

教練與運動心理學家有約

莊艷惠、廖主民

國立臺灣體育學院

前言

1988年,美國奧運代表隊第一次正式有運動心理學家隨隊協助奧運選手(Weinberg & Gould, 2003)。到了1996年,在他們的奧運代表隊中運動心理學家已經增加到100名左右。「數字」會忠實且敏感地反應現象,從這個激增的人力需求,我們可以看出參與高競技水準的運動員,越來越需要運動心理學家協助的事實。大多數參加過競技運動比賽的人都見過或經歷過心理的不穩定使實力大打折扣的慘痛經驗。從越來越多的賽後檢討中,大家才發現是輸在那沒有練過的心理能力上,有人描述它如:「沒自信、害怕失誤、患得患失、優柔寡斷、無法專心、身體不由自主..等」。這些心理現象雖然若隱若現,但是你若不付出努力,練習管控它,一旦它出現了,常常會給你致命的一擊,讓養兵千日的辛苦,敗於瞬間。因此,所謂的選手心理輔導與心理技能訓練逐漸受到重視。運動心理學家和教練一起工作是一種新的合作關係,對台灣的教練而言,可能很多人還不甚清楚,到底運動心理學家可以為教練提供什麼協助?

以筆者(第一作者)從民國76年起協助選手所進行的心理輔導,及86年起融合心理技能訓練,針對各種不同的運動項目選手的實際輔導工作經驗,加上學理為基礎來歸納,運動心理學家可以為教練提供的協助大概有:釐清選手心理問題,協助心理輔導,心理技能訓練,擬定比賽前、比賽中及比賽後的心理準備計畫,為教練與選手或選手與選手之間調和人際關係的溝通。教練藉著與運動心理學家的合作,將可在訓練工作上力上加力。

壹、教練與運動心理學家

在台灣,為積極準備2004年在雅典舉行的奧運,「台灣運動心理學會」在體委會的支持下,有計畫性地邀請包括筆者(第一及第二作者)在內的8位運科委員,投入奧運代表隊的訓練

工作，希望能在選手的心理輔導與心理技能的提升工作上助一臂之力。正因從許多國際參賽的檢討中，教練和選手都領悟到，賽前或賽中出現的心理狂飆現象，及選手面臨重要比賽或與實力相當的對手較勁，因心理過度的緊張，致使平日辛辛苦苦訓練的水準無法在比賽中表現出來，甚至實力大打折扣，這類問題是起因於心理，而不是體能、技術、戰術的不足所引起。故此，為避免重蹈覆轍，老調重談，在訓練課表中加入『心理技能訓練』是我們提高優秀選手得牌的可能性所不可或缺的幫助。

當今幾乎所有的奧運勝負都決定在 1/100 秒間。這些令人難以喘息的競爭數字使我們知道，今日的競技運動比的是那“差一點點的表現”而已。選手要如何訓練，才能使個人實力完全展現，不僅可以擁有金剛不壞之身，還能擁有堅毅不拔之心呢？運動心理學家的投入正是在幫助選手，藉著心理訓練以提升其個人的抗壓能力，在比賽中提高表現的穩定性，預防輸在那一點點。

「有病吃藥治病，沒病吃補強身」。此話將運動心理學家的工作描述得很貼切。如果選子在平常訓練或比賽時，心理常會出現不利於自己的，自我威脅的或自我恐嚇的思想，那他可以學習一些思想的技巧，去停止那些不良的思考模式，讓自己不再有心病；而有些選手看似神經大條的，沒有什麼心理問題，其實他們也需要訓練一些心理技能，使自己在心理能力上堅定又穩固，以提高獲勝的機會，這些都是運動心理學家可以協助教練的工作內容。

當教練與運動心理學家一起工作，教練可以如何期待，到底這是一個什麼樣子的互動模式呢？以下謹以個人的實際輔導經驗，整理出曾針對各項運動的輔導實例，提供三方面的訊息給教練參考，包括瞭解運動心理學家可以為教練提供那些協助，教練可以怎麼和運動心理學家合作，及教練可以從哪些管道獲得選手的心理輔導協助，期盼有越來越多的教練與運動心理學家攜手合作，期待這種新的合作力量，使國內的各項運動成績更上一層樓。

