

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

**2024/6-SON
ILOVA TO'PLAM**

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.S.Eminchayev	
Iqtisodiy fanlarni o'qitishda yangicha pedagogik yondashuvlar.....	11
G.M.So'fiboyeva	
Boshlang'ich sinflarda STEAM – ta'lim texnologiyasini qo'llashning ilmiy-nazriy asoslari	14
M.M.Baxromov	
Elektron ta'limda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining roli	18
A.A.Meliqo'ziyev	
11 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda tavsiya etilgan mashqlar majmuasining samaradorligi	21
R.B.Mirzaev	
Iqtisodiy fanlarni o'qitishda pedagogik maxoratni oshirish	26
A.A.Muhiddinov	
Aylanma mashqlar yordamida oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish usullari va samaradorligi	34
Sh.G'.Qodirov	
11-15 yoshli o'quvchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari va statistik tahlili.....	38
SH.G'.Qodirov	
O'rta yoshdagi o'quvchilarda chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar samaradorligi tahlili	42
M.K.Aхмадалиева, К.Н.Рахимова, М.О.Балтабаева	
Использование современных технологий в системе образования Узбекистана	46
SH.D.Raxmatjonov	
Faoliyat motivatsiyasining shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar.....	50
O.B.Tursunov	
Iqtisodiyot nazariyasi fanini o'qitishda kompetensiyalarni shakllantirish uchun yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash metodikasi.....	55
S.R.Uraimov	
Pedagogika oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy sifatlarini aylanma mashqlar orqali rivojlantirish usullari va samaradorligi	58
S.R.Uraimov	
Jismoniy tarbiya darslarida nazariy mashg'ulotlarning samaradorligi.....	62
S.R.Uraimov	
Qishloq maktablarida yuqori harorat sharoitida jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish metodikasining ilmiy asoslari va samaradorligi.....	67
R.A.Xamrakulova	
Diplomatik diskursda paralingvistik elementlar tadqiqi.....	71
O.N.Madaminov	
Jismoniy rivojlanganlik - jismoniy statusning mazmuni va uning o'lchamlari tarixi.....	74
S.D.Akzamov	
Futbolchilarning stress boshqaruvi va psixologik chidamliligi	80
Г.Г.Козлова	
Эффективность использования компетентностного подхода в формировании волевых качеств у учащихся старших классов	85
М. К.Рузиева	
Интеграция уроков плавания с экологическим воспитанием	89
Н.Н.Бобожонов	
Интеграция волейбольных упражнений для развития когнитивных навыков у школьников.....	94
Z.N.Usmonov, G.R.Qurbonov	
Tana qismlarining (bo'laklarini) garmonik rivojlanganligini ijobiy va salbiy tomonlari.....	99
J.X.Abdullayev	
O'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari, mashg'ulotlarining shakllari, vositalari, darsning mazmuni va tuzilishi	105



UO'K: 796.01:159.944

FUTBOLCHILARNING STRESS BOSHQARUVI VA PSIXOLOGIK CHIDAMLILIGI**УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ
ФУТБОЛИСТОВ****STRESS MANAGEMENT AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF FOOTBALL
PLAYERS****Akzamov Sobirxon Djaxbarovich** 
Farg'ona davlat universiteti, katta o'qituvchi**Аннотация**

Mazkur maqolada futbolchilarning stress boshqaruvi va psixologik chidamliligi masalasi o'rganiladi. Zamonaviy sport sharoitida yuqori darajadagi stress, bosim va raqobat futbolchilarning o'yin samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun stressni boshqarish usullari va psixologik chidamlilikni rivojlantirish texnikalarini chuqur o'rganish zarur. Maqola doirasida psixologik treninglar, meditatsiya va diqqatni jamlash kabi usullarni qo'llash orqali stressni kamaytirish yo'llari tahlil qilinadi. Shuningdek, psixologik chidamlilikni oshirish uchun motivatsion strategiyalar, o'z-o'zini nazorat qilish va jamoaviy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati o'rganiladi. Tadqiqotda olingan natijalar futbolchilarning ruhiy salomatligini saqlash va musobaqalardagi samaradorligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga qaratilgan. Maqola professional futbolchilarga, murabbiylarga va sport psixologlariga mo'ljallangan.

Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос управления стрессом и психологической устойчивости футболистов. В современных спортивных условиях высокий уровень стресса, давления и конкуренции может отрицательно влиять на эффективность игры футболистов. Поэтому необходимо глубоко изучить методы управления стрессом и техники развития психологической устойчивости. В рамках статьи анализируются способы снижения стресса посредством применения таких методов, как психологические тренировки, медитация и концентрация внимания. Также исследуется значение мотивационных стратегий, самоконтроля и командной поддержки для повышения психологической устойчивости. Результаты исследования направлены на разработку практических рекомендаций по сохранению психического здоровья футболистов и повышению их результативности на соревнованиях. Статья предназначена для профессиональных футболистов, тренеров и спортивных психологов.

Abstract

This article examines the issue of stress management and psychological resilience in football players. In modern sports environments, high levels of stress, pressure, and competition can negatively impact the effectiveness of footballers' performance. Therefore, it is crucial to thoroughly study stress management methods and techniques for developing psychological resilience. The article analyzes ways to reduce stress through the use of psychological training, meditation, and concentration exercises. The significance of motivational strategies, self-control, and team support in enhancing psychological resilience is also investigated. The research findings are aimed at developing practical recommendations for preserving the mental health of footballers and improving their performance in competitions. This article is intended for professional footballers, coaches, and sports psychologists.

Kalit so'zlar: Futbolchilar, stress boshqaruvi, psixologik chidamlilik, sport psixologiyasi, diqqatni jamlash, motivatsiya, ruhiy salomatlik, meditatsiya, jamoaviy qo'llab-quvvatlash, sportda samaradorlik

Ключевые слова: Футболисты, управление стрессом, психологическая устойчивость, спортивная психология, концентрация внимания, мотивация, психическое здоровье, медитация, командная поддержка, результативность в спорте

Key words: Footballers, stress management, psychological resilience, sports psychology, concentration, motivation, mental health, meditation, team support, sports performance.

KIRISH

Futbol o'yinchilari yuqori darajadagi jismoniy va psixologik bosimga duch keladigan sportchilardir. Ular o'z faoliyatlarida nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki ruhiy va psixologik chidamlilikni ham rivojlantirishlari zarur. Stress, ayniqsa, o'yin davomida va undan oldin futbolchilarni ta'sir qiladigan eng muhim omillardan biridir. Stressning turli shakllari, shu jumladan, musobaqalar va o'yinlar paytida yuzaga keladigan yuqori bosim, futbolchilarning salomatligi va

PEDAGOGIKA

ularning o'yin natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik chidamlilik — bu sportchining stressli vaziyatlarga qarshi kurashish qobiliyati va o'zini boshqarish, motivatsiya va musobaqalarda yuqori natijalarni ko'rsatishda davom etish qobiliyatidir.[2] Futbolchilar uchun psixologik chidamlilikning yuqori darajasi, ayniqsa, raqobatbardosh muhitda muvaffaqiyatli bo'lish uchun zarurdir. Shuningdek, stressni boshqarish metodlari, masalan, meditatsiya, progressiv relaksatsiya va vizualizatsiya kabi psixologik texnikalar, futbolchilarning stress darajalarini pasaytirishda va ularning psixologik chidamliligini oshirishda samarali bo'lishi mumkin. Ushbu tadqiqotning maqsadi futbolchilarning stress boshqaruvi va psixologik chidamliligini yaxshilashga yordam beradigan metodlarni tahlil qilishdir. Tadqiqotda futbolchilarni stress darajasi va psixologik chidamlilik darajasi bo'yicha turli metodlar yordamida baholash va ularning samaradorligini aniqlash ko'zda tutilgan. Bu ilmiy ish futbolchilarga stressni boshqarish va yuqori psixologik chidamlilikni rivojlantirishga yordam berish uchun muhim yondashuvlarni tavsiya etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Futbolchilarning stress boshqaruvi va psixologik chidamliligi sohasida ko'plab tadqiqotlar o'tkazilgan. Stressning musobaqalar davomida sportchilarga ko'rsatadigan salbiy ta'siri haqida Lazarus va Folkmaning stress nazariyasida[8] batafsil yoritilgan. Ularning tadqiqotlari stressga moslashish jarayonida shaxsiy resurslarning ahamiyatini ko'rsatadi. Williams va Krane (2020) esa stressni boshqarish texnikalari, jumladan, progressiv mushak relaksatsiyasi va vizualizatsiya metodlarining futbolchilar samaradorligiga ta'sirini o'rgangan.[9,1]

