно відповідають вимогам діяльності;

2) стан динамічної неузгодженості, у якому система або повністю забезпечує діяльність, або працює на надмірно високому рівні напруги.

Нестача волі чи невміння керувати своїми емоціями може звести нанівець результати багаторічних тренувань. Технології підготовки спортсменів дозволили наблизитися до меж фізичних можливостей, а психіка стала невичерпним резервом спортивних досягнень.

Емоційні стани виникають у процесі життєдіяльності суб'єкта і визначають як рівень інформаційно-енергетичного обміну (як функціонального

стану), так і спрямованість поведінки. Наприклад, агресивно-оборонна поведінка провокується емоцією гніву або страху, що активізує, а пасивно-оборонна поведінка – емоцією засмучення або паралізуючого страху. Емоція веселої цікавості стимулює орієнтовно-дослідницьку діяльність і є найбільш адекватним емоційним підґрунтям для розвитку пізнавальних мотивів та інтересів.

Основні емоційні стани, що виділяються у психології:

- 1) радість (задоволення, веселощі)
- 2) сум (апатія, смуток, депресія)
- 3) гнів (агресія, озлоблення)
- 4) страх (тривога, переляк)
- 5) здивування (цікавість)
- 6) огида (зневага, гидливість).

Також емоційні стани описують за критерієм оцінного відображення. При вираженому неузгодженні функціональних станів з умовами та вимогами діяльності говорять про екстремальні стани. При оцінці ступеня відхилення функціонального стану від вихідного виділяють реактивні, прикордонні та патологічні стани. Розрізняють безліч приватних станів (наприклад, втоми, теплової напруги, водного виснаження).

Емоційно-вольова регуляція функціональних станів спортсмена характеризується:

а) яскравими і сильними емоційними переживаннями, які глибоко захоплюють особистість спортсмена і мають величезний вплив на його діяльність; одночасно це вимагає від спортсмена вміння володіти своїми емоціями та протидіяти тим із них, які мають астенічний характер;

б) різноманітність емоційних переживань, що охоплюють найрізноманітніші за якістю емоції – від простих фізичних почуттів, що пов'язані з м'язовою діяльністю, до глибоких моральних почуттів, основою яких є спільність інтересів, згуртовують спортивний колектив у єдине ціле;

в) динамічність емоційних станів під час спортивних змагань, швидкі переходи від одних почуттів до інших, іноді протилежних за своїм характером. Цьому сприяє і динамічність самих спортивних змагань, що проходять з великою інтенсивністю і нерідко супроводжуються швидкими та різкими переходами від поразки до перемоги тощо.

Ефективно себе зарекомендував напрямок з управління емоціями, пов'язаними зі створенням умов життя та діяльності, що дозволяють не доводити себе до крайніх емоційних станів. Йдеться про управління екстенсивною складовою загальної емоційності – емоціогенними ситуаціями.

Перший спосіб – *розподіл емоцій* – полягає в розширенні кола емоціогенних ситуацій, що призводить до зниження інтенсивності емоцій у кожній з них. Необхідність у свідомому розподілі емоцій виникає за надмірної концентрації переживань людини. Нездатність розподіляти емоції може призводити до суттєвого погіршення здоров'я.

Другий спосіб управління емоціями – *зосередження* – необхідний за тих обставин, коли умови діяльності вимагають повної концентрації емоцій на чомусь одному, що має вирішальне значення у певний період життя. У цьому випадку людина свідомо виключає зі сфери своєї активності низку емоціогенних ситуацій, щоб підвищити інтенсивність емоцій у тих ситуаціях, які є для неї найважливішими. Можуть застосовуватись різні життєві прийоми зосередження емоцій.

Третій спосіб управління емоціями – *перемикання* – пов'язане з перенесенням переживань з емоціогенних ситуацій на нейтральні. За так званих деструктивних емоцій (гнів, лють, агресія) необхідна тимчасова заміна реальних ситуацій ілюзорними чи соціально незначущими (за принципом «цапа-відбувайла»).

Якщо ж конструктивні емоції (насамперед інтереси) сконцентровані на дрібницях, ілюзорних об'єктах, то необхідно переключення на ситуації, що мають підвищену соціальну та культурну цінність.

Застосування цих методів управління емоціями вимагає певних зусиль, винахідливості, вигадки. Пошук конкретних прийомів залежить від особистості, її зрілості. Будь-яка довільна дія вимагає для свого здійснення певного, хоча б мінімального, вольового зусилля.