貳、運動心理學家可以為教練提供哪些協助

教練若能瞭解到心理能力之養成和身體能力之養成，其道理是一樣，若不經過長時間的耕耘，是無法讓選手和心理輔導老師談一兩次話或做一兩件事，就能擁有在面對令人難以喘息的高度競爭時，能有臨危不亂的抗壓能力。當我們瞭解到這個道理後，願意下定決心，進行所謂的「心理技能訓練」，意即有系統、持續的心智或心理技能的練習(Weinberg & Gould, 2003)。在開始訓練之前，必須要做好準備，要肯花時間，要有耐心，要有信心，不隨便，不輕看，肯堅持，終有一天美夢必定成真。

通常一個有計畫的選手心理技能訓練，會經歷如圖一所示的幾個階段。首先由運動心理學家開始投入時間與教練和選手建立感情開始(階段一)。當彼此都相當熟識之後則開始收集並記錄選手的心理資料，進一步釐清問題所在(階段二)。在評估該項運動的特性及心理能力需求之後則開始著手訓練選手的心理技能。在鍛鍊一段時間之後，將所學習的心理技能透過賽前、賽

中的心理計畫，運用到實際的比賽中(階段三)。比賽計畫有必要經過幾次重要的比賽加以驗證並修正，使之適合於選手的臨場需要(階段四)。



圖一：心理技能訓練流程

一、建立感情

當運動心理學家開始進入運動團隊中來協助，一般並不像體能、技術、戰術的訓練課表一樣，馬上就可以開始動工。他們必須花一些時間進行人際關係的熱身準備。有道是花開才能散香，雲開才能見日，土開才能播種，人心要開，才有教育機會。畢竟，有誰能對一個不熟悉的人把自己的“心事”一下子說清楚、講明白呢？因此，在這一階段中，運動心理學家的工作努力重點在於：

- (一) 投入時間與教練和選手相處，建立彼此的情誼，取得相互的信任，培養彼此互動的默契。藉著相處時間主動與教練和選手熟識，比如：記住選手及教練的名字、綽號、成長背景、過去的成績表現、嗜好.....等等。
- (二) 運動心理學家要投入時間看選手訓練的情形，在練習前或練習後，利用一些較輕鬆的時間和教練及選手閒聊，藉以進一步瞭解所要協助的這一項運動的特殊性。有時候也參加運動團隊的一些非訓練活動，比如：參加他們的慶生、郊遊或關心選手住宿狀況等等。透過參與非訓練活動，很快能在此一時期以自然的方式馬上和選手及教練建立情誼。
- (三) 如果運動心理學家對於所輔導的運動項目不是很熟悉，則他必須利用選手參加比賽的機會，隨隊觀察整個比賽的流程，競爭的氣氛，並瞭解選手在賽前或賽中可能經歷的壓力有那些。例如：筆者曾輔導柔道選手，藉著隨隊觀看比賽，瞭解到選手從賽前開始為控制體重而擔心，到比賽當天選手要先行過磅，過磅之後又要考慮是否進食的問題。開始比賽後，一場又一場的等待時間，選手的心情很容易受到干擾而不

