



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 796.332.012.13:159.922.6

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15150563>

**Психологічні аспекти підготовки воротарів у футболі на етапі
попередньої базової підготовки**

Ляхова Інна Миколаївна

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 04212, м. Київ, вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, Україна,
<https://orcid.org/0000-0001-6882-7299>

Прийнято: 18.12.2024|Опубліковано: 29.12.2024

***Анотація.** У статті розкрито особливості психологічної підготовки воротарів у футболі на етапі попередньої базової підготовки. Акцент зроблено на важливості формування таких якостей, як упевненість у собі, емоційна стійкість, здатність до прийняття рішень у стресових умовах. Розглянуто результати емпіричного дослідження з використанням психодіагностичних методик, що дало змогу виявити рівень тривожності, самооцінки, когнітивної напруги та стратегії прийняття рішень у воротарів 12–15 років. За результатами запропоновано напрямки корекційної психологічної роботи з урахуванням вікових та амплуа-особливостей юних спортсменів. **Методи дослідження:** у дослідженні застосовано комплекс психодіагностичних методик: шкала депресії Бека (BDI) — для виявлення емоційного стану; методика В. Ромека «Впевненість у собі» — для визначення рівня особистісної впевненості, соціальної сміливості та ініціативності; Опитувальник DMTI*



(Decision Making Tendency Inventory) — для вивчення стратегій прийняття рішень (мінімізація, сатисфізація, максимізація). **Аналіз результатів:** дослідження проводилось серед 12 футболістів-воротарів віком 12–15 років, що перебувають на етапі попередньої базової підготовки у ДЮСШ м. Прилуки, ДЮСШ № 15 м. Києва, ФК «Калуш». Так, 80% воротарів перебувають у стані помірної депресивності; 15% - відчують легку депресію; 5% — депресію середньої тяжкості. За методикою В. Ромека: у 78% воротарів було виявлено достатню ініціативність; 66% — соціальну сміливість; 62% — упевненість у собі; у 17% отримано завищені показники, а 25% спортсменів занижений рівень упевненості. За опитувальником DMTI: 60% футболістів - воротарів використовують стратегію мінімізації; 30% — сатисфікацію і лише 10% — максимізацію при прийнятті рішень. **Висновки:** Дослідження підтвердило важливість системної психологічної підготовки воротарів уже на ранньому етапі спортивного становлення. Виявлено, що значна частина юних спортсменів має схильність до уникнення відповідальності, демонструє занижений рівень упевненості та високий рівень тривожності. Запропоновано включати до тренувального процесу індивідуальні та групові психологічні заняття, консультації зі спортивним психологом, а також цілеспрямовану роботу над розвитком ментальної стійкості, впевненості та стратегії поведінки у змагальних умовах.

Ключові слова: юні футболісти, воротарі, психологічна підготовка, змагальна діяльність, упевненість у собі, прийняття рішень, мотивація, когнітивні функції, тривожність.



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Psychological Preparation of Football Goalkeepers at the Stage of Preliminary Basic Training

Inna Liakhova

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Physical Education and Sports Pedagogy, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, 13-B Levko Lukianenko Street, Kyiv, 04212, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0001-6882-7299>

Abstract. *The article reveals the specifics of psychological training of football goalkeepers at the stage of preliminary basic preparation. Emphasis is placed on the importance of developing such qualities as self-confidence, emotional resilience, and the ability to make decisions under stress. The study presents the results of empirical research using psychodiagnostic techniques, which made it possible to assess the levels of anxiety, self-esteem, cognitive tension, and decision-making strategies among goalkeepers aged 12 to 15. Based on the results, directions for corrective psychological work are proposed, taking into account the age and position-related characteristics of young athletes.* **Methods.** *A set of psychodiagnostic methods was used in the study: Beck Depression Inventory (BDI) — to assess emotional state; V. Romek's "Self-Confidence" method — to determine the level of personal confidence, social boldness, and initiative; Decision Making Tendency Inventory (DMTI) — to explore decision-making strategies (minimizing, satisficing, maximizing).* **Results.** *The research involved 12 football goalkeepers aged 12–15 who are at the stage of preliminary basic training in youth football academies in Pryluky, Kyiv (DYuSSh No. 15), and FC Kalush. 80% of the goalkeepers showed signs of moderate depression; 15% — mild depression; 5% — moderate to severe depression. According to V. Romek's method: 78% demonstrated sufficient initiative; 66% — social boldness; 62% — self-confidence.*



