

SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI VA MUSOBAQA FAOLIYATI NATIJADORLIGI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

SamISI Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

R.O.Obloberdiyeva

Annotatsiya

Ushbu maqolada sportchilarning psixologik tayyorgarligi va musobaqa faoliyati natijadorligi o'rtasidagi bog'liqlik ilmiy-adabiy tahlil asosida yoritildi. Asosiy e'tibor stressga chidamlilik, motivatsiya va psixologik treninglarning sportchining start oldi holati, diqqat barqarorligi, qaror qabul qilishi hamda musobaqadagi amaliy natijasiga ta'siriga qaratildi. Maqolada sportchi ruhiy holatini baholash mezonlari, musobaqa oldi monitoring kartasi va psixologik treninglar dasturi zamonaviy jadval ko'rinishida ishlab chiqildi. Taklif etilgan yondashuv murabbiy, sport psixologi va sportchi hamkorligida musobaqaga tayyorgarlik jarayonini boshqarishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: psixologik tayyorgarlik, stressga chidamlilik, motivatsiya, psixologik trening, musobaqa natijadorligi, sportchi, o'ziga ishonch.

Аннотация

В данной статье на основе научно-методического анализа раскрывается взаимосвязь между психологической подготовленностью спортсменов и результативностью соревновательной деятельности. Основное внимание уделено стрессоустойчивости, мотивации и психологическим тренингам, влияющим на предстартовое состояние, устойчивость внимания, принятие решений и спортивный результат. В статье представлены критерии оценки психологического состояния спортсмена, карта предсоревновательного мониторинга и программа психологической подготовки в современном табличном формате. Предложенный подход способствует эффективному взаимодействию тренера, спортивного психолога и спортсмена в процессе подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: психологическая подготовка, стрессоустойчивость, мотивация, психологический тренинг, соревновательная результативность, спортсмен, уверенность в себе.

Annotation

This article examines the relationship between athletes' psychological preparation and competitive performance based on a scientific and methodological literature review. The focus is on stress resistance, motivation and psychological training, which influence pre-competition state, attentional stability, decision-making and sport performance. The article presents criteria for assessing athletes' psychological state, a pre-competition monitoring card and a psychological training program in a modern table format. The proposed approach supports effective cooperation between the coach, sport psychologist and athlete during competition preparation.

Keywords: psychological preparation, stress resistance, motivation, psychological training, competitive performance, athlete, self-confidence.

Dolzarbli

Zamonaviy sportda musobaqa natijasi faqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka bog'liq emas. Sportchi kuchli tayyorgarlikka ega bo'lsa ham, start oldi hayajon, ortiqcha bosim, o'ziga ishonchsizlik yoki motivatsiya pasayishi sababli o'z imkoniyatini to'liq ko'rsata olmasligi mumkin. Shuning uchun sportchining ruhiy holatini nazorat qilish, stressga chidamlilikni oshirish va barqaror motivatsiyani shakllantirish musobaqaga tayyorgarlikning muhim qismiga aylanmoqda.

Ilmiy tadqiqotlarda psixologik intervensiyalar, o'z-o'ziga ijobiy murojaat qilish, obrazli tasavvur, maqsad qo'yish, nafas mashqlari va mindfulness yondashuvlari sport natijadorligini oshirishga yordam berishi ko'rsatilgan [2, 4, 7, 8]. Shuningdek, o'ziga ishonch va motivatsiya sportchi faoliyatining muhim ichki omillari sifatida e'tirof etiladi [5, 6, 10]. Shu sababli sportchilar psixologik tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish va uni musobaqa natijadorligi bilan bog'lab baholash dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi

Sportchilarning psixologik tayyorgarligi tarkibidagi stressga chidamlilik, motivatsiya va psixologik treninglar samaradorligini tahlil qilish hamda ularning musobaqa faoliyati natijadorligi bilan bog‘liqligini ilmiy-amaliy jihatdan asoslashdan iborat.