穩定，而比賽場地的環境也是造成選手是否在一場與一場比賽之間，維持專心的因素。隨隊看比賽，讓運動心理學家避免對選手所進行的心理準備計畫流於紙上談兵。

運動訓練的工作是一條漫長又艱辛的路，因此，在這一個漫長的路途中，有更多人的支持與陪伴，對教練和選手而言，都是一件很美好的事。

二、釐清心理問題

什麼敵人最可怕？唯有看不清的敵人最可怕。當運動心理學家與教練及選手彼此建立相當情誼之後，接下來的工作有：

- (一) 在這個時期，運動心理學家可能會開始維持一週 1 次與選手固定接觸，他們會利用各種專業的管道，從各種不同的角度收集選手的心理問題，藉著諮商的技巧讓選手較完整的說出自己那看不見的心理問題輪廓；或利用各種具有信、效度的心理測驗量表，找出選手的心理優點或缺點；或讓選手以寫日記的方式自己陳述，漸漸地選手就能越來越清楚地看見自己的心理問題所在，而不再是模模糊糊的。
- (二) 教練也可以主動將選手的心理困擾告訴運動心理學家，比如哪些選手較沒自信，或沒有接受訓練的動機，最近總是沒有鬥志，太在意自己的失誤而影響下一個表現等等，教練都可以請運動心理學家協助。這往往需要花一些時間，因為有些問題可能只會在比賽中的某些狀況才會出現，因此，要有一段時間去收集。
- (三) 當選手的心理問題一一被紀錄，且以文字具體化地清楚呈現後，運動心理學家也會過濾一下問題的屬性。因為有的選手自陳表現不好的原因並非來自心理的問題，而可能是體能、技術或戰術等問題，那是屬於教練幫助的部分，那麼就可以將資料提供教練參考。而對於心理部分的問題則必須再進一步求證，哪些是選手可以應付的，哪些才是他們最需要協助的。
- (四) 此時運動心理學家也會大概構想一下，選手的主要問題是什麼？比較需要發展的心理能力是什麼？可以利用的時間有多少？擬出一套心理輔導與心理技能訓練的計畫。

三、教育及練習心理技能

心理學家 Smith (1980)所提出的壓力調節模式，可以很完整地描述運動員心理技能訓練的輪廓。根據 Smith 的理論選手因高度壓力而降低了原有的運動表現水準，一方面是來自身體無法放鬆的問題(稱為身體焦慮)；另一方面則來自思想上無法放心的問題(稱為認知焦慮)。運動心理學家在這一階段的努力重點，主要就在教導選手一些技巧，以降低因壓力而引起的身體焦慮或認知焦慮，讓選手自己有方法去調節身心的亢奮程度，進而讓自己保持在一個最佳的心理狀態。

- (一) 學會對抗身體焦慮的訓練讓身體放鬆，一般常用的技巧有：呼吸控制法、自生訓練、肌肉漸進放鬆、意象放鬆等。運動心理學家會利用一些心理專家開發且已經在市面銷售的錄音帶或用自己聲音或用選手自己的聲音錄製的各類身體放鬆指導語，在訓練前或訓練後，或訓練以外的其他時間讓選手學習，主要的目的是訓練選手擁有放鬆自己身體的能力。當這些基本動作練習一段時間後，為使放鬆的能力可以轉移到氣氛緊張的比賽場中經得起考驗，通常會讓選手到各種吵雜的環境練習，如：火車站、公園、百貨公司拍賣會、職棒比賽場地、比賽的前一個晚上、已經沒有比賽後在比賽場中練習等等，主要的用意是讓氣氛比較接近比賽的情境。
- (二) 學會如何對抗認知焦慮的訓練對抗認知焦慮的能力，也就是讓自己可以放心的能力。如果肌力是所有體能之母，那筆者從工作中則體會到，思想是所有心理技能訓練之母。控制自己的思想的技巧有：負面思想停止法、正面思想控制、靜坐、自信心思想控制、專注力練習、理性情緒治療、選擇理論等。這些技巧的學習主要在於改變選手原來不利於自己運動表現的思維模式，透過一些課程發展積極、樂觀的思維模式。改變思想模式的方法很多也很複雜，練習這些技巧大多需要運動心理學家從旁協助，藉著諮商過程進行許多說服及調整的工作，培養選手養成自我承諾的力量，接受艱辛的訓練，仰望可能的成功機會。

思想的訓練原則和人吃飯的道理很像，人一天要吃三頓飯身體才有力量工作，少一頓或兩頓飯有人就奄奄一息。在精神上，其影響的道理也是一樣的，試想一個老是消極、洩氣、懷疑自己身體的選手，能有什麼本錢去和敵人拼鬥呢？而人如果能夠養成一天至少三次很認真和自己說好話，練習正面思想的暗示，漸漸的會發現自己越來越有力量，且已經習慣積極、樂觀的思考，而不習慣消極、負面的思考了。要達成這樣的訓練，筆者通常會以下列的作法讓目標實現：