However, 17% had overestimated scores, while 25% showed low levels of confidence. According to the DMTI results: 60% of goalkeepers tended to use the minimization strategy; 30% — satisficing, and only 10% — maximizing when making decisions. **Conclusions.** The findings confirm the importance of systematic psychological training for goalkeepers already at the early stage of athletic development. A significant proportion of young athletes tend to avoid responsibility, show low confidence levels, and experience elevated anxiety. The study recommends including individual and group psychological sessions, consultations with a sports psychologist, and targeted work on mental resilience, confidence, and competitive behavior strategies in the training process.

Keywords: young footballers, goalkeepers, psychological training, competitive activity, self-confidence, decision-making, motivation, cognitive functions, anxiety.

Постановка проблеми. Психологічна підготовка воротарів у сучасному футболі відіграє надзвичайно важливу роль, оскільки завдяки системному впровадженню психологічних методів суттєво прискорюється формування та закріплення технічних і тактичних навичок гравців. У минулому тренувальний процес воротарів був переважно ізольованим і зводився до виконання окремих вправ безпосередньо перед ударами по воротах. Проте сучасний футбол потребує комплексного підходу, в якому психологічній підготовці воротарів повинна приділятися особлива увага.

На етапі попередньої базової підготовки у футболі психологічна складова відіграє особливо важливу роль, адже саме в цей період формується основа майбутньої спортивної майстерності воротаря. Важливим завданням тренерів на даному етапі є усунення базових технічних помилок, формування вмінь і навичок швидко реагувати на зміну ситуації під час гри, а також формування позитивної самооцінки спортсмена, розвиток його впевненості у власних



можливостях, виховання стійкості до стресових ігрових ситуацій. Регулярні тренування з багаторазовим повторенням базових вправ сприяють стабілізації техніки воротаря, що в свою чергу дозволяє сформувати психологічну стійкість і впевненість у власних силах.

Для ефективного формування психологічних навичок воротарям необхідні спеціалізовані додаткові тренування індивідуального та групового характеру за участі кваліфікованого тренера воротарів і спортивного психолога. Використання сучасних психологічних технологій, що відповідають професійним стандартам воротарської підготовки, дозволяє спортсменам глибше усвідомити специфіку позиції воротаря та розвинути необхідні психологічні якості й характеристики, що забезпечують успішну реалізацію їхнього потенціалу у змагальній діяльності під час гри у футбол.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У процесі попередньої базової підготовки воротарів у футболі важливе значення має формування оптимального рівня психологічної готовності, що безпосередньо впливає на змагальну діяльність спортсмена. Упевненість спортсменів є однією з ключових умов успішної спортивної діяльності, тому ігнорувати її значення неприпустимо. Необхідним є формування упевненості спортсменів як під час тренувань, так і в умовах відповідальних змагань [1]. Психологічні навички слід трактувати як засіб підтримки необхідного психологічного стану спортсменів, що створює передумови для ефективної змагальної діяльності. Завдяки розвитку психологічних навичок, зокрема таких як упевненість у власних силах, у спортсменів створюється можливість збереження стабільності спортивних результатів. У низці досліджень встановлено кореляційний зв'язок між упевненістю спортсменів та їх спортивними досягненнями [2]. Упевненість у спортсменів формується на основі ефективних стратегій мислення та позитивного досвіду у спортивній діяльності. Успішні спортсмени, як правило,



демонструють вищий рівень впевненості порівняно з менш успішними атлетами, що свідчить про її вагомий роль у забезпеченні спортивних результатів [3].

Roszwadowski A., Conroy D. E. виявили, що ефективні стратегії подолання базуються на здатності суб'єкта усвідомлювати власні емоції, адаптувати поведінку залежно від контексту та підтримувати внутрішню мотивацію.

