

Психологическое сопровождение подготовки спортсменов к Олимпийским играм

Галина Горская
Краснодар, Россия

Psychological support for the preparation of athletes for the Olympic Games *Halyna Horskaya*

ABSTRACT. *Objective.* To identify key aspects of mental training of highly skilled athletes - members of national teams at the stage of their preparation for the Olympic Games with account for world experience.

Methods. Analysis of modern scientific and methodological literature, experience of sports psychologists, Internet.

Results. The following main tendencies of work of sports psychologists with the Olympic athletes in most countries of the world are revealed: an increase in the number of psychologists who provide psychological support for training of the Olympic athletes and their performances at the Olympic Games; conditionality of success of psychological support of preparation, long-term cooperation of the psychologist with athletes and coaches; systematic conduct of work throughout the Olympic cycle; attention to improving the quality of psychological assistance to athletes by systematically improving the skills of sports psychologists and ensuring the coordination of the work of psychologists and sports organizations that prepare athletes for the Olympic Games; activation and expansion of the problems of scientific researches necessary for qualitative solution of mental problems of the Olympic athletes. The most relevant areas of studies are the most complete detection of psychological conditions of athletes' efficiency; research of environmental factors of success of athletes' activity, prerequisites of resistance to stress of sports teams, group emotions, features of relationships in sports dyads. It is important to expand the use of athletes in psychological research, together with quantitative methods.

Conclusion. Planning psychological support is based on the principles of individualization, taking into account the specificity of sports event, as well as the impact on athletes of various environmental factors, both related and unrelated to sports activities.

Keywords: psychological support, Olympic Games, psychological resources, psychological skills, qualitative research methods.

Психологічний супровід підготовки спортсменів до Олімпійських ігор *Галина Горська*

АНОТАЦІЯ. *Мета.* Визначити ключові аспекти психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації – членів національних збірних команд на етапі їх підготовки до Олімпійських ігор з урахуванням світового досвіду.

Методи. Аналіз сучасної наукової та науково-методичної літератури, досвіду роботи спортивних психологів, мережі Інтернет.

Результати. Виявлено такі основні тенденції роботи спортивних психологів зі спортсменами-олімпійцями в більшості країн світу: збільшення кількості психологів, які здійснюють психологічний супровід підготовки спортсменів-олімпійців і їх виступів на Олімпійських іграх; обумовленість успіху психологічного супроводу підготовки довготривалістю співпраці психолога зі спортсменами і тренерами; планомірність проведення роботи протягом усього олімпійського циклу; увага до підвищення якості психологічної допомоги спортсменам за рахунок систематичного підвищення кваліфікації спортивних психологів і забезпечення координації роботи психологів і спортивних організацій, які готують спортсменів до Олімпійських ігор; активізація і розширення проблематики наукових досліджень, необхідних для якісного вирішення психологічних проблем спортсменів-олімпійців. Найбільш актуальні напрями досліджень – це максимально повне виявлення психологічних умов результативності спортсменів; дослідження середовищних факторів успішності діяльності спортсменів, передумов стійкості до стресу спортивних команд, групових емоцій, особливостей взаємин у спортивних діадах. Актуальним є розширення застосування в психологічних дослідженнях спортсменів разом з кількісними методами якісних.

Висновок. Планування психологічного супроводу базується на принципах індивідуалізації, врахування специфіки виду спорту, а також впливу на спортсменів різноманітних середовищних факторів, як пов'язаних, так і не пов'язаних зі спортивною діяльністю.

Ключові слова: психологічний супровід, Олімпійські ігри, психологічні ресурси, психологічні вміння, якісні методи досліджень.

Постановка проблемы. Приближение Игр XXXII Олимпиады 2020 г., наступление завершающего этапа подготовки к ним – это период, позволяющий объективно проанализировать опыт участия психологов в предстоящих Олимпиадах и поставить задачи психологического сопровождения подготовки спортсменов к предстоящим Олимпийским играм. Время, прошедшее после Олимпийских игр в Лондоне и Рио-де-Жанейро, является достаточным 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 Олимпийских играх и подготовки к ним.

Цель исследования – определение ключевых аспектов 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 различных стран со спортсменами – олимпийцами, представленный в научно-практических, методических, научных публикациях, позволяет выделить несколько заслуживающих внимания тенденций.

Во-первых, в большинстве стран отмечается увеличение количества психологов, ведущих психологическое сопровождение подготовки спортсменов-олимпийцев и их выступлений на Олимпийских Играх [5, 17, 29]. Отмечается и вклад психологов в достижения спортсменов [8, 20, 33].

