

DZIAŁ SPECJALNY: PSYCHOLOGIA SPORTU
[*Special section: Psychology of sport*]
(Redaktor gościnnie: Roman Ossowski)

**INTERWENCJE PSYCHOLOGICZNE W SPORCIE W SYTUACJACH
OGRANICZENIA CZASOWEGO**

Jan Blecharz
Małgorzata Siekańska
Zakład Psychologii AWF
Kraków

PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN SPORT SITUATIONS OF TIME LIMITATIONS

Summary. The article focuses on short-time psychological intervention in sport. It presents aims of such an intervention, its phases and rules. The authors are convinced that psychological intervention in sport is not identical if compared to short-time intervention in crisis. In sport, this intervention is usually strongly connected to sportsman's task and that is way some special knowledge and competence is expected from a psychologist (or a physician).

Wprowadzenie

Praca psychologa sportu kojarzy się przede wszystkim z treningiem i przygotowaniem mentalnym zawodnika. Słowo „trening” oznacza, że mamy do czynienia z cyklem spotkań, które odbywają się na podstawie wcześniej ustalonego programu, komplementarnego do treningu sportowego. Spotkanie trwa zazwyczaj około godziny. Między spotkaniami zawodnik wykonuje ćwiczenia, które służą nabywaniu nowych lub utrwalaniu i rozwijaniu wcześniej nabytych umiejętności psychologicznych.

Model postępowania psychologa sportu składa się z kilku etapów:

- 1) określenia przyczyn konsultacji oraz zapoznania się ze specyfiką dyscypliny;
- 2) diagnozy i wyznaczenia celów;

Adres do korespondencji: Jan Blecharz, e-mail, jan.blecharz@awf.krakow.pl

- 3) doboru środków oddziaływania oraz sformułowania planu działania;
- 4) realizacji – obejmującej wdrażanie i monitorowanie zmian;
- 5) oceny efektów i wyznaczania nowych celów (Morris, Thomas, 1998; Blecharz, 2006).

Określenie przyczyn konsultacji jest punktem wyjścia do sformułowania problemu. Chodzi tu przede wszystkim o rozpoznanie jego natury, np. czy dotyczy techniki, sprzętu, przygotowania fizycznego, umiejętności taktycznych lub aspektów psychologicznych.

Jeżeli problem ma naturę psychologiczną, to kolejną kwestią do rozstrzygnięcia jest kierunek oddziaływań.

W zależności od tego, czego problem dotyczy, psycholog rozpoczyna pracę z pojedynczym zawodnikiem, grupą zawodników lub trenerem.

Praca z zawodnikiem może dotyczyć podstawowych zagadnień, takich jak: kształtowanie motywacji osiągnięć, pewności siebie, świadomości ciała i kontroli napięcia mięśniowego, racjonalnego myślenia. Może także polegać na rozwijaniu umiejętności wpływających na jakość wykonania zadania, np. koncentrację uwagi, umiejętności wydatkowania i odzyskiwania energii oraz kontrolowanie pobudzenia (ang. *zone of optimal functioning ZOF*) i emocji – w szczególności lęku poznawczego.

Kolejną grupę stanowią umiejętności związane z rozwojem osobistym. Należą do nich: kompetencje interpersonalne, poczucie tożsamości, poczucie jakości życia oraz obraz siebie.

Ostatnia kategoria obejmuje zagadnienia związane z funkcjonowaniem zespołu sportowego. W ich skład wchodzi: komunikacja, przywództwo, spójność grupy, zasoby zespołu oparte na wzajemnym zaufaniu i współpracy oraz sprzyjające osiągnięciu sukcesów (Vealy, 2007).

Przy przeprowadzeniu interwencji psychologicznej, również tej niemającej ograniczenia czasowego, należy rozpocząć od zdiagnozowania problemu (Blecharz, 2006). Wykorzystuje się w tym celu czasami technikę zwaną profilem umiejętności.