Tadqiqot usullari

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, suhbat, psixologik testlash, musobaqa faoliyatini tahlil qilish, taqqoslash, korrelyatsion yondashuv hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Psixologik holatni baholashda stressga chidamlilik, sport motivatsiyasi, o‘ziga ishonch, musobaqa oldi xavotiri va diqqat barqarorligi kabi mezonlar tanlanadi. Natijadorlik esa musobaqadagi texnik xatolar soni, qaror qabul qilish tezligi, muvaffaqiyatli harakatlar ulushi va yakuniy sport natijasi bilan baholanadi.

Tadqiqot vazifalari

1. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi mazmunini stressga chidamlilik, motivatsiya va psixologik treninglar yo‘nalishida ilmiy jihatdan tahlil qilish.
2. Musobaqa faoliyati natijadorligini baholovchi asosiy mezonlarni aniqlash va ularni psixologik ko‘rsatkichlar bilan bog‘lash.
3. Sportchilar uchun musobaqa oldi psixologik monitoring kartasi va qisqa muddatli trening dasturini ishlab chiqish.
4. Psixologik tayyorgarlikning sport natijasiga ta‘sirini muhokama qilish va murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar berish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, psixologik tayyorgarlik sportchi musobaqa sharoitida o‘z imkoniyatini namoyon etishida muhim rol o‘ynaydi. Psixologik treninglar stressni boshqarish, xavotirni kamaytirish, diqqatni jamlash, o‘ziga ishonchni oshirish va musobaqa vaziyatida tezkor qaror qabul qilishga xizmat qiladi [2, 3]. Ayniqsa, yuqori

bosimli sharoitlarda sportchining ichki motivatsiyasi va o‘zini boshqarish ko‘nikmalari natijadorlikni barqarorlashtiradi.

1-jadval. Psixologik tayyorgarlik komponentlari va ularning musobaqa natijasiga ta’siri

Komponent	Mazmuni	Baholash mezonlari	Musobaqadagi ahamiyati
Stressga chidamlilik	Bosim, hayajon va kutilmagan vaziyatlarda o‘zini boshqara olish.	Start oldi xavotiri, yurak urishi, kayfiyat, xato soni.	Texnik xatolar kamayadi, qarorlar barqarorlashadi.
Motivatsiya	Sportchining maqsad sari intilishi, ichki qiziqishi va mas’uliyati.	Mashg‘ulotga qatnashish, intizom, maqsadga sodiqlik.	Musobaqada oxirigacha kurashish, charchoqqa bardosh oshadi.
O‘ziga ishonch	Sportchining o‘z kuchi va tayyorgarligiga ishonishi.	O‘zini baholash, muvaffaqiyatga ishonch, tashabbuskorlik.	Muhim vaziyatda qo‘rqmasdan harakat qilish kuchayadi.
Diqqat barqarorligi	Kerakli vazifaga e’tiborni jamlab turish qobiliyati.	Chalg‘ishlar soni, reaksiya aniqligi, vaziyatni ko‘rish.	Shoshma-shosharlik kamayadi, to‘g‘ri qaror qabul qilish yaxshilanadi.
Psixologik treninglar	Nafas, relaksatsiya,	Treningda ishtirok, mashqni bajarish	Start oldi holat nazorat qilinadi,

	obrazli tasavvur, ijobiy o‘z-o‘ziga murojaat qilish mashqlari.	sifati, sportchi fikr- mulohazasi.	sportchi o‘zini tez tiklaydi.
--	---	---------------------------------------	----------------------------------

Manba: muallif tomonidan tuzildi.

Stressga chidamlilik va natijadorlik

Stressga chidamlilik sportchining musobaqa bosimini ruhiy barqarorlik bilan qabul qilishi va harakat sifatini saqlab qolishidir. Musobaqa paytida tashqi omillar - raqib kuchi, hakam qarori, tomoshabin bosimi, murabbiy talabi yoki natija uchun mas’uliyat sportchida kuchli hayajon uyg‘otadi. Agar sportchi stressni boshqara olsa, u texnikani buzmaydi, taktik rejadan chiqib ketmaydi va yakuniy natija barqaror bo‘ladi.