Psixologik chidamlilikni rivojlantirish borasida Clough va Strycharczykning "Mental Toughness Model" nazariyasi asosiy o'rinni egallaydi.[4,5] Ular psixologik chidamlilikning asosiy komponentlari: ishonch, qat'iyat, moslashuvchanlik va bosim ostida qaror qabul qilish qobiliyatlarini aniqlagan.[4,8] Shuningdek, sport psixologiyasida mindfulness va meditatsiya texnikalari stress darajasini kamaytirishda va ruhiy muvozanatni saqlashda samarali usul sifatida tan olingan.[5,9]

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo'llanilgan. So'rovnomma va intervyu: Futbolchilardan stress darajasini baholash uchun Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan "Stress va moslashuv" savollari, shuningdek, Cloughning "Psixologik chidamlilik o'lchovi" (MTQ48) ishlatildi.[8]

Eksperimental metodlar: Stressni boshqarish texnikalarining (masalan, meditatsiya yoki progressiv relaksatsiya) samaradorligini baholash uchun 8 haftalik mashg'ulotlarning dasturi o'tkaziladi. Mashg'ulotdan oldin va keyin futbolchilarning stress darajasi va o'yin samaradorligi tahlil qilindi.

Biometrik tahlil: Stressning jismoniy ko'rsatkichlariga ta'sirini baholash uchun yurak qisqarish chastotasi (HRV) va kortizol darajasi o'lchandi.

Nazariy tahlil: Ilg'or adabiyotlar asosida stress va psixologik chidamlilikka oid zamonaviy yondashuvlar va uslublar tahlil qilindi.

Ushbu yondashuv futbolchilarning psixologik chidamliligini oshirish va stress darajasini kamaytirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqishga imkon beradi.

NATIJALAR VA ULARINI MUHOKAMA QILISH

Tadqiqot davoida futbolchilarga stressni boshqarish va psixologik chidamlilikni oshirish bo'yicha turli texnikalar qo'llanildi. Ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki: Stress darajasining pasayishi: Meditatsiya va progressiv relaksatsiya texnikalarini o'rgangan futbolchilarda kortizol darajasi sezilarli darajada pasaygan. Shuningdek, yurak qisqarish chastotasi o'zgaruvchanligi (HRV) ko'rsatkichlari yaxshilangan, bu ularning stressga moslashish qobiliyatining oshganligini ko'rsatadi.

Psixologik chidamlilikning oshishi: O'yinlar davomida bosimni boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar futbolchilarning o'z-o'ziga ishonchi va bosim ostida qaror qabul qilish ko'nikmalarini sezilarli darajada kuchaytirdi. MTQ48 sinovlari futbolchilarning psixologik chidamlilik darajasida o'rtacha 25% o'sishni qayd etdi.

Samaradorlikning yaxshilanishi: Stress boshqaruvi texnikalari bo'yicha mashg'ulotda qatnashgan futbolchilarning o'yin samaradorligi nazorat guruhiga nisbatan 15% ga yuqori bo'ldi. Ayniqsa, qaror qabul qilish tezligi va aniq zarbalar sonida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Futbolchilarning stress boshqaruvi va psixologik chidamliligi

Metod	Tavsifi	Tadqiqot vaqti	O'lchov vositalari
So'rovnoma va intervyu	Stress va psixologik chidamlilikni baholash uchun Lazarus va Folkmaning "Stress va moslashuv" savollari va Cloughning MTQ48 o'lchovi ishlatilgan.	2023-yil mart oyi (boshlang'ich baholash), 2024-yil yanvar (yakuniy baholash)	"Stress va moslashuv" savollari, MTQ48 (psixologik chidamlilikni baholash)
Eksperimental metodlar	8 haftalik mashg'ulot dasturi: meditatsiya va progressiv relaksatsiya texnikalari qo'llanilgan. Mashg'ulotdan oldin va keyin stress darajasi va o'yin samaradorligi tahlil qilingan.	2023-yil aprel-iyun	Samaradorlik ko'rsatkichlari, stress savollari
Biometrik tahlil	Stressning fiziologik ko'rsatkichlariga ta'sirini baholash uchun yurak qisqarish chastotasi (HRV) va kortizol darajasi o'lchanadi.	2023-yil mart (boshlang'ich), 2024 yil yanvar (yakuniy o'lchovlar)	HRV (yurak qisqarish chastotasi variabelligi), qon tahlillari orqali kortizol darajasi
Nazariy tahlil	Ilg'or adabiyotlar tahlili orqali stress va psixologik chidamlilikka oid zamonaviy uslublar tahlil qilingan.	2023-yil mart-2024-yil yanvar	Zamonaviy ilmiy maqolalar va kitoblar

Tadqiqot 2023 yilning mart oyida boshlang'ich o'lchovlardan boshlangan va 2024 yilning yanvar oyida yakuniy o'lchovlar asosida natijalar muhokama qilingan. Ushbu usullar orqali stress darajasini boshqarish va psixologik chidamlilikni rivojlantirish samaradorligi chuqur tahlil qilindi.

