

# Психологическое сопровождение подготовки спортсменов к Олимпийским играм

Галина Горская

## АННОТАЦИЯ

**Цель.** Проанализировать состояние психологического контроля и коррекции психического статуса спортсменов в процессе подготовки к Олимпийским играм.

**Методы.** Анализ данных современной научной и научно-методической литературы, опыта работы спортивных психологов, сети Internet.

**Результаты.** Представлены данные о принципах психологического сопровождения спортсменов-участников Олимпийских игр, современных подходах к исследованию психологических факторов, определяющих эффективность деятельности атлетов. Показано, что актуальным направлением психологического сопровождения подготовки спортсменов является долговременная планомерная работа, направленная на развитие психологических ресурсов конкурентоспособности и снижение вероятности психологических срывов во время соревнований.

**Заключение.** Планирование психологического сопровождения должно базироваться на принципах индивидуализации, учета специфики вида спорта, а также влияния на спортсменов многообразных средовых факторов как связанных, так и не связанных со спортивной деятельностью.

**Ключевые слова:** психологическое сопровождение, Олимпийские игры, психологические ресурсы, профессионально важные психологические умения.

## ABSTRACT

**Objective.** To analyze the state of psychological control and correction of athletes' mental state in the course of preparation for the Olympic Games. **Methods.** Analysis of data of current scientific and scientific-methodical literature, experience of work of sports psychologists, Internet.

**Results.** Data on principles of psychological follow-up of the Olympic Game participants, modern approaches to study of psychological factors, determining efficiency of athlete activity, have been presented. It has been demonstrated that topical directions of athlete preparation psychological follow-up are the long-term, well-planned activity aimed at the development of psychological resources of competitiveness and reduction of the risk of psychological breakdowns during competitions.

**Conclusion.** Psychological follow-up planning should be based on principles of individualization, account for sports event specifics as well as the impact of versatile environmental factors both related and unrelated to sports activity.

**Keywords:** psychological follow-up, Olympic games, psychological resources, professionally important psychological skills.

**Постановка проблемы.** Завершение зимних Олимпийских игр в Сочи, наступление середины цикла олимпийской подготовки к Олимпийским играм 2016 г. – это период, позволяющий объективно проанализировать опыт участия психологов в предшествующих Олимпиадах и определить задачи психологического сопровождения подготовки спортсменов к предстоящим. Два года, прошедшие после Олимпийских игр в Лондоне, – достаточное время для непредвзятой, лишенной эмоций от непосредственных впечатлений, оценки вызовов, с которыми сталкиваются современные олимпийцы. Это также и благоприятный период для определения стратегий формирования у спортсменов готовности справляться с трудностями, связанными с участием в соревнованиях четырехлетия и подготовки к ним.

**Цель исследования** – определение основных моментов психологической подготовки спортсменов высокой квалификации – членов национальных сборных команд на этапе их подготовки к Олимпийским играм с учетом мирового опыта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ опыта работы психологов разных стран со спортсменами-олимпийцами, представленный в научно-практических публикациях, позволяет выделить несколько заслуживающих внимания тенденций. Во-первых, в большинстве стран отмечается увеличение количества психологов, ведущих сопровождение подготовки спортсменов-олимпийцев и их выступлений на Олимпийских играх [5, 8, 17, 20, 29, 32].

Во-вторых, спортивные психологи разных стран приходят к выводу, что успех психологического сопровождения подготовки спортсменов-олимпийцев определяется долговременностью их сотрудничества, планомерностью проведения работы на протяжении всего олимпийского цикла [5–7, 16, 17, 20, 27, 29].

В-третьих, активное развитие практической работы по психологическому сопровождению подготовки спортсменов сочетается с расширением направлений научных исследований, связанных с нахождением психо-

логических ресурсов успешной деятельности спортсменов-олимпийцев и уточнением направлений практической работы психологов [10, 13, 14, 19, 30].

Возрастание числа специалистов, имеющих официальную аккредитацию на Олимпийских играх, является индикатором повышения значимости психологических факторов в достижении спортсменами результатов, соответствующих их возможностям.

Признание необходимости систематической долговременной работы психологов со спортсменами-кандидатами в олимпийские команды и участниками Олимпийских игр привело к пониманию специфики задач психологического сопровождения на разных этапах четырехлетнего олимпийского цикла и годичных циклах подготовки [5, 7, 21, 27].