При цьому ключову роль відіграє не сам факт події (перемога чи поразка), а інтерпретація цієї події особистістю [4]. Характер та спрямованість думок спортсменів стосовно себе, членів команди, тренерів та суперників має безпосередній вплив на формування їхнього рівня впевненості. Попередній досвід спортсмена та його суб'єктивна інтерпретація минулих подій визначають ступінь впевненості та самоефективності. Застосування таких психологічних методів, як позитивний внутрішній діалог, візуалізація та постановка цілей, сприяє розвитку впевненості у власних силах і водночас має безпосередній вплив на спортивну продуктивність. Дані психологічні прийоми забезпечують спортсменам здатність ефективно контролювати власні думки та сприйняття своїх дій [5]. Спортивна впевненість значною мірою пов'язана зі здатністю спортсменів долати труднощі. Cresswell та Hodge показали, що спортсмени з високим рівнем впевненості здатні ефективніше справлятися з тиском і складними ситуаціями [6]. Аналіз наявних у спортсменів навичок психологічного подолання труднощів дозволяє виявити ті, які потребують особливої уваги для формування більш стійкого почуття впевненості. Незважаючи на те, що психологічні навички часто сприймаються тренерами як абстрактні, зв'язок між ними та змагальною діяльністю спортсменів є достатньо обґрунтованим [3].

Abbott A., Collins D. наголошують на необхідності інтеграції психологічних чинників у системи відбору та розвитку спортивних талантів. Автори критикують традиційні моделі, які надмірно зосереджуються на фізичних та технічних показниках, нехтуючи психологічною складовою. Врахування



психологічної стійкості, рівня самоконтролю та здатності до прийняття рішень у стресі має бути важливою частиною як відбору, так і довготривалого розвитку гравців на цій критично важливій позиції [7].

Останні дослідження спрямовані на визначення того, як саме спортсмени розвивають психологічні навички на етапі попередньої базової підготовки. Встановлено, що мотивація, контроль тривожності, постановка цілей та високий рівень концентрації є вирішальними факторами успішності спортсменів [8]. Підхід до аналізу багатокomпонентних понять через призму суб'єктивного сприйняття може бути корисним і в спортивному контексті — наприклад, у темі психологічної оцінки спортсменів, де суб'єктивні уявлення про «впевненість», «ефективність» чи «відповідальність» також не є однозначними і залежать від інтерпретації тренера, команди або самого спортсмена. Дослідження Crane A. демонструє важливість врахування множинних підходів до оцінки складних людських якостей, що є актуальним при аналізі психологічної підготовки воротарів [9]. Висококваліфіковані атлети демонструють більший рівень мотивації, концентрації та впевненості, меншу тривожність і краще володіння навичками візуалізації порівняно зі спортсменами нижчої кваліфікації [10]. Дослідження Jackson, S. A., & Eklund, R. C. має прикладне значення у психологічній підготовці юних спортсменів, вміння входити в стан потоку може бути ключем до максимальної концентрації, стабільності та впевненості у відповідальні моменти гри [11].

Дослідження, спрямовані на аналіз психологічних навичок футболістів у контексті їхніх ігрових амплуа, часто не приділяють належної уваги воротарям. Як наслідок, психологічна структура воротарів залишається недостатньо вивченою. Воротарська позиція в команді вимагає спеціальних навичок, що відрізняються від навичок польових гравців як з психологічного, так і з фізичного погляду. Якщо тренера або футболіста попросити описати бажані



якості воротаря, серед найважливіших він, імовірно, зазначить послідовність, надійність і здатність досягати стабільних результатів. Ці характеристики лише частково стосуються фізичних аспектів; натомість переважно вони визначаються такими психологічними рисами, як дисциплінованість, здатність зберігати концентрацію, спрямованість на досягнення цілі, розсудливість та самоконтроль [12, 13].

З огляду на те, що основні вимоги до воротаря є переважно психологічними, найбільшим джерелом перешкод для воротаря є не суперник або ігровий епізод, а власні внутрішні переживання. Стрес, тривога, страх невдачі, побоювання негативної оцінки та можливого фізичного дискомфорту є типовими проявами цього амплуа. Особливе значення для воротарів має формування впевненості, оскільки вони є найбільш помітними гравцями на полі, що підвищує ризик загрози оцінювання їх дій. Загроза оцінювання виникає в ситуаціях, коли спортсмени стурбовані можливістю негативної реакції з боку тренерів, команди або глядачів, що може негативно впливати на психологічний стан воротаря та його ігрові дії [14].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Переважна частина наукових праць зосереджується на фізичній, технічній або тактичній підготовці гравців, тоді як психологічні особливості юних воротарів, їхня адаптація до змагального навантаження, реакція на помилки та поведінка в умовах тиску розглядаються фрагментарно або взагалі ігноруються. Особливої уваги потребує вивчення проявів тривожності, нестачі впевненості у собі, невміння приймати рішення в умовах стресу, що характерні для воротарів віку 12–15 років, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки. Варто зазначити, що етап попередньої базової підготовки є визначальним у становленні особистості спортсмена, формуванні його ментальних установок та стилю поведінки в ігрових ситуаціях. Крім того, питання взаємозв'язку між рівнем



емоційної стійкості, типом прийняття рішень і загальним психічним станом воротарів під час гри у футбол практично не розкрито в науковій літературі.