1. 藉著和選手的談話過程，不斷的提醒他們欲達目標，他們必須盡最大的努力，使自己在體能、技術、戰術、心理等各方面的能力有最大的機會成長。
2. 筆者長期為選手收集一些與運動表現有關的暗示語，以指派家庭作業的方式讓運動員自我練習正面思想控制。在每天起床後、早上練習前、下午練習前及晚上睡覺前或平日的練習賽中，選擇一句能觸動自己心弦的語句，讓那一句話在練習中或比賽中不斷的在腦海中重複，部分內容如下：

☆比賽不是教導自己技術的時間；比賽，是信任我身體的時候。

☆我要決心盡一切可能達到目標。

☆假如憂慮能夠解決我的問題，那麼就死心塌地的去憂慮好了。

☆我無法控制教練、裁判或是其他人的想法，我卻是可以控制我自己和我對周遭情境的反應。

☆我應該要求自己做到的，是在我直接可以控制的範圍內。

☆百分之百竭盡全力。

- ☆全速去跑，延伸我的極限，傾盡自己所有，擴展我的能力，全心打好我的球。
- ☆不要專注於成績，專注於我必須要專注的事物上。
- ☆我已準備妥當，我一定可以做到。
- ☆我一定會比以前做的更好。
- ☆放輕鬆，我知道我會做得不錯。
- ☆在自己情況不佳的時候，要提醒自己能力依舊。
- ☆為失敗的比賽，自怨自責，一點好處也沒有，比賽已經結束了，沒有人可以讓歷史重演。我應該把懊喪擱置一旁，專注於明天可掌握的賽程。
- ☆我可以自怨自責而鬱鬱不樂，我也可以回復正常，做我應該做的。
- ☆不要和自己作對，不要為沒有意義的事生氣。
- ☆我做得好，是因為我一定要這樣．．．我別無選擇，因為挑戰就在那兒。

摘自 Orlick, T. (1986)

- ☆無需擔心非我所能控制的事，因為既非我所能控制，擔心也沒用。無需擔心我所能控制的事，因為我既然能控制，就不必為它們擔心了。
- ☆當我練習時，我精力充沛，覺得自己是個主宰者
- ☆在心理想像爆炸力量，好的動作，好的技巧。
- ☆一切準備就緒，我不用再思考，只管做。
- ☆在賽前準備時，要感覺自己是主宰，做我想要做的，專心在壓力情況下，我所想要的方式，想像自己達到目標。
- ☆心中所能想像的，內心相信，我就可以達到。

摘自吳英璋、許文耀、梁培勇(1992)

- 3.提供他們觀賞一些在奧運會中成功的或得過金牌的優秀運動員所拍攝的影帶，藉以激發選手鬥志，並仰望未來個人的成功。
- 4.常讓選手聽一些有關『成功』的錄音帶，目前市面上有很多這類的帶子，聽完之後，可以安排一些小團體的激勵活動。
- 5.鼓勵並提供選手閱讀勵志類的書籍，並且記下那些能感動或啟發個人心智的話語，做為個人專用的自我暗示語。
- 6.『知識就是力量』，當一個人擁有較多的知識，解決困難的能力將會大大的提升。除了上述的心理技能訓練之外，利用沒有練習的時間，如：晚上或假日為選手上課，教導有關『心理技能』的知識，教育工作的進行可與心理技能訓練達相輔相成的功效。

不管運動心理學家設計什麼方法使選手學習身體及思想的放鬆，其根據的原理，就是要培養選手擁有優秀運動員的心理特質。如 Ken Ravizza (1977) 晤談了 20 位來自 12 種不同運動項目的男女運動員，歸納出運動員在競賽中有最佳表現時的心理特質為：不害怕失敗、不去想成績、完全沉浸在活動中、注意力窄化、感覺不費力、一切在自己的掌控中、時間和空間都變慢了

來、天地結合在一起、是一種及好且自然而然的經驗。另外，Garfield & Bennett (1984)研究最理想的運動表現與自信心和身心狀態的關係，發現運動員有最佳表現時的身心狀態包括：覺得好像幾乎可以作任何事情，好像是處在完全的掌控中、感到有自信和積極、覺得身體非常放鬆，但它是很有活力的、不會感到焦慮和害怕，而是樂在其中、感到內在非常地平靜，且每一件事好像全自動化的流暢一般、即便我是很拼命，也好像不必費力般。