Stressni boshqarishda 4-6 soniyalik chuqur nafas olish, qisqa relaksatsiya, musobaqa vaziyatini oldindan tasavvur qilish, xatodan keyin tez tiklanish iboralari va musobaqa oldi individual rituali samarali usullar sifatida qo‘llanadi. Bu usullar sportchining diqqatini “natijadan qo‘rqish”dan “vazifani bajarish”ga yo‘naltiradi.

Motivatsiya va sportchi faolligi

Motivatsiya sportchining mashg‘ulotga munosabati, musobaqada kurashish darajasi va uzoq muddatli sport faoliyatini belgilaydi. O‘zini o‘zi belgilash nazariyasiga ko‘ra, sportchida avtonomiya, kompetentlik va jamoaga tegishlilik ehtiyojlari qondirilsa, ichki motivatsiya kuchayadi [10, 11]. Bu esa mashg‘ulotga ongli munosabat, murabbiy topshirig‘ini aniq bajarish, o‘z ustida ishlash va musobaqada barqaror kurashish imkonini beradi.

Sportchining motivatsiyasini oshirishda maqsadlarni qisqa, o‘lchab bo‘ladigan va real qo‘yish muhim. Masalan, “yaxshi o‘ynash” degan umumiy maqsad o‘rniga “musobaqada texnik xatolarni 20 foizga kamaytirish”, “start oldi nafas mashqini har safar bajarish” yoki “har bir bo‘limdan keyin xatoni yozib tahlil qilish” kabi aniq maqsadlar qo‘yiladi.

Psixologik treninglar va zamonaviy yondashuv

Psixologik treninglar sportchining o'zini boshqarish, diqqatni jamlash va stressga moslashish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Zamonaviy sport amaliyotida psixologik tayyorgarlik faqat suhbat bilan cheklanmaydi. U HRV monitoringi, uyqu va charchoq kundaligi, mobil so'rovnomalar, video tahlil, musobaqa oldi qisqa testlar hamda individual psixologik karta bilan birga olib boriladi. Junior sportchilarda o'tkazilgan ayrim tadqiqotlarda psixologik ko'nikmalar treningi HRV va stressga javob reaksiyalarini kuzatish orqali baholangan [9].

2-jadval. Psixologik ko'rsatkichlar va musobaqa natijadorligini bog'lab baholash modeli

Yo'nalish	Ko'rsatkich	Natijadorlikka ta'sir yo'li	Tahlil qilish usuli
Stressga chidamlilik	Start oldi xavotirining pasayishi, xatodan keyin tiklanish.	Sportchi bosimda ham texnik harakatni saqlaydi.	Kuzatuv, test, murabbiy bahosi, xato soni.
Motivatsiya	Mashg'ulotga qatnashish, maqsadga sodiqlik, ichki intilish.	Sportchi charchoq va raqobat sharoitida ham faol bo'ladi.	So'rovnoma, kundalik, qatnashuv, suhbat.
O'ziga ishonch	Muhim vaziyatda tashabbus ko'rsatish va qo'rqmasdan harakat qilish.	Hal qiluvchi epizodlarda to'g'ri qarorlar soni ortadi.	O'zini baholash, video tahlil, musobaqa statistikasi.

Diqqat	Vaziyatni kuzatish, chalgʻimaslik, kerakli signalga javob berish.	Reaksiya aniqligi va qaror sifati yaxshilanadi.	Test, kuzatuv, vaziyatli mashqlar.
Psixologik trening	Nafas, tasavvur, self-talk, relaksatsiya, maqsad qoʻyish.	Musobaqa oldi holat boshqariladi, barqarorlik oshadi.	Oldi-keyingi baholash, p qiymat, r korrelyatsiya.

Manba: muallif tomonidan tuzildi.