Потенційний внесок цього дослідження полягає у виявленні специфічних психологічних характеристик юних воротарів, визначенні рівня їх емоційної стійкості, тривожності, самооцінки та стратегії прийняття рішень, а також у формуванні практичних рекомендацій щодо психокорекційної підтримки та оптимізації психологічної підготовки футболістів-воротарів на етапі попередньої базової підготовки.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета дослідження – визначення особливості психологічної підготовленості воротарів у футболі на етапі попередньої базової підготовки. Відповідно до мети, було визначено такі основні завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет щодо психологічної підготовки воротарів у футболі на етапі попередньої базової підготовки та з'ясувати невирішені раніше аспекти зазначеної проблеми.
2. Охарактеризувати сучасні методи і підходи до психологічної підготовки юних воротарів у футболі.
3. Визначити актуальний рівень психологічної підготовленості воротарів 12-14 років футбольних команд ДЮСШ м. Києва на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. За результатами діагностики воротарів, проведеної за методикою В. Ромека «Впевненість у собі», було з'ясовано, що у 78% спортсменів виявлено достатній рівень ініціативності в міжособистісних контактах, що є найвищим показником серед проаналізованих параметрів. Достатній рівень соціальної сміливості спостерігається у 66% опитаних, тоді як 62% спортсменів продемонстрували достатній рівень загальної



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

впевненості у собі. Аналіз результатів, отриманих за методикою В. Ромека, засвідчив, що 15% спортсменів мають надмірно високий рівень ініціативності в соціальних контактах; 18% – надмірно високий рівень соціальної сміливості, а ще 15% демонструють надмірно виражену впевненість у собі. На нашу думку, такі показники свідчать про можливі ризики неадекватного самосприйняття воротарів. Зокрема, воротарі з надмірною впевненістю можуть переоцінювати рівень власної техніко-тактичної підготовки, дій чи поведінки, що, у свою чергу, може спричинити непорозуміння з тренером або членами команди, що призведе до неузгоджених дій і, як наслідок цього, отримання неочікувано низького результату під час футбольних матчів.

У той же час, 25% спортсменів показали недостатній рівень загальної впевненості у собі; 12% – низький рівень соціальної сміливості, а 5% – недостатню ініціативність у контактах. Ці результати також є показовими, оскільки брак упевненості у собі, особливо у воротарів, часто призводить до невпевнених, нерішучих дій під час ігор, зокрема у вирішальні моменти змагальної діяльності. Такий стан може негативно впливати на емоційний стан спортсмена, його самооцінку та загальну результативність гри у футбол.

Рівень досягнень спортсмена напряму пов'язаний з рівнем його особистісного психологічного розвитку. Успішність – це не лише зовнішній результат, а й відображення внутрішньої готовності особистості реалізовувати себе у спортивній діяльності. Особливо важливим для воротаря є зосередження на розвитку власної психіки, саморефлексії та розширенні ментального горизонту. Формування і підтримка особистісної зрілості мають стати ключовим компонентом психологічної підготовки воротаря у футболі на кожному етапі спортивного шляху. Кожен новий рівень змагальної підготовки вимагає не лише фізичного вдосконалення, а й цілеспрямованого розвитку особистості, що



відкриває нові можливості для досягнення високих результатів у спортивній діяльності.

Результати тестування за методикою «Тенденції у прийнятті рішень» (Decision Making Tendency Inventory, DMTI) засвідчили, що 60% спортсменів-воротарів орієнтуються на стратегію мінімізації ризику у процесі прийняття рішень. Така стратегія свідчить про схильність до уникнення відповідальності, оскільки спортсмени заздалегідь очікують можливого негативного результату під час змагань, зосереджуються на способах запобігання невдачі та демонструють прагнення уникати відповідальних ігрових ситуацій. Подібна поведінкова установка є індикатором зниженої впевненості у собі та може безпосередньо впливати на якість виконання воротарських функцій. В умовах гри це може проявлятися у формі несвоєчасних рішень, нерішучих дій або помилок, зокрема — у вигляді пропущених м'ячів під час матчу. Отже, наявність такої тенденції вимагає подальшого психологічного супроводу та роботи над формуванням рішучості, самоконтролю та впевненості в умовах змагального навантаження.