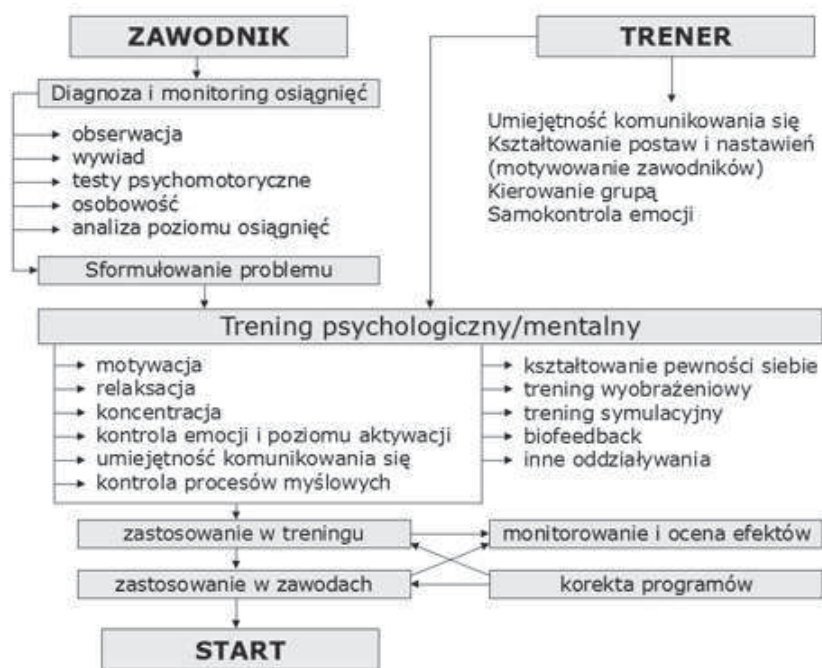
Problemy mogą mieć „czysto psychologiczną”, „mieszaną” lub w ogóle „niepsychologiczną” naturę, ale psychologiczne konsekwencje (Blecharz, s. 453). Uwzględnienie tej zasady obowiązuje również – i jest bardzo pomocne – w szybkim doradztwie (ograniczonym czasowo), z tym, że nie ma tu czasu na stosowanie technik pomocniczych w postaci profili umiejętności, lecz należy dokonać oceny na podstawie obserwacji i krótkiej, właściwie pokierowanej rozmowy z zawodnikiem. Wymaga to od psychologa sportu wiedzy i doświadczenia.

Na rycinie 1 pokazano główne kierunki oddziaływania psychologicznego w sporcie.

Po dokonaniu diagnozy, w ramach oddziaływań skierowanych na zawodnika, dobierane są odpowiednie środki treningu psychologicznego, którego efekty są monitorowane w trakcie treningu. Jeżeli przynoszą oczekiwane skutki, mogą być wówczas zastosowane w trakcie zawodów.

Oddziaływanie ukierunkowane na trenera ma na celu zwiększenie jego kompetencji w zakresie umiejętności komunikowania się, kierowania grupą sportową oraz samokontroli emocjonalnej. Z całą pewnością umiejętności nabyte drogą treningu psychologicznego stanowią ważne wzmocnienie zasobów zaradczych – zawodników oraz

trenera – i są bardzo przydatne w różnego rodzaju sytuacjach wymagających szybkiej interwencji.



Rycina 1. Schemat kierunków oddziaływań psychologicznych w sporcie
(źródło: Nowicki, 1999, s. 54)

Charakterystyka krótkiej interwencji psychologicznej w sporcie

Literatura z zakresu psychologii sportu dostarcza wielu przykładów zastosowania treningu umiejętności psychologicznych w pracy z zawodnikami (Miner, Shelley, Henschen, 1995; Murphy, 1995; Butler, 1996; Andersen, 2000; Taylor, 2000; Vernacchia, 2003). Jednak stosunkowo rzadko pojawiają się publikacje na temat szybkich interwencji, które podejmowane są często „na gorąco” bezpośrednio przed, w trakcie lub po zawodach (Giges, Petitpas, 2000; Morris, Thomas, 2004). Takie interwencje są ograniczone w czasie, zorientowane na działanie i skoncentrowane na tym, co dzieje się „tu i teraz”. Ich celem nie jest leczenie głęboko zakorzenionego problemu, lecz pomoc sportowcowi w powrocie do stanu sprzed kryzysu. Może to polegać na: zmianie sposobu spostrzegania sytuacji przez sportowca, zmianie stanu motywacyjnego zawodnika, zmianie wyobrażeń związanych z sytuacją lub zmianie obiektu koncentracji.