3-jadval. 6 haftalik psixologik trening dasturi namunasi

Hafta	Mashgʻulot mazmuni	Asosiy usul	Kutiladigan natija
1-hafta	Sportchining ruhiy holatini dastlabki baholash, stress manbalarini aniqlash.	Suhbat, soʻrovnoma, musobaqa tahlili.	Sportchi kuchli va zaif psixologik tomonlarini biladi.
2-hafta	Start oldi hayajonni boshqarish.	Nafas mashqlari, relaksatsiya, tana boʻshashtirish.	Hayajon nazorat qilinadi, ortiqcha zoʻriqish kamayadi.
3-hafta	Musobaqa vaziyatini oldindan tasavvur qilish.	Obrazli tasavvur, video asosida vaziyatni koʻrish.	Sportchi kutilmagan vaziyatga ruhiy tayyorlanadi.

4-hafta	O‘z-o‘ziga ijobiy murojaat qilish va ishonchni oshirish.	Self-talk: “men vazifani bajaraman”, “keyingi harakatga o‘taman”.	Xatodan keyin tez tiklanish va ishonch kuchayadi.
5-hafta	Aniq maqsad qo‘yish va musobaqa rejasini tuzish.	SMART maqsad, individual musobaqa kartasi.	Sportchi natijaga emas, bajariladigan vazifaga e‘tibor beradi.
6-hafta	Musobaqa sharoitiga yaqin psixologik sinov.	Nazorat o‘yini, bosimli vaziyat, keyingi tahlil.	Stress sharoitida barqaror harakat qilish shakllanadi.

Manba: muallif tomonidan tuzildi.

4-jadval. Musobaqa oldi psixologik monitoring kartasi

Vaqt	Nazorat qilinadigan holat	Baholash savoli	Murabbiy/psixolog harakati
Musobaqadan 7 kun oldin	Motivatsiya va charchoq.	Sportchi mashg‘ulotga qanday kayfiyatda kelmoqda?	Yuklama va tiklanishni moslashtirish, qisqa suhbat.
Musobaqadan 3 kun oldin	O‘ziga ishonch va xavotir.	Sportchi asosiy vazifasini aniq biladimi?	Individual maqsadni aniqlash, musobaqa rejasini yozish.

Musobaqa kuni ertalab	Start oldi holati.	Hayajon sportchiga yordam beryaptimi yoki xalaqit qilyaptimi?	Nafas mashqi, ijobiy self-talk, ortiqcha gaplardan saqlanish.
Musobaqa davomida	Diqqat va tiklanish.	Xatodan keyin sportchi tez tiklanyaptimi?	Qisqa signal soʻzlari, qoʻllab-quvvatlash, keyingi vazifaga yoʻnaltirish.
Musobaqadan keyin	Emotsional tahlil.	Sportchi natijani qanday qabul qildi?	Yutuq va xatoni konstruktiv tahlil qilish, keyingi reja.

Manba: muallif tomonidan tuzildi.

Natijalarni tahlil qilish tartibi

Maqola mavzusida amaliy tadqiqot oʻtkazilganda psixologik koʻrsatkichlar va musobaqa natijalari oldi-keyingi holatda solishtiriladi. Bunda oʻrtacha qiymat, standart ogʻish, absolut farq, nisbiy oʻsish, Student t-mezoni, p qiymat va Pearson korrelyatsiyasi qoʻllanishi mumkin. Agar stressga chidamlilik, oʻziga ishonch va motivatsiya koʻrsatkichlari oshib, texnik xatolar kamaygan boʻlsa, psixologik tayyorgarlik musobaqa natijadorligiga ijobiy taʼsir qilgan deb baholanadi.