Примером планирования психологического сопровождения в четырехлетнем олимпийском цикле служит подход В. Blumenstein, R. Lidor [7], реализованный ими в подготовке спортсменов сборных команд Израиля к Олимпийским играм 2008 г. в Пекине. Задачами первого года олимпийского цикла авторы считают установление степени психологической подготовленности спортсменов, психологических барьеров и личностных ресурсов реализации спортивных способностей, а также проведение занятий по развитию профессионально важных для спортсменов психологических умений.

В качестве психологических барьеров, действие которых необходимо преодолеть, ученые рассматривали низкую мотивацию, неумение концентрировать внимание в напряженных условиях, умственное и физическое утомление, необходимость справляться с травмами. Поэтому логично выглядит включение в программу развития психологических умений занятий по совершенствованию концентрации внимания, по формированию умения оперировать образами, управлять собственными эмоциями, в том числе с помощью словесных самовоздействий, по развитию навыков релаксации как средства восстановления после психических и физических нагрузок.

Второй и третий годы олимпийского цикла рассматривались как период отработки практического применения освоенных психологических умений во время тренировок и соревнований. Важной задачей на данном этапе подготовки было определение для каждого спортсмена наиболее подходящих средств решения стоящих перед ними психологических задач, закрепления навыков применения освоенных психологических умений в реальных условиях спортивной деятельности.

Четвертый год олимпийского цикла является наиболее ответственным. Задачи работы психолога в этот период заключаются, во-первых, в помощи спортсменам успешно пройти отбор в олимпийскую команду, во-вторых, в сопровождении подготовки к выступлениям тех атлетов, которые включены в олимпийскую сборную страны, в-третьих, в помощи тем, кто не прошел олимпийский отбор, в преодолении переживаний ими неудач и разочарования.

Очевидно, что осуществление описанной программы возможно только при постоянном контакте психолога со спортсменами. Действительно, как В. Blumenstein и R. Lidor, так и другие психологи, работающие в разных странах со спортсменами-олимпийцами, констатируют, что проводят вместе с ними на сборах и соревнованиях не менее ста дней в году [7, 20, 27].

Сопоставление содержания работы психологов разных стран со спортсменами-олимпийцами показывает сходство мнений по поводу состава необходимых им психологических умений. Большинство специалистов относят к ним способность концентрировать внимание, регулировать уровень активации, навыки общения и взаимодействия, позволяющие добиваться согласованности действий с товарищами по команде, устанавливать доверительные отношения, навыки постановки целей, оперировать образами, применять словесные самовоздействия (самоприказы, самоубеждение, самовнушение), умение планировать свое время [7, 21, 25, 33]. Помимо перечисленных, как значимых для спортсменов, обозначаются навыки самоконтроля, владение стратегиями преодоления стресса, умение планировать действия в предсоревновательный и соревновательный периоды [24, 33].

Согласованность мнений специалистов о составе профессионально важных для спортсменов высокой квалификации психологи-

ческих умений сочетается с многообразием средств, применяемых психологами для их развития у атлетов. Например, для развития навыков регуляции уровня активации применяют как методику прогрессивной релаксации и аутотренинг, так и различные варианты методики биологической обратной связи, а также когнитивные техники. Многие психологи считают полезным обучение спортсменов дыхательным упражнениям, позволяющим регулировать уровень активации.

Особо важной и сложной является задача психологического сопровождения выступления спортсменов во время Олимпийских игр. По мере накопления психологами практического опыта ведения этой работы уточняются ее задачи, детализируется содержание, в которое они включают снижение неопределенности соревновательной ситуации не только за счет участия кандидатов в олимпийские сборные команды в предолимпийских соревнованиях, но и за счет ознакомления олимпийцев-«новичков» с опытом тех, кто уже принимал участие в Олимпийских играх. Многие специалисты рассматривают как способ сокращения неопределенности ситуации составление планов действий в дни, предшествующие выступлениям, и непосредственно в дни выступлений. Характерной тенденцией является внимание не только к потенциальным соперникам или регламенту олимпийских соревнований, но и к средовым факторам, начиная от особенностей жизни в олимпийской деревне, питания и транспорта, заканчивая социально-психологическими аспектами Олимпийских игр.