Вольові зусилля відрізняються від м'язових. При будь-якому вольовому зусиллі є м'язові рухи, хоча б у зародковій формі. Але ці рухи не є голоними у вольовому зусиллі, для якого характерний стан внутрішньої напруги. Суб'єктивно вольове зусилля переживається як особливий внутрішній стан, пов'язаний з подолання тієї чи іншої проблеми.

Наявність труднощів є обов'язковою, необхідною умовою для прояву вольового зусилля. Коли людина діє, не зустрічаючи навіть незначних перешкод, у неї, природньо, відсутній внутрішній стан зусилля.

Вольові зусилля:

- завжди мають свідомий характер, будучи пов'язаними з більш-менш ясним усвідомленням мети та очікуваних результатів дії;
- інтенсивність вольових зусиль прямо пропорційна труднощам, які при цьому доводиться долати;
- суб'єктивно вольове зусилля переживається як особливий внутрішній стан, пов'язаний із подоланням тих чи інших труднощів;
- наявність труднощів є обов'язковою, необхідною умовою для прояву вольового зусилля;
- довільна дія вимагає для свого вчинення вольового зусилля;
- для вольового зусилля характерний стан внутрішньої напруги;
- вольові зусилля завжди мають свідомий характер, будучи пов'язаними з більш-менш ясним усвідомленням мети та очікуваних результатів дії;
- вольові зусилля відрізняються від м'язових.

Як і емоційні вольові прояви у спорті мають чітку спрямованість, предметність. Тому основною психологічною рисою мотивів, що спонукають людину займатися спортом, є почуття задоволення, викликане заняттями даним видом спорту і невіддільне від спортивної діяльності. Разом з цим ці мотиви мають складний характер відповідно до складності та різноманіття самої спортивної діяльності і можуть бути поділені наступним чином [4].

Безпосередні мотиви спортивної діяльності:

- 1) відчутне спортсменом своєрідне почуття задоволення від прояву м'язової активності;
- 2) естетичне задоволення красою, точністю, спритністю своїх рухів;
- 3) прагнення проявити себе сміливим та рішучим при виконанні важких та небезпечних вправ;
- 4) задоволення, що викликається участю у змаганні, що є найважливішою та обов'язковою стороною спорту;
- 5) прагнення досягти рекордних результатів, довести свою спортивну майстерність, здобути перемогу, хоч би якою складною вона була.

Опосередковані мотиви спортивної діяльності:

- 1) прагнення стати сильним, міцним, здоровим;
- 2) прагнення через спорт підготувати себе до практичної діяльності;
- 3) усвідомлення суспільної важливості спортивної діяльності.

Мотиви спортивної діяльності різноманітні і вони відрізняються динамічним характером, закономірно змінюючи одне одного у процесі тривалих занять спортом.

На підставі спеціального дослідження мотивів спортивної діяльності було встановлено наступну динаміку розвитку мотивів, які спонукають займатися спортом.

Початкова стадія заняття спортом. У цей час мають місце перші спроби включення у спортивну діяльність. Мотиви, що спонукають до цього, характеризуються:

- а) дифузністю інтересів до фізичних вправ;
- б) безпосередністю;
- в) пов'язані з умовою середовища, що сприяють заняттям даним видом спорту;
- г) нерідко включають елементи повинності.

Стадія спеціалізації у вибраному виді спорту. На цій стадії мотивами спортивної діяльності є:

- а) пробудження та розвиток спеціального інтересу до певного виду спорту;
- б) прояв здібностей до цього виду спорту та прагнення їх розвитку;
- в) емоційно насичене переживання спортивного успіху та прагнення до його закріплення;
- г) розширення спеціальних знань, удосконалення спортивної техніки, набуття вищого ступеня тренуваності.

Ці нові за своєю якістю мотиви характеризуються рядом особливостей. Вони пов'язуються зі спортивною спеціалізацією і з набуттям спортивної кваліфікації.

Разом з тим мотиви стають більш опосередкованими, переносяться із самої спортивної діяльності на її результат, виражаються у прагненні до певного спортивного успіху, рекорду. Безпосередній інтерес до самої спортивної діяльності, звичайно, зберігається і на цій стадії розвитку мотивів, але набуває нових якісних особливостей порівняно з безпосередньою зацікавленістю спортом взагалі.

Спортивна діяльність стає у певний період органічної потребою, потребує свого задоволення; великі фізичні напруження при заняттях спортом перетворюються на своєрідну необхідність.