5-jadval. Tadqiqot natijalarini maqola uchun taqdim etish namunasi

Koʻrsatkich	Tadqiqot oldi	Tadqiqotdan keyin	Oʻzgarish talqini	Ishonchlilik
Stressga chidamlilik balli	Boshlangʻich test natijasi yoziladi	Yakuniy test natijasi yoziladi	Ball oshsa, bosimga moslashuv	$p < 0,05$ boʻlsa ishonchli

			yaxshilangan bo'ladi	
Sport motivatsiyasi balli	Boshlang'ich so'rovnoma natijasi	Yakuniy so'rovnoma natijasi	Ichki intilish va mashg'ulotga mas'uliyat oshadi	$p < 0,05$ bo'lsa ishonchli
Start oldi xavotiri	Boshlang'ich xavotir darajasi	Yakuniy xavotir darajasi	Pastlashsa, ruhiy boshqaruv yaxshilangan bo'ladi	$p < 0,05$ bo'lsa ishonchli
Musobaqadagi texnik xatolar	Dastlabki musobaqa statistikasi	Keyingi musobaqa statistikasi	Xatolar kamayishi natijadorlik oshganini bildiradi	$p < 0,05$ bo'lsa ishonchli
Muvaffaqiyatli harakatlar ulushi	Dastlabki foiz ko'rsatkichi	Keyingi foiz ko'rsatkichi	Foiz oshishi musobaqa samaradorligini ko'rsatadi	$p < 0,05$ bo'lsa ishonchli

Manba: muallif tomonidan tuzildi.

Ushbu jadval real tadqiqotda olingan raqamli ma'lumotlar bilan to'ldiriladi. Agar tadqiqot tajriba va nazorat guruhlar bilan olib borilsa, har bir ko'rsatkich bo'yicha guruhlar o'rtasidagi farq alohida tahlil qilinadi. Korrelyatsion tahlilda $r=0,10-0,29$ kuchsiz, $r=0,30-0,49$ o'rtacha, $r=0,50$ va undan yuqori esa kuchli bog'liqlik sifatida talqin qilinadi. Natijalarni faqat bitta testga qarab emas, psixologik test, murabbiy kuzatuv va musobaqa statistikasi bilan birga baholash maqsadga muvofiq.

Muhokama

Stressga chidamlilik sportchining musobaqa bosimida o'z harakatini saqlab qolishiga yordam beradi. Motivatsiya esa sportchining mashg'ulotdagi faolligi, mehnatsevarligi va maqsad sari intilishini qo'llab-quvvatlaydi. Psixologik treninglar shu ikki omilni amaliy ko'nikmaga aylantiradi: sportchi nafasni boshqaradi, o'ziga kerakli signal so'zlarini beradi, vaziyatni oldindan tasavvur qiladi va xatodan keyin tez tiklanadi.

Psixologik tayyorgarlikni alohida mashg'ulot sifatida emas, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan birga olib borish kerak. Masalan, murabbiy mashg'ulot oxirida 3 daqiqalik nafas mashqi, 2 daqiqalik self-talk, 5 daqiqalik video tahlil yoki qisqa psixologik kundalikdan foydalanishi mumkin. Bunday yondashuv sportchi ruhiy holatini doimiy nazorat qilishga va musobaqa oldidan ortiqcha bosimni kamaytirishga yordam beradi.

6-jadval. Murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar

Muammo	Ko'rinishi	Tavsiya etiladigan yechim	Kutiladigan samara
Start oldi hayajon	Qo'l-oyoq tarangligi, shoshilish, tez nafas olish.	Nafas mashqi, relaksatsiya, qisqa signal so'zlari.	Sportchi vazifaga diqqatini jamlaydi.
Motivatsiya pasayishi	Mashg'ulotga befarqlik, tez charchash, bahona ko'payishi.	Shaxsiy maqsad, kichik yutuqlarni belgilash, ijobiy fikr-mulohaza.	Sportchining ichki intilishi oshadi.
O'ziga ishonchsizlik	Muhim vaziyatda passivlik, xato qilishdan qo'rqish.	Muvaffaqiyatli epizodlarni video orqali ko'rsatish, self-talk.	Tashabbuskorlik va qat'iyat kuchayadi.