Психологами отмечается специфика психологического сопровождения спортсменов, впервые выступающих на Олимпийских играх, тех, кто является фаворитами в своем виде спорта, и возвратившихся в большой спорт после длительного перерыва. Отмечается, что позиция фаворита при всех своих преимуществах повышает уровень психологического давления, связанного с обращенными к такому спортсмену высокими ожиданиями [15]. Для спортсменов, впервые участвующих в Олимпийских играх, источником психической напряженности являются особый статус этих соревнований, недостаточный уровень уверенности в собственных силах, неадекватная оценка значимости тех или иных условий состязаний. Атлеты, возвратившиеся в большой спорт после длительного перерыва, сталкиваются

с проблемами общения и взаимодействия с молодыми, с необходимостью адаптации к изменениям, которые произошли в системе подготовки за время, когда они в ней не участвовали [20].

Объектом особого внимания психологов является исключение не оправданных задачами выступления психических нагрузок, источником которых часто становятся особенности общения с другими спортсменами и их представителями, с руководством собственной команды, с товарищами по команде и их тренерами, с представителями средств массовой информации, с родственниками и друзьями. В качестве наиболее стрессогенного фактора выделяют общение с представителями средств массовой информации [10, 26, 27, 31]. После Олимпийских игр в Лондоне многие психологи пришли к выводу о необходимости работы с родственниками и друзьями спортсменов-членов олимпийских сборных команд. Желая поддержать атлетов, они одновременно создают отвлекающие проблемы [2, 20, 31]. Вовлечение их в проблемы размещения родных, приобретения билетов на соревнования и транспорт не позволяет в полной мере сконцентрироваться на собственном выступлении. Поэтому специалисты советуют все эти вопросы решить заранее.

Источником эмоциональных впечатлений, влияющих на подготовку спортсменов к выступлениям, многие психологи считают то, что, в отличие от других соревнований, на Олимпийских играх одновременно происходят состязания по многим видам спорта и в относительно ограниченном пространстве собирается большое количество спортсменов.

К сильным эмоциональным воздействиям безоговорочно следует отнести также участие в церемонии открытия Олимпийских игр. В этой связи психологи рекомендуют спортсменам, выступающим в соревнованиях через 24 часа после церемонии, не посещать ее для сохранения эмоциональных ресурсов.

Регулятором психической напряженности, на который обращают внимание и спортсмены, и спортивные психологи, является длительное пребывание в олимпийской деревне в ожидании начала выступлений. Если оно продолжается неделю или больше, в то время как другие соревнующиеся уже завершили выступления, то может превратиться в психологическую нагрузку, истощающую и снижающую готовность атлета к собственному выступлению.

Упомянутый спектр задач по сокращению психических нагрузок до и во время Олимпийских игр показывает, что внимание не ограничивается только теми стрессорами, которые относятся к соревновательным и длительное время были главным объектом рассмотрения как в исследовательском, так и в прикладном плане. Психологи принимают во внимание, по крайней мере, еще две группы факторов: организационные и стрессоры, связанные с жизненными обстоятельствами, значимыми для конкретных спортсменов (взаимоотношения с родственниками и друзьями, сложности в учебной деятельности и др.). Побуждением к учету широкого спектра стрессоров, воздействующих на спортсменов, в том числе прямо не связанных с выступлением, является опыт психологического сопровождения, говорящий о том, что в подготовке к главным соревнованиям нет мелочей. Обстоятельство, воспринимаемое как незначительное, может стать ключевым для достижения успеха [3, 9, 12, 20, 22, 23, 28].

Психологическое сопровождение подготовки атлетов, готовящихся к выступлениям на Олимпийских играх, включает планирование не только задач каждого года олимпийского цикла, но и отдельных этапов годовых циклов подготовки. Подготовительный период годового цикла – это время для совершенствования психологических умений, а также поддержания психической готовности к выполнению задач подготовки в целом. Соревновательный период делает актуальной задачу выведения спортсменов на пик психической готовности к выступлениям. Переходный период должен быть направлен на психическую реабилитацию после перенесенных психических нагрузок [1, 31].

Таким образом, психологи разных стран, ведущие психологическое сопровождение подготовки спортсменов к Олимпийским играм, делают ставку на систематическую планомерную работу, направленную на увеличение психологических ресурсов, способствующих максимальной успешности соревновательной деятельности. Они подчеркивают необходимость ее индивидуализации, учета специфики видов спорта, особенностей олимпийских соревнований [12, 13, 27]. Следовательно, уходит в прошлое представление о спортивной психологической службе как аналоге скорой помощи, к которой приходится прибегать в критических ситуациях.