Во-вторых, спортивные психологи разных стран приходят к выводу о том, что успех психологического сопровождения подготовки спортсменов-олимпийцев определяется долговременностью сотрудничества психолога со спортсменами и тренерами, планомерностью проведения работы на протяжении всего олимпийского цикла [5, 6, 7, 16, 17, 20, 27, 29].

В-третьих, как важное условие решения психологических проблем спортсменов-олимпийцев рассматривается повышение качества психологической помощи спортсменам за счет повышения квалификации подготовки спортивных психологов, с одной стороны, и улучшения координации деятельности спортивных психологов и спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортсменов к Олимпийским играм, с другой [32].

В-четвертых, активное развитие практической работы по психологическому сопровождению подготовки спортсменов сочетается с расширением направлений научных исследований, связанных с нахождением психологических ресурсов успешности деятельности спортсменов-олимпийцев и уточнением направлений практической работы психологов со спортсменами [10, 13, 14, 19, 30].

Возрастание числа психологов, имеющих официальную аккредитацию на Олимпийских Играх, либо оказывающих атлетам помощь дистанционно, 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, на разных этапах годовых циклов 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 Олимпиаде 2008 г. в Пекине. Задачами первого года олимпийского цикла авторы рассматривают 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, В. Blumenstein и R. Lidor рассматривали низкую мотивацию, неумение концентрировать внимание в напряженных условиях, умственное и физической 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. Важным на данном этапе подготовки было определение для каждого спортсмена наиболее подходящих средств решения возникающих 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 ведении подготовки к выступлениям тех атлетов, которые включены в олимпийскую сборную страны, в-третьих, в помощи спортсменам, не прошедшим олимпийский отбор, в преодолении 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 умение концентрировать внимание, регулировать уровень активации, навыки общения и взаимодействия, позволяющие добиваться согласованности действий с товарищами по команде, устанавливать доверительные отношения; навыки постановки целей, способность к оперированию образами, умение применять словесные самовоздействия (самоприказы, самоубеждение, самовнушение), умение планировать свое время [7, 21, 25, 34]. Помимо перечисленных как значимые для спортсменов обозначаются навыки самоконтроля, владение стратегиями преодоления стресса, умение планировать действия в предсоревновательный и соревновательный периоды [24, 34].

Согласованность мнений специалистов о составе профессионально важных для спортсменов высокой квалификации психологических умений сочетается с многообразием средств, применяемых психологами для их развития у атлетов.

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 содержание психологического сопровождения подготовки спортсменов психологи 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 спортсменов, кто уже принимал участие в олимпийских играх. Многие психологи рассматривают как способ сокращения неопределенности ситуации выступления на Олимпийских играх 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 тех, кто вернулся в большой спорт после длительного перерыва. Отмечается, что позиция фаворита при всех своих преимуществах повышает уровень психологического давления, связанного с обращенными к нему высокими ожиданиями [15]. Для спортсменов, впервые участвующих в Олимпийских играх, источником психической напряженности оказывается

особый статус этих соревнований, недостаточный уровень уверенности в собственных силах, неадекватная оценка значимости тех или иных условий соревнований. Атлеты, возвратившиеся в большой спорт после длительного перерыва, сталкиваются с проблемами общения и взаимодействия с молодыми спортсменами, с задачами 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 с 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 спортсмены 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 спортсменов, они одновременно создают отвлекающие проблемы [2, 20, 31]. Вовлечение спортсменов в проблемы размещения родных, приобретения билетов на соревнования и транспорт не позволяет им в полной мере сконцентрироваться на собственном выступлении. Поэтому психологи советуют все эти вопросы разрешить заранее.

Как сильное эмоциональное воздействие психологи разных стран рассматривают участие спортсменов в церемонии открытия Олимпийских игр и рекомендуют спортсменам, выступающим в соревнованиях через 24 ч после церемонии открытия, не посещать ее для сохранения эмоциональных ресурсов.

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

Упомянутый психологами спектр задач по сокращению психических нагрузок спортсменов до и во время Олимпийских игр показывает, что их 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 стрессоров. Это организационные стрессоры и стрессоры, связанные с жизненными обстоятельствами, значимыми для конкретных спортсменов (взаимоотношения с родственниками и друзьями, сложности в учебной деятельности и т. п.). 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 Олимпийским играм нет мелочей. Обстоятельство, воспринимаемое как несущественное, может стать ключевым для достижения успеха [3, 9, 12, 20, 22, 23, 28].