Diqqat chalgʻishi	Raqib, tomoshabin yoki hakamga ortiqcha eʼtibor.	Aniq vazifa, signal soʻz, 10 soniyalik diqqat mashqi.	Qaror qabul qilish sifati yaxshilanadi.
Xatodan keyin tushkunlik	Sportchi keyingi epizodda ham xato qiladi.	“Keyingi harakat” tamoyili, qisqa tiklanish rituali.	Sportchi oʻyinga tez qaytadi.

Manba: muallif tomonidan tuzildi.

Xulosa

1. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi musobaqa faoliyati natijadorligiga bevosita taʼsir etuvchi muhim omillardan biridir.

2. Stressga chidamlilik yuqori boʻlgan sportchi musobaqa bosimini toʻgʻri boshqaradi, texnik xatolarni kamaytiradi va murakkab vaziyatlarda barqaror qaror qabul qiladi.

3. Motivatsiya sportchining mashgʻulotga munosabati, intizomi, charchoqqa bardoshi va musobaqada oxirigacha kurashishiga taʼsir koʻrsatadi.

4. Psixologik treninglar - nafas mashqlari, obrazli tasavvur, ijobiy self-talk, relaksatsiya va maqsad qoʻyish - sportchi ruhiy holatini boshqarishda amaliy vosita boʻlib xizmat qiladi.

5. Musobaqa natijadorligini baholashda psixologik testlar, murabbiy kuzatuv, video tahlil va musobaqa statistikasi birgalikda qoʻllansa, xulosa aniqroq boʻladi.

Shu asosda sport mashgʻulotlari jarayoniga muntazam psixologik monitoring va qisqa muddatli treninglarni kiritish sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik sifatini oshiradi hamda natijadorlikni barqarorlashtiradi.

Adabiyotlar

1. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign: Human Kinetics; 2019.

2. Reinebo G., Alfonsson S., Jansson-Frojmark M., Rozental A., Lundgren T. Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*. 2024;54(2):347-373. doi:10.1007/s40279-023-01931-z.
3. Park I., Jeon J. Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis. *Healthcare*. 2023;11(2):259. doi:10.3390/healthcare11020259.
4. Lochbaum M., Stoner E., Hefner T., Cooper S., Lane A.M., Terry P.C. Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLOS ONE*. 2022;17(2):e0263408. doi:10.1371/journal.pone.0263408.
5. Lochbaum M., Sherburn M., Sisneros C., Cooper S., Lane A.M., Terry P.C. Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(11):6381. doi:10.3390/ijerph19116381.
6. Woodman T., Hardy L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*. 2003;21(6):443-457. doi:10.1080/0264041031000101809.
7. Hatzigeorgiadis A., Zourbanos N., Galanis E., Theodorakis Y. Self-Talk and Sport Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*. 2011;6(4):348-356. doi:10.1177/1745691611413136.
8. Buhlmayer L., Birrer D., Rothlin P., Faude O., Donath L. Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review. *Sports Medicine*. 2017;47:2309-2321. doi:10.1007/s40279-017-0752-9.
9. Lee G., Ryu J., Kim T. Psychological skills training impacts autonomic nervous system responses to stress during sport-specific imagery: an exploratory study in junior elite shooters. *Frontiers in Psychology*. 2023;14:1047472. doi:10.3389/fpsyg.2023.1047472.
10. Garcia Calvo T., Cervello E., Jimenez R., Iglesias D., Moreno Murcia J.A. Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*. 2010;13(2):677-684. doi:10.1017/S1138741600002341.

11. Teixeira P.J., Carraca E.V., Markland D., Silva M.N., Ryan R.M. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2012;9:78. doi:10.1186/1479-5868-9-78.
12. Cosh S.M., Rice S., Tully P.J., et al. Athlete mental health help-seeking: A systematic review and meta-analysis of rates, barriers and facilitators. *Psychology of Sport and Exercise*. 2024;71:102586. doi:10.1016/j.psychsport.2023.102586.