Предпосылкой успеха психологического сопровождения подготовки спортсменов-олимпийцев большинство специалистов считают развитие научных исследований, направленных на более полное выявление психологических условий результативности их деятельности. К ним может быть отнесено проведенное P. Wylleman, A. Reints, S. Van Aken [31] изучение динамики значимости психологических факторов на разных этапах олимпийской подготовки. Авторы, анализируя спортивные, психологические, психосоциальные факторы, особенности сочетания подготовки с учебой или работой, установили, что в период перед соревнованиями, во время и после них отмечают как значимые различные внутренние и внешние регуляторы своей деятельности.

Для периода перед Играми характерно возрастание уверенности, связанное с включением в олимпийскую команду, но, вместе с тем и усиление психологического давления из-за повышенного внимания средств массовой информации и ближайшего социального окружения, осознания ответственности за результаты выступления, желания оправдать ожидания значимых для спортсменов людей. Во время соревнований для спортсменов оказывалось важным то, как проходит адаптация к изменениям климатических условий и часового пояса, усталость, беспокоящие последствия травм, волнение из-за важности олимпийского старта. После завершения состязаний переживания атлетов связаны не только с результатами выступлений, с преодолением чувства опустошения, вызванного сильными эмоциональными переживаниями во время Игр, но и с необходимостью постановки новых целей, планирования продолжения спортивной карьеры и жизни в целом. Результаты этого исследования позволяют уточнить направления психологической работы со спортсменами на разных этапах подготовки к Олимпийским играм и после их завершения.

Исследование ученые проводили с применением метода интервью и качественного анализа его результатов. Такой подход в последние годы стал использоваться довольно часто, что объясняется стремлением выявить внутреннюю картину спортивной деятельности, участия в олимпийской подготовке и в самих соревнованиях, которая складывается у спортсменов [10, 18, 30, 31].

Еще одним примером исследования с применением качественных методов

является проект D. Fletcher, M. Sarkar [10]. Его целью было выявление представления высококвалифицированных спортсменов о том, какие психологические ресурсы дают им возможность преодолевать трудности и стрессы, связанные с тренировками и соревнованиями.

Ученые выявили представления спортсменов о действующих на них стрессорах [10], сходные с установленными в других исследованиях [31]. Спортсмены выделили как значимые три группы стрессоров: соревновательные, организационные и связанные с семейными и личными проблемами, не относящимися к спортивной подготовке. Что касается ресурсов преодоления стресса, то исследователи рассматривают как предпосылку преодоления стрессов способность, обозначаемую как *resilience* (психологическая стойкость) и определяемую как позитивную адаптацию к значимым неблагоприятным условиям.

Введение этого понятия отражает точку зрения многих психологов, свидетельствующих, что спортсменов высокого класса отличает не столько нечувствительность к стрессорам, сколько конструктивное отношение к сложным ситуациям, даже к тем, с которыми не удалось полностью справиться. Ядром этого конструктивного отношения является восприятие трудностей как источника опыта, увеличивающего их возможности, дающего дополнительные ресурсы для достижения успехов. Предпосылкой конструктивного преодоления стрессовых ситуаций спортсмены высокого класса считают позитивную личностную позицию, мотивацию, способность к концентрации внимания, социальную поддержку.

Позитивная личностная позиция связана с наличием таких черт, как открытость новому опыту, сознательность, эмоциональная стабильность, оптимизм, ориентация на будущее. Перечисленные качества способствуют восприятию преодоления препятствий как фактора развития и роста возможностей. Именно такая позиция отличает спортсменов высокого класса от их менее успешных коллег. Наряду с конструктивной оценкой трудностей D. Fletcher и M. Sarkar [10] как ресурс достижения высоких результатов рассматривают способность атлетов к конструктивному осмыслению собственного опыта, осознанной постановке целей.

К актуальным исследованиям, направленным на обоснование психологического со-

проведения подготовки спортсменов-олимпийцев, относят изучение средовых влияний, т. е. взаимоотношений с ближайшим социальным окружением [11, 18, 19]. Новым их аспектом является установление взаимосвязи отношения спортсменов с тренерами, товарищами по команде, родственниками. Объектом внимания исследователей является изучение психологических факторов в командных видах спорта: это и проблема групповых эмоций, и психологических предпосылок эффективности совместной деятельности [4, 19, 30].

**Выводы.** Рассмотрение особенностей практики психологического сопровождения подготовки спортсменов-олимпийцев и ис-

следований, связанных с ее обоснованием, приводит к нескольким выводам.