Prawidłowo przeprowadzona interwencja zwykle przynosi pożądany efekt, co nie jest skutkiem zastosowania jakiegoś „psychologicznego triku”, lecz jest wynikiem umiejętności wysłuchania, zrozumienia i podążania za potrzebami sportowca. Niezwykle istotne jest wycucie momentu, w którym można pomóc zawodnikowi w zmianie sposobu percepcji sytuacji. Najczęściej stosowane są metody pochodzące z terapii Gestalt lub terapii poznawczo-behawioralnej (Petitpas, 2005).

Podstawową cechą krótkiej interwencji jest ograniczenie czasowe. Zwykle trwa ona 10-20 minut. Jest skierowana na znalezienie rozwiązania poprzez podjęcie konkretnych działań. Ma ona charakter interaktywny. W dużym stopniu opiera się na jakości relacji między zawodnikiem a psychologiem. Sportowiec powinien się czuć bezpiecznie i swobodnie. Ważnym aspektem krótkiej interwencji jest zwrócenie uwagi na szczegóły dotyczące działania. Sposób oddziaływania i komunikacji musi być odpowiedni do wieku zawodnika.

Mimo ograniczenia czasowego, krótka interwencja psychologiczna ma klarowną strukturę i przebiega w kilku etapach. Punktem wyjścia jest jasne zdefiniowanie problemu, który musi odnosić się do działania. Na tym etapie bardzo ważne jest empatyczne słuchanie i stosowanie zdań wyjaśniających, takich jak: *Podaj mi przykład...., A co z....?* W podsumowaniu tego etapu psycholog może skorzystać z jednej z werbalnych technik aktywnego słuchania, np.: *Z tego co mówisz wynika..., Jeśli dobrze rozumiem, chodzi o to, że...* Poniżej podano przykładowo sformułowany problem zawodniczki gimnastyki artystycznej, która na kilkanaście minut przed wykonaniem ćwiczenia z maczugami odczuwa paraliżujący ją strach. Szczególnie obawia się, że może mieć problemy ze złapaniem przyborów.

Zawodniczka: Jak tylko pomyślę o zbliżającym się występie, czuję paraliżujący strach. Boję się, że popełnię błąd i nie złapię przyborów. Nie wiem jak zareaguje trenerka i kibice? Nie mogę zebrać myśli. Mam wrażenie, że cała się trzęsę. Nie wiem, co się dzieje, przecież jestem doświadczoną zawodniczką.

Psycholog: Z tego co mówisz wynika, że koncentrujesz się na tym, jaka będzie reakcja trenerki i kibiców, jeśli popełnisz błąd.

Z wypowiedzi zawodniczki wynika, że jej myśli koncentrują się na możliwych negatywnych konsekwencjach popełnienia błędu zamiast na zadaniu, które jest przed nią.

Drugi etap polega na zbadaniu podejmowanych przez zawodniczkę rozwiązań.

Pytamy na przykład

Czy w przeszłości byłaś kiedyś w podobnej sytuacji? Co wówczas robiłaś? Jakie były efekty?

Psycholog: A co czujesz, gdy wykonujesz ten układ podczas treningów?

Zawodniczka: Kiedy wykonuję swój układ w czasie treningu, czuję że mam kontrolę nad tym, co robię. Obchodzi mnie tylko to, co robię na planszy.

Dzięki tym informacjom możemy wyeliminować nieskuteczne działania, które często stanowią część problemu, a na bazie efektywnych działań stworzyć szczegółowy plan postępowania w tej konkretnej sytuacji.

Poniżej przedstawiono przykład rozmowy z zawodniczką, będący ilustracją interwencji, od momentu sformułowania problemu.