運動心理學家根據可靠的學理及經過驗證的文獻，發展方法訓練選手擁有上述的心理特質，方法雖各有不同，但目標都是一致的。

四、心理技能運用到比賽中及修正

一位選手若肯付出努力，按照運動心理學家所提供的方法持之以恆練習，到了這個階段他會明顯感覺到自己比過去更有力量和方法，對付因高度競爭所引起的壓力。在教育及練習階段，運動心理學家會和教練及選手一起設計一套賽前、賽中、賽後的心理準備計畫。這些計畫不僅用來對付比賽中可能出現的各種不利的狀況，也是幫助選手可以保持在最佳的心理狀態參賽。

心理計畫的有效與否，往往要付出很大的代價去試驗，唯有藉著一次又一次的重要比賽，才能考驗出這套比賽計畫是否能得到品質的保證。這也是為什麼運動心理學家有必要隨隊觀看選手的臨場表現的原因，他們要瞭解各種可能產生的干擾，這對於擬定一個周詳的計畫很有幫助。在每次選手出賽前，透過個別諮商或團體諮商，讓選手熟悉所有的計畫中的每個過程該做的事。比賽結束後，則再透過檢討，把不錯的計畫保留，修正不適合的部分。

在筆者對選手的心理輔導工作經驗中發現，往往選手參加比賽前或比賽中，他們都希望再和輔導老師談一談話，我想這也是為什麼越來越多運動心理學家隨隊在奧運代表隊中協助的原因吧！工作是因需要而產生的，畢竟我們都體驗過，人需要幫助常常是在“片段”的時刻，問題是當選手有那樣的需要時，我們是否已經為他們做好安排好了呢？當我們期望這些難得的優秀選手能夠表現出好成績時，想一想，在這些勇士上場打仗之前，我們是否已經充分的提供給他們一切需要的“武器”了？尤其是心理方面的武器！

參、教練可以怎麼和運動心理學家合作

除了協助選手外，運動團隊中有運動心理學家的加入，也可以幫助教練以下的工作：

(一) 協助教練和選手的人際溝通

要有好成績，沒有經過苦練是辦不到的。教練因為要經常督促選手做到他原來不容易做到的境界(耐疼痛、耐枯燥、耐乏味、耐苦、耐煩、耐重複、耐冷、耐熱、耐餓、耐變...等等)，因此，人際之間的不愉快衝突就難免會發生。教練大可將這類問題請運動心理學家居中溝通幫助，讓自己更寬心，集中注意力在體能、技術、戰術的訓練工作上。筆者在為教練與選手的溝通工作上發現，我們若不養成看重及在第一時間就面對、處理人際的問題，待時間拉長，大小問題不斷累積，你又不願意去清理時，把問題放著，它只會一直存在且會越來越惡化，最後，就像癌症一般，嚴重到無法改善了。教練和選手就像開了一個互助會，絕不能彼此不同心，否則很難共事愉快。

(二) 紓解教練的壓力

教練可以把運動心理學家當作你的好朋友或參謀。有事和他們談一談，會有所幫助的。在運動心理學有一個研究主題在探討"倦怠"，它是一種精疲力竭的心生理反應(Smith, 1986)。我們特別發現到被關注的對象大多數是教練，由此可知，在競賽的世界中，教練要背負的壓力，實不亞於選手。故此，在運動團隊中，運動心理學家不僅可以幫助選手，同時也可以成為教練們的參謀及得力助手。

(三) 主動的訊問不要在背後懷疑

運動心理學家在協助團隊的過程中，會培養選手信服教練的教導，提高其可教性，激發其接受訓練的慾望，同理，當運動心理學家介入團隊服務，教練也應教導選手相信並尊重輔導工作的效果及價值。在執行心理技能訓練的過程，若有疑問，可以找運動心理學家討論，而不要和選手一起懷疑。心理的操練是無形的，不容易馬上很有感覺，不像我們練重量訓練，你可以很清楚看見自己能舉起的重量數字越來越提高。對於心理能力的成長，你若仰望那未來看不見的，唯有耐心守候，絕不可三心二意。