Во-первых, доминирующей стратегией психологического сопровождения подготовки спортсменов-олимпийцев является необходимость долговременной планомерной работы, направленной на развитие психологических ресурсов конкурентоспособности, снижающей вероятность психологических срывов во время соревнований.

Во-вторых, планирование психологического сопровождения должно базироваться на принципах индивидуализации, учета специфики вида спорта, изучении влияния многообразных средовых факторов, как свя-

занных, так и не связанных со спортивной деятельностью.

В-третьих, для научных исследований, проводимых с целью обоснования направлений психологического сопровождения подготовки спортсменов-олимпийцев, характерно широкое применение качественных методов, выявляющих создающуюся у них внутреннюю картину спортивной деятельности. Объектом анализа являются личностные и средовые регуляторы деятельности спортсменов высоко-го класса: мотивационные установки, психологические умения, организационный стресс, регуляторы эффективности совместной деятельности в спортивных командах.

### ■ Литература

1. After the Olympic Games athletes determine what is next. [Электронный ресурс] <http://www.appliedsportpsych.org>
2. Andersen M. B. A model of stress and athletic injury: prediction and prevention / M. B. Andersen, J. M. Williams // *J. of sport and exercise psychology*. – 1988. – Vol. 10. – P. 294–306.
3. Anderson R. Faster, higher, psychologically stronger. Sport psychology at the London Olympic Games / R. Anderson // *InPsych*. – 2012. [Электронный ресурс] [www.psychology.org.au/publications/inpsych/2012/](http://www.psychology.org.au/publications/inpsych/2012/)
4. Apitzsch E. A case study of collapsing handball team. Dynamics within and outside lab. Proceedings of 6th Nordic conference on group and social psychology / E. Apitzsch // *Lund*. – 2009. – P. 35–52.
5. Birrer D. Analysis of sport consultancy at three Olympic Games: facts and figures / D. Birrer, J. Wetzel, J. Schmid, G. Morgan // *Psychology of sport and exercise*. – 2012. – Vol. 13. – P. 702–710.
6. Bortoli L. Striving for excellence: a multi-action intervention for shooters Striving / L. Bortoli, M. Bertolli, Y. Hanin, C. Robazza // *Psychology of sport and exercise*. – 2012. – Vol. 13. – P. 693–701.
7. Blumenstein B. The road to the Olympic Games. A four years psychological preparation program / B. Blumenstein, R. Lidor // *Athletic Insight*. – 2007. – Vol. 9, iss. 4. [The online journal of sport psychology] <http://www.athleticsinsight.com/>
8. Clay R. A. Gold-medal psychology. Sport psychologists are helping elite athletes prepare for 2012 London Olympic Games / R. A. Clay // *Monitor of Psychology*. – 2012. – Vol. 43, N 7. – P. 54–55.
9. Disappointment is fair game. Champions face adversity and turn it into victory. [Электронный ресурс] <http://www.appliedsportpsych.org>
10. Fletcher D. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions / D. Fletcher, M. Sarkar // *Psychology of sport and exercise*. – 2012. – Vol. 13. – P. 669–678.
11. Fletcher D. Organizational psychology in elite sport: its emergence, application and future / D. Fletcher, C.R.D. Wagstaff // *Psychology of sport and exercise*. – 2009. – Vol. 10. – P. 427–434.
12. Galloway S.M. Consulting with Olympic track and field hopefuls: can't this easy ... or could it? / S.M. Galloway // *Athletic Insight*. – 2007. – Vol. 9, iss.4 [The online journal of sport psychology] <http://www.athleticsinsight.com/>
13. Gould D. Psychological Characteristics and their development in Olympic champions / D. Gould, K. Dieffenbach, A. Moffett // *J. of sport and exercise psychology*. – 2002. – Vol. 14, iss. 2. – P. 172–204.
14. Greenleaf C. Factor influencing Olympic performance: interviews with Atlanta and Nagano US Olympians / C. Greenleaf, D. Gould, K. Dieffenbach // *J. of applied sport psychology*. – 2001. – Vol. 13. – P. 154–184.
15. Harbert P. The psychology of being Olympic Favorite / P. Harbert // *Athletic Insight*. – 2007. – Vol. 9, iss.4. [The online journal of sport psychology] <http://www.athleticsinsight.com>