Psycholog: *To, że się martwisz oznacza, że naprawdę zależy ci na tym, co robisz. Twoje zdenerwowanie jest formą podekscytowania, świadczącego o tym, że chcesz dobrze wypaść i jesteś zmotywowana. Ta mobilizacja jest potrzebna i może działać na twoją korzyść, a nie przeciwko tobie. Możesz to wykorzystać.*

Zawodniczka: *W porządku. Co konkretnie mam robić?*

Psycholog: *Powiedz mi o czym myślisz, wykonując podobne ćwiczenia w trakcie treningu?*

Zawodniczka: *Skupiam się na tym, żeby swobodnie i precyzyjnie wyprowadzić wyrzut maczuga.*

Psycholog: *Napnij i rozluźnij mięśnie barków oraz pleców i weź cztery oddechy przeponowe, tak jak to robisz w ramach relaksacji neuromięśniowej. Przed wejściem na planszę przypomnij sobie i wyobraź początkowe ćwiczenie układu. Wraz z wejściem na planszę koncentruj się na kolejnych elementach ćwiczenia. Teraz pokaż mi, jak prawidłowo wyprowadzasz rękę przy wyrzucie maczuga.*

...

A teraz wyobraź sobie, że kiedy przed wejściem na planszę słyszysz swoje nazwisko, bierzesz głęboki oddech i zaczynasz realizację ustalonego planu działania.

Zawodniczka: *Ok. Kontroluję oddech. Wiem, co mam robić.*

Analizując przedstawiony powyżej przykład warto zwrócić uwagę na poszczególne etapy interwencji oraz podjęte działania i ich cel. Jak już wspomniano, punktem wyjścia jest sformułowanie problemu odnoszącego się do konkretnych działań, które mają miejsce „tu i teraz”. Drugi etap polega na rozpoznaniu sposobów radzenia sobie, podjętych przez zawodnika do tej pory lub stosowanych przez niego wcześniej, w podobnych okolicznościach (trening, poprzednie udane zawody). Zwracamy uwagę na te strategie, które okazały się pomocne. Chodzi o to, by odwołać się do mocnych stron zawodnika i jego umiejętności. W ten sposób nie tylko dajemy mu szansę na samodzielne rozwiązanie problemu, ale wzmacniamy jego poczucie pewności i odpowiedzialności oraz jego zasoby radzenia sobie.

Może się czasem okazać, że zawodnik nie dysponuje przykładami konstruktywnego radzenia sobie, adekwatnymi do danej sytuacji. Zazwyczaj wiąże się to z faktem, że dany problem jest zupełnie nowym doświadczeniem dla niego. Rezygnujemy wówczas z etapu badania dotychczasowych rozwiązań i przechodzimy do etapu ustalania konkretnych, szczegółowych celów dotyczących zmian. Kierujemy uwagę zawodnika na te aspekty, które mogą być przez niego kontrolowane, np. oddech, napięcie mięśni, myśli, skupienie uwagi. Następuje zmiana przekonań i kolejny etap, czyli uruchomienie nowego programu konstruktywnego działania. Ćwiczenia oddechowe i rozluźniające mają na celu pokazanie zawodnikowi, że może kontrolować swoje ciało i ma wpływ na to, jak przebiega reakcja fizjologiczna na stres. Zmiana znaczenia wydarzeń (np. zdenerwowanie na podekscytowanie) pozwala na przyjęcie innej perspektywy, a tym samym na inne spojrzenie na problem. Daje to zawodnikowi poczucie, że może sobie poradzić z negatywnymi myślami i podjąć skuteczne działania. Uwalnia się od lęku poznawczego i zmienia atrybucje. Skupia się na rozwiązaniach, a nie na trudnościach

czy też na ewentualnych niekorzystnych konsekwencjach. Na tym etapie zawodnik może wykorzystać elementy ćwiczeń imitacyjnych (np. ruch ręki przy prawidłowym wyrzucie maczuga), połączone z wizualizacją z perspektywy wewnętrznej. Trzeba podkreślić, że taką formę działania można zaproponować tylko takiemu zawodnikowi, który ma umiejętności i doświadczenia z zakresu treningu wyobraźniowego.