(四) 教練有說不的權利

每個人為達成功的行事、為人、作風都不相同，如果教練發現自己很難和運動心理學家產生共識和默契，最好不要拖延，你有權力拒絕這種合作關係，另找他人。因為這種合作不是擺個樣子在那裡給人家看，過於勉強是做不好事的。

肆、教練可以從哪些管道尋求選手的心理輔導協助

教練的工作最重要的目的，就是想盡辦法來幫助選手成功。當教練發現選手的問題並不是來自於體能不足、技術不熟、戰術不靈，而是心理困擾的問題時，我們會建議教練試著尋求運

動心理學家或專業的心理輔導老師來協助。畢竟漫長的訓練過程中，人難免會遇到一些問題，教練可利用一些社會的資源來協助，免得一個人諸事繁忙。

一般而言，各級學校都設有心理輔導室，學有專攻的心理輔導老師往往可以透過諮商的談話技巧，協助運動員舒緩心理的壓力，建議教練善用這類人力資源。其次，如果教練遇到選手的心理問題是屬於一般性的，如：感情、人際技巧、學習困擾...等等，這類問題可以從網路資訊中查詢到政府立案的各類“心理輔導單位”，如：救國團張老師、生命線、各大專院校心理系或諮商輔導系所設立的諮商服務機構，都可以得到很專業的幫助。

人的心理力量來源有很多，選手生活中的「重要他人」也是教練可以去動員的一個管道，比如：家長會、教師會或校友會，筆者看過許多這類的重要他人的幫助，都是深深的令人感動，有單親家庭球員的班導師提供生活費、有退休的老國手天天義務為球隊訓練、打雜、修理器材、有家長固定組隊到比賽場地加油、有校長夫人親自為選手下廚等等，這些美麗的故事說也說不完，重要他人的參與，對選手心理的滋潤相當有幫助。再則，每一年台灣運動心理學會也都會舉辦『優秀運動員心理輔導及心理技能訓練的研討會』，教練可以從參加研討會中獲取相關輔導資訊。

伍、結語

「天之降大任於斯人也，必先勞其筋骨，苦其心智」。我們的老祖宗自古就已經深諳此道，欲達高水準的表現，除了嚴格的身體訓練之外，更不可忽略心智的操練，希望我們不止「知道」，還能「做到」，有了運動心理學家協助訓練，好處多多。任何事物成功的共同原則就是，找對方法，透過不斷、不斷的重複練習，將錯誤降到最低，甚至是零，將最簡單的事情，一次又一次的做到最徹底，你就有機會成功。

以上所言，都是要在教練與選手和運動心理學家能完全投入時間和精神的前提下，才可望有所成，那是一個理想，不容易做到，但很值得我們去追求。畢竟台灣到目前為止還沒有一位全職的運動心理學家投入這項工作當中，目前大都仰賴各大專院校教授運動心理學或心理學的老師協助，不管如何，我們已經盡力在做，我們也盼望有越來越多人可以加入這個行列，協助教練與選手，待諸事皆備，期盼奧運金牌來到美麗的寶島台灣。

參考文獻

吳英璋、許文耀、梁培勇(1992)。心靈駕馭肌肉-GSR-2 生理回饋放鬆訓練系列。尚上管理顧問

- 股份有限公司。
- 莊艷惠(2001)。自我對談技巧在運動中的運用。競技運動，3，3-10。
- 莊艷惠(2002)。排球選手心理能力訓練的藍圖。排球教練雜誌，1，7-9。
- 莊艷惠(2003)。成爲自己的心靈捕手-抓住思想，抓住表現。排球教練科學，2，18-24。
- Garfield, C. A., & Bennett, H. Z. (1984). *Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes*. Los Angeles: Tarcher.
- Gould, D., Tammen, V., Murphy, S., & May, J.(1989). An examination of U.S. Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3, 300-312.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Raviaz, K. (1977). Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 17, 35-40.
- Smith, R. E. (1980). A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. In C.H. Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newell, & G.C.Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1979* (pp.54-72). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Suinn, R. M. (1986). *Seven steps to peak performance*. Toronto Lewistom. NY : Wm. C. Brown.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*(3rd ed.). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Williams, J. M. (2001). *Applied sport psychology : personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.