Психологическое сопровождение подготовки спортсменов, готовящихся к выступлениям на Олимпийских играх, включает планирование не только задач каждого года олимпийского цикла, но и задач отдельных этапов годичных циклов подготовки. Подготовительный период годичного цикла подготовки – 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 в соревнованиях. 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 возможно более полное выявление психологических условий результативности их деятельности. К исследованиям такого направления 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 их значение перед Олимпийскими играми, во время и после них.

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 них людей. Во время олимпиады для спортсменов оказывалось важным то, как происходит адаптация и изменениям климатических условий и часового пояса, усталость, беспокоящие последствия травм, волнение из-за важности олимпийско-

го старта. После Игр переживания спортсменов связаны не только с результатами выступлений, с преодолением чувства опустошения, вызванного сильными эмоциональными переживаниями во время Игр, но 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 олимпиаде и после ее завершения.

Подход в исследованиях с применением метода интервью и качественного анализа его результатов стал достаточно распространенным [10, 18, 30, 31].

Еще одним примером исследования с применением качественных методов, является проект D. Fletcher, M. Sarkar [10].

Авторы выявили представления спортсменов о действующих на них стрессорах, сходные с установленными в исследовании P. Wylleman, A. Reints, S. Van Aken. Спортсмены выделили как значимые три группы стрессоров: соревновательные, организационные, а также связанные с семейными и личными проблемами, не относящимися к спортивной подготовке. D. Fletcher, M. Sarkar выделяют предпосылку преодоления стрессов как способность, обозначаемую как *resilience* (психологическую стойкость) и определяемую как позитивную адаптацию к значимым неблагоприятным условиям. Введение этого понятия отражает точку зрения многих психологов, 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. Основой этого конструктивного отношения является восприятие трудностей как источника опыта, в конечном счете, 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 у спортсменов таких личностных 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 успешных спортсменов высокого класса от их менее успешных коллег [10]. Наряду с конструктивной оценкой трудностей D. Fletcher, M. Sarkar рассматривают как ресурс достижения высоких результатов способность спортсменов с конструктивному осмыслению собственного опыта, к осознанной постановке целей.

К актуальным направлениям исследований, направленных на обоснование психологического сопровождения подготовки спортсменов-олимпийцев, относится изучение средовых влияний на спортсменов. Это как

исследования организационного стресса, так и исследования взаимоотношений спортсменов с ближайшим социальным окружением [11, 18, 19]. Новым их аспектом является установление того, как взаимосвязаны отношения спортсменов с тренерами, товарищами по команде, родственниками, какова «результатирующая» их воздействия на спортсменов.

Объектом внимания исследователей является исследование психологических факторов в командных видах спорта. Это и проблема групповых эмоций, и проблема психологических предпосылок эффективности совместной деятельности [4, 19, 30].

Выводы

- Доминирующей стратегией психологического сопровождения подготовки спортсменов-олимпийцев является ориентирование на долговременную планомерную работу, направленную на использование психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов, спо-

собствующих снижению вероятности психологических срывов во время соревнований.