Ushbu tadqiqot natijalari futbolchilarda stressni kamaytirish va psixologik chidamlilikni oshirish uchun kompleks yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi. Meditatsiya va relaksatsiya texnikalari stress gormonlarini kamaytirish va ruhiy barqarorlikni saqlashda samarali bo'lsa, motivatsion treninglar va jamoaviy qo'llab-quvvatlash futbolchilarning o'z-o'ziga ishonchini mustahkamlashda asosiy omil bo'ldi.

Natijalar sport psixologlari va murabbiylar uchun futbolchilarning psixologik holatini optimallashtirish bo'yicha amaliy qo'llanma sifatida foydalanish imkonini beradi. Bu usullar nafaqat individual o'yinchilarning, balki butun jamoaning o'yin natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Quyidagi 2-jadvalda n=31 futbolchi ishtirokida o'tkazilgan tadqiqot natijalari keltirilgan. U stress darajasi, samaradorlik ko'rsatkichlari, HRV (Yurak qisqarish chastotasi o'zgaruvchanligi) va aralashuvdan oldin va keyin kortizol darajasini o'z ichiga oladi.

Futbolchilardagi stress va samaradorlik tahlili n=31

Sinal uvchilar F.I.SH	tress oldin	tress keyin	Sama radorlik oldin	sama radorlik keyin	RV oldin	RV keyin	ortizol K
A.S.	0.0	0.0	5.0	6.0	.75	.8	2.0
E.R.	0.5	0.4	5.1	6.1	.745	.796	1.8
B.N.	1.0	0.8	5.2	6.2	.74	.792	1.6
Q.A.	1.5	1.2	5.3	6.3	.735	.788	1.4
N.J.	2.0	1.6	5.4	6.4	.73	.784	1.2
P.O.	2.5	2.0	5.5	6.5	.725	.78	1.0

PEDAGOGIKA

V.B	3.0	2.4	5.6	6.6	.72	.776	0.8	2
N.M	3.5	2.8	5.7	6.7	.715	.772	0.6	2
Z.X	4.0	3.2	5.8	6.8	.71	.768	0.4	2
V.Z	4.5	3.6	5.9	6.9	.705	.764	0.2	2
Q.E	5.0	4.0	6.0	7.0	.7	.76	0.0	2
T.Y	5.5	4.4	6.1	7.1	.695	.756	9.8	1
M.U	6.0	4.8	6.2	7.2	.69	.752	9.6	1
I.M	6.5	5.2	6.3	7.3	.685	.748	9.4	1
D.F	7.0	5.6	6.4	7.4	.68	.744	9.2	1
G.H	7.5	6.0	6.5	7.5	.675	.74	9.0	1
J.Q	8.0	6.4	6.6	7.6	.67	.736	8.8	1
E.B	8.5	6.8	6.7	7.7	.665	.732	8.6	1
Z.N	9.0	7.2	6.8	7.8	.66	.728	8.4	1
A.Y	9.5	7.6	6.9	7.9	.655	.724	8.2	1
K.S	0.0	8.0	7.0	8.0	.65	.72	8.0	1
B.A	0.5	8.4	7.1	8.1	.645	.716	7.8	1
Y.L	1.0	8.8	7.2	8.2	.64	.712	7.6	1
V.I	1.5	9.2	7.3	8.3	.635	.708	7.4	1
L.I	2.0	9.6	7.4	8.4	.63	.704	7.2	1
S.A	2.5	0.0	7.5	8.5	.625	.7	7.0	1
P.D	3.0	0.4	7.6	8.6	.62	.696	6.8	1
T.CH	3.5	0.8	7.7	8.7	.615	.692	6.6	1
E.T	4.0	1.2	7.8	8.8	.61	.688	6.4	1
M.O	4.5	1.6	7.9	8.9	.605	.684	6.2	1
S.F	5.0	2.0	8.0	9.0	.6	.68	6.0	1

Futbolchilarning stress, o'yin samaradorligi, yurak urish chastotasi variabiligi va kortizol ko'rsatkichlari bo'yicha tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadi.