Przygotowanie do przeprowadzania krótkich interwencji psychologicznych w sporcie

Interwencje psychologiczne udzielane w trakcie zawodów są w pewnym sensie kontynuacją współpracy odbywającej się w ramach treningu umiejętności psychologicznych. Obowiązuje ta sama filozofia, te same zasady etyczne. Tak samo liczy się jakość relacji i wzajemne zaufanie. Z drugiej strony kontekst sytuacyjny jest zupełnie inny. Biorąc pod uwagę okoliczności, np. zbliżający się moment zawodów i konieczność niemal natychmiastowej koncentracji, czy też zakończenie zawodów i przytłaczające uczucie zawodu, rozczarowania itp. oczekuje się, że interwencja psychologiczna przyniesie natychmiastowy efekt w postaci mobilizacji i skupienia. W przypadku drugiego przykładu – poczucie ulgi w cierpieniu.

Umiejętności nabyte drogą treningu psychologicznego są bardzo ważnym, ale czasem niewystarczającym elementem radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych w trakcie zawodów. Muszą być modyfikowane i dostosowane do specyficznych okoliczności, np. ograniczonego czasu, obecności mediów i kibiców.

Skuteczna pomoc psychologiczna, udzielana w ramach krótkiej interwencji w specyficznych okolicznościach, wymaga od psychologa sportu odpowiednich umiejętności, doświadczenia oraz przestrzegania obowiązujących zasad. Poniżej przedstawiono najważniejsze z nich:

1. Psycholog okazuje zrozumienie i gotowość udzielenia pomocy.
2. Wysłuchuje zawodnika i podąża za jego tokiem rozumowania, bez udzielania rad i oceniania.
3. Współpracuje z zawodnikiem i docenia jego wiedzę oraz doświadczenie.
4. Uczestniczy w ważnych imprezach sportowych i jest do dyspozycji zawodników, szczególnie w kluczowych dla nich momentach.
5. Dostosowuje się do planu treningów oraz potrzeb zawodników i trenera.
6. Zachowuje się w sposób, który sprzyja redukcji poziomu stresu u zawodników i trenerów (konceptcja neuronów lustrzanych).
7. Unika negatywizmu, umie rozładować napięcie i docenić powagę sytuacji.
8. Traktuje trudne sytuacje jako wyzwanie, jest kreatywny i szuka twórczych rozwiązań problemów.
9. Opierając się na współpracy z zawodnikiem, stwarza plan działania i przedstawia go w prosty, komunikatywny sposób.

Przedstawione powyżej zasady, które nawiązują do sugestii sformułowanych przez McCanna (2000), wymagają krótkiego komentarza. Zanim psycholog podejmie jakiegokolwiek działania, przede wszystkim zaczyna interwencję od wysłuchania zawodnika, podążając za jego tokiem rozumowania. Zapoznaje się z jego percepcją problemu i docenia wiedzę oraz doświadczenie. Dobrą ilustracją stanowi wypowiedź

światowej klasy strzelca, który powiedział kiedyś: „Wątpię, by było wielu takich psychologów sportu, którzy wiedzą więcej o mentalnych aspektach strzelectwa niż wie każdy z 20 najlepszych na świecie strzelców” (McCann, 2000, s. 210). Oznacza to, że psycholog powinien doceniać wiedzę i doświadczenie zawodnika i w swych decyzjach oraz podejmowanych działaniach kierować się założeniem: „Nie mam gotowych recept na zaradzenie twoim problemom, ale razem możemy znaleźć rozwiązanie”, zamiast postępować według zasady: „Ja wiem lepiej, co jest dla ciebie dobre”. Takie podejście daje sportowcowi możliwość wzmocnienia własnej odpowiedzialności, poczucia niezależności i rozwijania umiejętności radzenia sobie, a psychologa chroni przed wejściem w rolę *guru*, którego skuteczność opiera się na stosowaniu niezwykłych i tajemniczych technik czy też trików.