У ході дослідження було також встановлено, що 30% спортсменів-воротарів демонструють тенденцію до сатисфакційної стратегії у прийнятті рішень. Такі спортсмени зазвичай орієнтовані на підтримку гармонійних стосунків з тренером і партнерами по команді, виявляють високу чутливість до емоційного стану інших, характеризуються вдумливістю, турботливістю та схильністю до емпатійної поведінки. Попри переважно позитивний характер цих рис, у певних випадках вони можуть бути зумовлені заниженою самооцінкою, внутрішньою потребою в контролі або надмірною потребою досягнень. Для воротарів така турботливість може бути позитивним чинником у формуванні згуртованої команди. Однак проблемою вона стає тоді, коли головним мотивом поведінки виступає прагнення здобути схвалення з боку інших, що відбувається



за рахунок власного психологічного благополуччя. Подібна стратегія, у разі надмірної вираженості, може призвести до таких наслідків, як накопичення гніву, емоційне виснаження, зниження рівня автентичності, зростання тривожності, а також порушення взаємин із партнерами по команді.

Крім того, 10% опитаних спортсменів тяжіють до максимізаційної стратегії прийняття рішень. Для цієї групи характерний високий рівень впевненості у власних можливостях, що, з одного боку, сприяє наполегливості у досягненні мети, однак з іншого — може ускладнювати командну взаємодію через переоцінку особистої ролі та ігнорування командних інтересів.

У межах аналізу також доцільно відзначити, що сатисфакція у футболі передбачає стан задоволення й внутрішнього комфорту, який гравець отримує внаслідок участі у грі. Це включає елементи особистісного розвитку, досягнення спортивних завдань, ефективну взаємодію з командою та позитивне сприйняття змагального досвіду. Сатисфакція відіграє вагомую роль у збереженні мотивації та підтримці позитивного емоційного фону гравця. Натомість мінімізація у футболі відображає прагнення зменшити ризики, кількість помилок або втрат. Такий підхід орієнтований на безпечну гру, зниження ймовірності невдач і вибір рішень, що передбачають найменший рівень загрози. Це може реалізовуватися у вигляді обережної тактики, контролю м'яча, уникання ризикованих дій — тобто всього, що дозволяє зберегти стабільність гри. У воротарській діяльності це проявляється в стриманості, схильності уникати ініціативи у складних ситуаціях та акценті на запобіганні помилок, що часто є проявом внутрішньої невпевненості. Максимізація у футболі відображає прагнення гравців і тренерів до найповнішого використання доступних ресурсів і можливостей задля досягнення найкращого результату. У змагальному контексті це означає активне залучення і розвиток індивідуальних навичок гравців, удосконалення командної взаємодії, використання ефективних тактичних схем, а також впровадження



інновацій у тренувальний процес для забезпечення максимальної продуктивності. Максимізаційний підхід може також стосуватися психологічного аспекту – зокрема, прагнення до максимального рівня мотивації, впевненості, командної довіри та згуртованості, що безпосередньо впливає на досягнення колективної мети.

Таким чином, ефективна діяльність воротаря ґрунтується не лише на фізичній, техніко-тактичній підготовці, а й на психологічному благополуччі, вмінні комунікувати, керувати емоціями та адаптуватися до динаміки гри, що має враховуватись у сучасному тренувальному процесі.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було розкрито особливості психологічної підготовленості воротарів у футболі на етапі попередньої базової підготовки. Відповідно до поставлених завдань було отримано такі узагальнені результати.

Аналіз науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів засвідчив, що проблема психологічної підготовки воротарів у юнацькому футболі, особливо на ранніх етапах багаторічного вдосконалення, досліджена фрагментарно. У наукових джерелах переважає увага до техніко-тактичної та фізичної складової підготовки, натомість аспекти розвитку емоційної стійкості, саморегуляції, впевненості в собі та прийняття рішень у стресових умовах висвітлені недостатньо. Виявлено потребу в конкретизації психолого-педагогічного підходу саме до підготовки воротарів з урахуванням ампліа-особливостей.