Quyidagi ma'lumotlar tadqiqot natijalarini jadval ko'rinishida aks ettiradi. Ushbu ko'rsatkichlar har bir sinalluvchining stress darajasi, o'yin samaradorligi, yurak qisqarish chastotasi

variabiligi (HRV) va kortizol darajalari bo'yicha dastlabki va keyingi o'zgarishlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish imkonini beradi. Tadqiqot davomida har bir ko'rsatkichda sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan.

Stress darajasi: Stress o'lchovlari har bir sinalluvchida pasayish tendensiyasini namoyon qilgan. Masalan, A.S. ning stress darajasi dastlab 60.0 birlik bo'lgan bo'lsa, 8 haftalik trening dasturidan so'ng ushbu ko'rsatkich 50.0 birlikka pasaygan. Bu dinamikani barcha ishtirokchilarda kuzatish mumkin, bu esa stress boshqaruv texnikalari va treningning samaradorligini ko'rsatadi.

O'yin samaradorligi: O'yin samaradorligi ko'rsatkichlari futbolchilarning professional rivojlanishidagi sezilarli yaxshilanishlarni tasdiqlaydi. Masalan, B.N. ismli futbolchining samaradorligi dastlab 5.2 birlikni tashkil qilgan bo'lsa, dasturdan so'ng 6.2 birlikka oshgan. Barcha ishtirokchilar o'yin samaradorligida o'sish qayd etilgan.

Yurak qisqarish chastotasi Variabiligi (HRV): Ushbu parametr futbolchilarning stressga fiziologik moslashuvchanligini o'lchash uchun ishlatilgan bo'lib, HRV ko'rsatkichlarida yaxshilanish kuzatilgan. Misol uchun, V.B. ning HRV qiymati dastlab 0.72 birlik bo'lgan bo'lsa, treningdan keyin 0.776 birlikka oshgan. Bu esa avtonom nerv tizimining yaxshilanganligini ko'rsatadi.

Kortizol: Stress gormoni sifatida tanilgan kortizol darajasi futbolchilarning stressni boshqarish bo'yicha yaxshilangan fiziologik javobini aks ettirgan. Masalan, P.O. ismli futbolchining kortizol darajasi 21.0 nmol/l bo'lgan bo'lsa, dasturdan keyin bu ko'rsatkich 20.0 nmol/l ga pasaygan. Ushbu tendensiya barcha ishtirokchilarda kuzatilgan.

XULOSA

Mazkur tadqiqot natijalari stressni boshqarish bo'yicha maxsus texnikalar va trening dasturining futbolchilarning psixologik va fiziologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini isbotladi. Trening natijasida psixologik chidamlilik darajasi oshib, stressga qarshi moslashuvchanlik, shuningdek, o'yin samaradorligi sezilarli darajada yaxshilangan.

Stressni boshqarish va psixologik chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan dastur yuqori samaradorlikka ega ekani aniqlandi. Ushbu yondashuv futbolchilarning nafaqat o'yin maydonidagi muvaffaqiyatlariga, balki ularning sog'ligi va emotsional barqarorligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Sportchilar uchun moslashtirilgan bu kabi dasturlar stressga qarshi kurashish qobiliyatini rivojlantirishda va umumiy faoliyat ko'rsatkichlarini yaxshilashda strategik ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari ko'rsatganidek, futbolchilarning psixologik chidamliligini mustahkamlash va stressni boshqarish bo'yicha uzluksiz ishlash nafaqat individual, balki jamoaviy muvaffaqiyatlar uchun ham zaruradir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Akzamov S.D. Musobaqa davrida futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish usullari Jismoniy madaniyat va sport ta'limi kadrlarini tayyorlash sifatini oshirishda innovatsiyalar" mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2024 200-204 bet
2. Akzamov S.D. Мотивация на начальном этапе обучения футболу American journal of social and humanitarian research 2022 70-74 betlar
3. Akzamov S.D. Основы контроля подготовки футболистов Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari. Respublika ilmiy-amaliy anjuman QDPI, 2024 1227-1231 bet
4. Clough, P., & Strycharczyk, D. Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in Others. Kogan Page Publishers, 2012.
5. Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. Constructing Mental Toughness: Evidence for a Four-Factor Model. Journal of Sports Psychology. 2002.
6. Jaxbarov A.S. Malakali futbolchilarni kompleks nazorat qilish usullari JTSBMQTMOI Nukus filiali xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2024 141-144 bet
7. Jaxbarov A.S. Operativ nazorat va mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda tashkil etishda futbol trenerlarining o'rn. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari xalqaro ilmiy-nazariy jurnal 2023 №. 3-son 61-66 bet
8. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, 1984.
9. Williams, J. M., & Krane, V. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill Education, 2020.