Praca psychologa sportu wiąże się często z udziałem w różnego rodzaju imprezach sportowych. Aby mógł podejmować szybkie i skuteczne interwencje, musi jednak najpierw dobrze poznać zawodnika i towarzyszących mu członków zespołu szkoleniowego oraz specyfikę dyscypliny i dostosować się do ustalonych już zwyczajów i reguł oraz przestrzegać obowiązujących rytuałów i sprawdzonych elementów rutyny przedstartowej.

Tradycyjny trening psychologiczny odbywa się w komfortowych warunkach, takich jak: wygodne miejsce, spokój, brak pośpiechu i obecności osób trzecich. W czasie zawodów interwencje odbywają się w różnych okolicznościach, np. w holu hotelowym, w autobusie, w stołówce. Na imprezach najwyższej rangi, takich jak igrzyska olimpijskie czy mistrzostwa świata, zawodnikom towarzyszy duże zainteresowanie mediów oraz kibiców.

Silne emocje udzielają się nie tylko zawodnikowi, ale również trenerom. W takiej sytuacji szczególnego znaczenia nabiera postawa psychologa, którego spokój i opanowanie może być istotnym wzmocnieniem dla zespołu i pozytywnym punktem odniesienia.

Krótkie interwencje mogą być – i często są – udzielane przez trenera lub innych członków zespołu szkoleniowego. Nie należy ich jednak mylić z działaniami, które mogą przynieść doraźny skutek, ale u ich podłoża leży zupełnie inny mechanizm i mają niewiele wspólnego z krótką interwencją psychologiczną (np. „triki” trenerские). Nawiązują one raczej do tzw. hipotezy dystrakcyjnej („radzenie sobie” polega na odwróceniu uwagi od problemu). Nie odwołujemy się tu do umiejętności zawodnika, jego doświadczeń, a zastosowany sposób działania nie prowadzi do rozwiązania problemu, ale do „odcięcia się” od niego.

Istotę krótkiej interwencji można wyrazić pytaniem: Co (ty) jesteś skłonny dzisiaj zmienić? (*What are you willing to change today?*):

Co – konkretny cel, istota sprawy

Ty – osoba, która podejmuje działanie

Jesteś – terażniejszość, aktywność

Skłonny – wybór, odpowiedzialność, chęć, inicjatywa

Dzisiaj – teraz, w tym momencie

Zmienić – przeformułować, odmienić

? – dowiadywanie się, pytanie, zasięgnięcie informacji, otwarta przestrzeń, wrażliwość i otwartość doradcy (Goulding, Goulding, 1979, s. 84-85 za: Giges, Petitpas, 2000, s. 177)

Według Gigesy i Petitpasa (2000), istotę krótkiej interwencji psychologicznej w sporcie można wyrazić w postaci trzech kluczowych zasad:

- 1) najważniejsze jest aktualne (obecne) doświadczenie;
- 2) należy słuchać, co mówi zawodnik i uważnie obserwować jego gesty, wyraz twarzy, postawę ciała;
- 3) trzeba szukać punktów zaczepienia (*entry points*), którymi mogą być niewyrażone emocje, nierozpoznane potrzeby, krytyczny osąd.

Niezależnie od tego, czy istota krótkiej interwencji jest opisana w postaci etapów czy zasad, niezależnie od tego z czyjej perspektywy jest przedstawiana, zawsze towarzyszy jej przekonanie, że warto podjąć starania, aby jedna sytuacja, drobiazg, moment nie zniweczyły wielu lat pracy i wysiłku zawodnika, trenera i całego zespołu szkoleniowego.

Podsumowanie

W niniejszym artykule skupiono się na charakterystyce krótkiej interwencji psychologicznej w sporcie. Przedstawiono cel tego typu doradztwa, jego etapy i zasady stosowania.

Na koniec należy jeszcze raz podkreślić, że krótka interwencja psychologiczna w sporcie ma swoją specyfikę i jest czymś innym niż interwencje w sytuacjach kryzysowych, które również mogą mieć miejsce w sporcie (np. nagła śmierć zawodnika, wypadki i kontuzje pociągające za sobą nieodwracalne skutki). U sportowców mogą wystąpić objawy stresu pourazowego (ASD, PTSD). W takim przypadku psycholog udzielający pomocy musi mieć odpowiednie doświadczenie i przygotowanie kliniczne.