16. Henriksen K. Professional philosophy: inside the delivery of sport psychology service at Team Denmark / K. Henriksen, G. Diment, J. Hansen // *Sport Science Review*. – 2011. – Vol. 20, N 1–2. – P. 5–21.
17. Hodge K. Psychological preparation of athletes for Olympic context: the New Zealand summer and winter Olympic teams / K. Hodge, G. Hermansson // *Athletic Insight*. – 2007. – Vol. 9, iss.4 [The online journal of sport psychology] <http://www.athleticsinsight.com/>
18. Keegan R. J. A qualitative investigation of the motivation climate in elite sport / R. J. Keegan, C. G. Harwood, C. M. Spray, D. Lavallee // *Psychology of sport and exercise*. – 2014. – Vol. 15. – P. 97–107.
19. Martin L. The social environment in sport: selected topics / L. Martin, M. Bruner, M. Eys, K. Sprink // *Int. review of sport and exercise psychology*. – 2014. – Vol. 7, N1. – P. 87–105.
20. Mc Cann S. At the Olympus everything is a performance issue / S. Mc Cann // *Int. J. of Sport and Exercise Psychology*. – 2008. – Vol. 6, N 3. – P. 267–276.
21. McNail K. Mental fitness for long-term athlete development / K. McNail, L. Benz, M. Brown et al. [Электронный ресурс] [http://canadiensportfavorite.ca/sites/default/files/resources/Mental%20Fitness%20San2013\\_EN\\_web.pdf](http://canadiensportfavorite.ca/sites/default/files/resources/Mental%20Fitness%20San2013_EN_web.pdf) 07.01/2014.
22. Mental game will be key during summer Olympics. [Электронный ресурс] <http://www.appliedsportpsych.org>
23. Olusoga P. Stress in elite sport coaching: identifying stressors / P. Olusoga, J. Butt, K. Hays, I. Maynard // *J. of applied sport psychology*. – 2009. – Vol. 21. – P. 442–459.
24. Penggaard A.M. Applies sport psychology / A. M. Penggaard // *Sport and exercise psychology: human performance, well-being and health: Proceedings of 13th FEPSAC European Congress of Sport Psychology*. – Portugal: Madeira, 2011. – P. 71.
25. Psychological preparation is key to olympic performance. [Электронный ресурс] [www.appliedsportpsych.org](http://www.appliedsportpsych.org)
26. Skanlan T. K. An in depth study of former figure skaters: 3. Sources of stress / T. K. Skanlan, C. L. Stain, K. Ravizza // *J. of sport and exercise psychology*. – 1991. – Vol. 13, N 2. – P. 103–120.
27. Stambulova N. Believe in yourself, channel energy and play your trumps. Olympic preparation in complex coordination sports / N. Stambulova, A. Stambulov, U. Johnson // *Psychology of sport and exercise*. – 2012. – Vol. 13. – P. 679–686.
28. The last five minutes before competition can determine the outcome. [Электронный ресурс] <http://www.appliedsportpsych.org>
29. Werthner P. Sport Psychology consulting with Canadian Olympic athletes and coaches: values and ethical considerations / P. Werthner, J. Coleman // *Athletic Insight*. – 2008. – Vol. 10, iss. 4. [Электронный ресурс] [The online journal of sport psychology. http://www.athleticsinsight.com/Canadien.htm](http://www.athleticsinsight.com/Canadien.htm)
30. Woodman T. A case study of organizational stress in elite sport / T. Woodman, L. Hardy // *J. of applied sport psychology*. – 2001. – Vol. 13. – P. 207–238.
31. Wylleman P. Athletes' perception of multilevel changes related to competing at the 2008 Beijing Olympic Games / P. Wylleman, A. Reints, S. Van Aken. // *Psychology of sport and exercise*. – 2012. – Vol. 13. – P. 687–692.
32. Zhang Li-wei. Behind Excellence: mental training for chinese medalists in Beijing Olympic Games / Li-wei Zhang, Zhong-qiu Zhang // *Keynotes Lectures: Proceedings of 12th World Congress of Sport Psychology*. – Morocco: Marrakesh, 2009. – P. 21.
33. Zizzi S.J. Establishing a hierarchy of Psychological skills; coaches', athletic trainers', psychologists' uses and perceptions of psychological skills training. / S. J. Zizzi, L. C. Blom, J. C. Watson II, V. P. Downey // *Athletic Insight*. – 2009. – Vol. 11, iss.2. The online journal of sport psychology. [Электронный ресурс] <http://www.athleticsinsight.com/2.Feature.htm>