У процесі характеристики сучасних підходів до психологічної підготовки юних воротарів було встановлено, що у більшості тренувальних програм відсутній структурований компонент цілеспрямованої ментальної підготовки. Недостатньо застосовуються такі практики, як індивідуальні психологічні консультації, вправи на розвиток самоконтролю, техніки подолання тривоги та



тренування впевненості. Також не простежується використання системного підходу, що спрямований на формування навичок прийняття рішень воротарями у змінних ігрових умовах із урахуванням їхньої психологічної підготовки.

Емпіричне дослідження виявило такі тенденції: за шкалою депресії Бека: 80 % воротарів перебувають у стані помірного емоційного пригнічення; 15 % – мають легкі прояви депресивності; 5 % – ознаки стану середньої тяжкості. За методикою В. Ромека встановлено, що 78 % респондентів мають достатній рівень ініціативності в контактах; 66 % – соціальної сміливості, 62 % – впевненості у собі; 17 % демонструють завищені показники, тоді як 25 % досліджуваних – занижений рівень особистісної впевненості. Опитувальник DMTI засвідчив, що 60 % воротарів надають перевагу стратегії мінімізації у прийнятті рішень; 30 % – сатисфакції, і лише 10 % спортсменів, які займаються футболом, – максимізації.

Таким чином, результати підтверджують недостатню сформованість низки ключових психологічних якостей, необхідних для ефективної змагальної діяльності воротарів на етапі попередньої базової підготовки. Отримані дані засвідчують актуальність впровадження цілеспрямованих психокорекційних заходів, індивідуальної психологічної підтримки та системної роботи зі спортсменами для розвитку ментальної стійкості, адекватної самооцінки, відповідальності та впевненості в умовах змагального навантаження.

Список використаних джерел

1. Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129–153. <https://doi.org/10.1080/104132001753149865>



2. Zinsser, N., Bunker, L.K., & Williams, J.M. Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (5th Ed.). McGraw-Hill College, 2006.
3. Williams, J.M. and Krane, V. (2001) Psychological Characteristics of Peak Performance. In: Williams, J.M., Ed., *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, May Field Publishing Company, Mountain View, 137-144.
4. Poczwardowski, A., & Conroy, D. E. (2002). Coping responses to failure and success among elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 313–329. <https://doi.org/10.1080/10413200290103581>
5. Zinsser, Nathaniel & Bunker, L. & Williams, J.M.. (2010). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. 305-335.
6. Cresswell, S., & Hodge, K. (2004). Coping Skills: Role of Trait Sport Confidence and Trait Anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 98(2), 433-438. <https://doi.org/10.2466/pms.98.2.433-438>
7. Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the Dichotomy between Theory and Practice in Talent Identification and Development: Considering the Role of Psychology. *Journal of Sport Sciences*, 22, 395-408. <https://doi.org/10.1080/02640410410001675324>
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. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
9. Crane, Andrew. (2001). Unpacking the Ethical Product. *Journal of Business Ethics*. 30. 361-373. 10.1023/A:1010793013027.
10. Gould, Daniel & Dieffenbach, Kristen & Moffett, Aaron. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal*



of Applied Sport Psychology - J APPL SPORT PSYCHOL. 14. 172-204.
10.1080/10413200290103482.

11. Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: the Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(2), 133-150.

12. Dvorak J, Junge A, Chomiak J, Graf-Baumann T, Peterson L, Rösch D, Hodgson R. Risk factor analysis for injuries in football players. Possibilities for a prevention program. *Am J Sports Med.* 2000;28(5 Suppl):S69-74. doi: 10.1177/28.suppl_5.s-69. PMID: 11032110.

13. Weigand, D. A., & Stockham, K. J. (2000). The importance of analyzing position-specific self-efficacy. *Journal of sport behavior*, 23(1), S. 61-69.

14. Bray SR, Martin KA, Widmeyer WN. The relationship between evaluative concerns and sport competition state anxiety among youth skiers. *J Sports Sci.* 2000 May;18(5):353-61. doi: 10.1080/026404100402412. PMID: 10855681.

15. Rogerson, L. J., & Hrycaiko, D. W. (2002). Enhancing competitive performance of ice hockey goaltenders using centering and self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(1), 14–26. <https://doi.org/10.1080/10413200209339008>