W związku z tym, że krótka interwencja psychologiczna w sporcie ma charakter doraźny i jest ściśle związana z wykonywanym przez zawodnika zadaniem, może być przeprowadzana zarówno przez psychologów sportu, jak też przez odpowiednio przygotowanych trenerów, lekarzy lub innych członków zespołu szkoleniowego. Potwierdzeniem może być przykład, który miał miejsce w czasie zawodów skoków do wody, które były rundą eliminacyjną Igrzysk Olimpijskich w 1988 roku. Amerykański zawodnik – Greg Louganis – uderzył głową o deskę trampoliny. Aby mieć szansę na przejście do następnej rundy zawodów, musiał wykonać jeszcze kilka skoków. W takiej sytuacji miał on prawo odczuwać obawy i niepewność. Obserwując zachowanie zawodnika i rozumiejąc zaistniałą sytuację, trener powiedział: „Nie musisz tego robić. Nie musisz niczego robić. Niezależnie od tego co zdecydujesz, jestem w stu procentach po twojej stronie”. Słyszając to zawodnik postanowił kontynuować zawody. Wówczas trener stwierdził: „Robiłeś to tysiące razy, zrób to tak jak to robisz zazwyczaj”. Potwierdzeniem skuteczności tej krótkiej interwencji było zdobycie przez Louganisa złotego medalu olimpijskiego (Udry, 2001, s. 158).

Literatura cytowana

- Andersen, M. (red.) (2000). *Doing Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Blecharz, J. (2006). Psychologia we współczesnym sporcie – punkt wyjścia i możliwości rozwoju. *Przeгляд Psychologiczny*, 49(4), 445-462.
- Butler, R. J. (1996). *Sports Psychology in Action*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Giges, B., Petitpas, A. (2000). Brief contact interventions in sport psychology. *The Sport Psychologist*, 14(2), 176-187.
- McCann, S. C. (2000). *Doing Sport Psychology At the Really Big Show*. [W:] M. B. Andersen (red.) *Doing Sport Psychology* (s. 209-222). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Miner, M. J., Shelley, G. A., Henschen, K. P. (1995). *Moving Toward Your Potential: The Athlete's Guide to Peak Performance*. Farmington, Utah: Performance Publications.
- Morris, T., Thomas, P. (1998). Wprowadzenie do psychologii sportu jako nauki stosowanej. [W:] T. Morris, J. Summers (red.) *Psychologia sportu. Strategie i techniki* (s. 21-63). Warszawa: COS.
- Morris, T., Thomas, P. (2004). Applied sport psychology. [W:] T. Morris, J. Summers (red.) *Sport psychology: Theory, Applications and Issues*. Milton, Qld: John Wiley & Sons, Australia.
- Murphy, S. M. (red.) (1995). *Sport psychology interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Nowicki, D. (1999). Przygotowanie psychologiczne w procesie treningowym i startowym. [W:] U. Jankowska, S. Rogalski (red.) *SHORT TRACK: łyżwiarstwo szybkie na torze krótkim* (s. 53-61). Warszawa: COS.
- Petitpas, A. (2005). *Brief Contact Interventions in Sport Psychology*. Virtual Sport Psychology: DVD Virtual Brants.
- Taylor, J. (2000). *Prime Sport: Triumph of the Athletes Mind*. New York: Writers Club Press.
- Udry, E. (2001). The role of significant others: Social support during injuries. [W:] J. Crossman (red.) *Coping with sport injuries: Psychological strategies for rehabilitation*, (s. 148-161). New York: University Press Inc.
- Vealy, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. [W:] G. Tenenbaum, R. C. Eklund (red.) *Handbook of Sport Psychology* (s. 287-309). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Vernacchia, R. A. (2003). *Inner Strength: The Mental Dynamics of Athletic Performance*. Palo Alto, California: Warde Publishers, Inc.