Стадія спортивної майстерності. На цій стадії мотивами спортивної діяльності є:

а) прагнення підтримати свою спортивну майстерність на високому рівні і досягти ще більших успіхів у спортивній боротьбі, яка стає все більш гострою та складною;

б) прагнення бути прикладом для наслідування молодих спортсменів;

в) прагнення сприяти розвитку даного виду спорту, збагаченню та вдосконаленню його техніки та тактики, потреба передати свій досвід молодим спортсменам [2].

Мотиви спортивної діяльності цієї стадії характеризуються яскраво вираженою соціальною спрямованістю.

Висновки. Щоб ефективно надавати психологічну допомогу у спорті, фахівцю потрібно створити атмосферу довіри та взаєморозуміння, встановити такі відносини зі спортсменом, які дозволять конструктивно впливати на його психіку.

Психологи добре знають, наскільки тонкою і вразливою буває нитка, що пов'язує зі спортсменом, як обережно потрібно будувати психотерапевтичні взаємини, коли немає дрібниць, і будь-який необдуманий жест чи слово може зруйнувати те, що довго і ретельно створювалося.

Психіка спортсмена на відповідальних етапах підготовки та виступів на змаганнях, має підвищену чутливість, тому що людина практично постійно перебуває в екстремальних умовах та передстресовому стані. У тренера є свої завдання, вирішення яких часто вимагає авторитарного тиску на спортсмена і суворої дисципліни, а конкурентність спортивного життя змушує спортсмена виявляти злість, агресивність та інші соціально негативні якості.

У цій ситуації спортивний психолог є своєрідним буфером, віддушиною, допомагаючи спортсмену утриматися на тонкій межі піку підготовленості. Особливо актуальною присутність психолога стає у збірних командах та ігрових видах спорту як зацікавленої, але не бере участь у боротьбі людини.

Так, оволодіння психологічними знаннями та вміннями спочатку узгоджується з уявленнями про їх сутність та значення. Потім вони вклю-

чаються до конкретних умов навчальної роботи, далі – спортивного тренування, де досвід формується через вивчення та творче перетворення.

Якість знань і умінь, рівень професійної спрямованості особистості залежать від активності спортсменів, їхнього прагнення досягти освіченості, психологічної компетенції. Цьому сприяють такі умови навчання, як:

- 1) реалізація освітнього процесу на всіх рівнях і щаблях системи;
- 2) використання мікро та макроетапів;
- 3) організація психологічної допомоги, вивчення особливостей спортсменів, контроль за їх психологічним здоров'ям;
- 4) індивідуальний підхід;
- 5) застосування методів та засобів навчальної, педагогічної, тренувальної, навчально-змагальної, змагальної та післязмагальної діяльності, психологічної корекції та консультування.

Найменшою частиною технологічної структури психологічної освіти є мікроетап. Кожен мікроетап має особливу схему навчання фрагмента навчальної інформації:

- 1) повідомлення знань;
- 2) формування умінь на репродуктивному рівні;
- 3) відпрацювання умінь у навчальних ситуаціях;
- 4) перехід до практичного використання у навчально-тренувальній діяльності (імітаційне моделювання, аналіз, поточний контроль та оцінка за участю спортсмена);
- 5) включення умінь до змагальної практики (забезпечення вирішення завдань основної діяльності, перевірка та оцінка рівня засвоєння, формування індивідуального стилю діяльності);
- 6) психологічна корекція, формування спеціальних властивостей особистості, розвиток діяльнісних якостей (відновні заходи, розвиток психічних можливостей, корекція особистості, досягнення мікроінсайту в галузі освоєння знань та умінь, формування спортивного характеру, усунення недоліків, розвиток переваг).

Література:

1. Coaches Guide to Sport Psychology, by Rainer Martens. 1987.
2. Cox, R. (2007). Sport Psychology: Concepts and Applications. New York: McGraw-Hill.
3. Poolton, J., Maxwell, J., Masters, R., & Raab, M. (2006). Benefits of an external focus of attention: Common coding or conscious processing? *Journal of Sport Sciences*, 24(1), 89-99.
4. Motivation in Sport and Exercise, by Glyn C. Roberts. 1992.
5. Sport Psychology Interventions, by Shane M. Murphy. 1994

References:

1. Coaches Guide to Sport Psychology, by Rainer Martens. 1987.
2. Cox, R. (2007). Sport Psychology: Concepts and Applications. New York: McGraw-Hill.
3. Poolton, J., Maxwell, J., Masters, R., & Raab, M. (2006). Benefits of an external focus of attention: Common coding or conscious processing? *Journal of Sport Sciences*, 24(1), 89-99.
4. Motivation in Sport and Exercise, by Glyn C. Roberts. 1992.
5. Sport Psychology Interventions, by Shane M. Murphy. 1994