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

- Для научных исследований, проводимых с целью обоснования направлений психологического сопровождения подготовки спортсменов-олимпийцев, характерно широкое применение качественных методов, выявляющих складывающуюся у них внутреннюю картину спортивной деятельности. Объектом анализа являются личностные и средовые регуляторы деятельности спортсменов высокого 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* [Internet]. Available from: www.appliedsportpsych.org.
2. Andersen MB, Williams JM. A model of stress and athletic injury: prediction and prevention. *J. of sport and exercise psychology*. 1988;10:294-306.
3. Anderson R. Faster, higher, psychologically stronger. Sport psychology at the London Olympic Games. *InRpsych*. 2012 [Internet]. Available from: 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. *Lund*; 2009. p. 35-52.
5. Birrer D, Wetzel J, Schmid J, Morgan G. Analysis of sport consultancy at three Olympic Games: facts and figures. *Psychology of sport and exercise*. 2012;13:702-10.
6. Bortoli L, Bertollo M, Hanin Y, Robazza C. Striving for excellence: a multi-action intervention for shooters Striving. *Psychology of sport and exercise*. 2012;13:693-701.
7. Blumenstein B, Lidor R. The road to the Olympic Games. A four years psychological preparation program. *Athletic Insight* [Internet]. 2007;9(4). Available from: <http://www.athleticsinsight.com/>.
8. Clay RA. Gold-medal psychology. Sport psychologists are helping elite athletes prepare for 2012 London Olympic Games. *Monitor of Psychology*. 2012;43(7):54-5.
9. *Disappointment is fair game. Champions face adversity and turn it into victory* [Internet]. Available from: <http://www.appliedsportpsych.org>.
10. Fletcher D, Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Rpsychology of sport and exercise*. 2012;13:669-78.
11. Fletcher D, Wagstaff CRD. Organizational psychology in elite sport: its emergence, application and future. *Rpsychology of sport and exercise*. 2009;10:427-34.
12. Galloway SM. Consulting with Olympic track and field hopefuls: can't this easy ... or could it? *Athletic Insight* [Internet]. 2007;9(4). Available from: <http://www.athleticsinsight.com/>.
13. Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Psychological Characteristics and their development in Olympic champions. *J. of sport and exercise psychology*. 2002;14(2):172-204.
14. Greenleaf C, Gould D, Dieffenbach K. Factor influencing Olympic performance: interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *J. of applied sport psychology*. 2001;13:154-84.
15. Harbert R. The psychology of being Olympic favorite. *Athletic Insight* [Internet]. 2007;9(4). Available from: <http://www.athleticsinsight.com>.
16. Henriksen K, Diment G, Hansen J. Professional philosophy: inside the delivery of sport psychology service at Team Denmark. *Sport Science Review*. 2011;20(1-2):5-21.
17. Hodge K, Hermansson G. Psychological preparation of athletes for Olympic context: the New Zealand summer and winter Olympic teams. *Athletic Insight* [Internet]. 2007;9(4). Available from: <http://www.athleticsinsight.com/>.
18. Keegan RJ, Harwood CG, Spray CM, Lavallee D. A qualitative investigation of the motivation climate in elite sport. *Rpsychology of sport and exercise*. 2014;15:97-107.
19. Martin L, Bruner M, Eys M, Sprink K. The social environment in sport: selected topics. *Int. review of sport and exercise psychology*. 2014;7(1):87-105.
20. Mc Cann S. At the Olympus everything is a performance issue. *Int. J. of Sport and Exercise Psychology*. 2008;6(3):267-76.
21. McNail K, Benz L, Brown M, et al. *Mental fitness for long-term athlete development* [Internet]. Available from: 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* [Internet]. Available from: <http://www.appliedsportpsych.org>.
23. Olusoga R, Butt J, Hays K, Maynard I. Stress in elite sport coaching: identifying stressors. *J. of applied sport psychology*. 2009;21:442-459.
24. Rensgaard AM. Applies sport psychology. Sport and exercise psychology: human performance, well-being and health. In: *Proceedings of 13th FERSAC European Congress of Sport Psychology*. Rortugal: Madeira; 2011. p. 71.
25. *Rpsychological preparation is key to olympic performance* [Internet]. Available from: www.appliedsportpsych.org.
26. Skanlan TK, Stain CL, Ravizza K. An in depth study of former figure skaters: 3. Sources of stress. *J. of sport and exercise psychology*. 1991;13(2):103-20.
27. Stambulova N, Stambulov A, Johnson U. Believe in yourself, channel energy and play your trumps. Olympic preparation in complex coordination sports. *Rpsychology of sport and exercise*. 2012;13:679-86.
28. *The last five minutes before competition can determine the outcome* [Internet]. Available from: <http://www.appliedsportpsych.org>.
29. Werthner R, Coleman J. Sport Psychology consulting with Canadian Olympic athletes and coaches: values and ethical considerations. *Athletic Insight* [Internet]. 2008;10(4). Available from: <http://www.athleticsinsight.com/Canadien.htm>
30. Woodman T, Hardy L. A case study of organizational stress in elite sport. *J. of applied sport psychology*. 2001;13:207-38.
31. Wylleman R, Reints A, Van Aken S. Athletes' perception of multilevel changes related to competing at the 2008 Beijing Olympic Games. *Rpsychology of sport and exercise*. 2012;13:687-92.
32. Wylleman P. An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of sport and exercise*, 2019, v.42, p. 89-99.
33. Zhang L, Zhang Z. Behind Excellence: mental training for chinese medalists in Beijing Olympic Games. In: *Proceedings of 12th World Congress of Sport Psychology Keynotes Lectures*. Morocco: Marrakesh; 2009. p. 21.
34. Zizzi SJ, Blom LC, Watson JC II, Downey VR. Establishing a hierarchy of Rpsychological skills: coaches, athletic trainers, psychologists' uses and perceptions of psychological skills training. *Athletic Insight* [Internet]. 2009;11(2). Available from: <http://www.athleticsinsight.com/2.Feature.htm>

Перепечатано из: Наука в олимпийском спорте, № 1, 2015, с изменениями.