

DOI 10.15826/spp.2021.1–2.12
УДК 159.99

ОТ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ К ОСОЗНАННОСТИ И УПРАВЛЕНИЮ ВНИМАНИЕМ: ФИЛОСОФИЯ И ОПЫТ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

М. Боттинг

Шотландский институт спорта, Глазго, Великобритания

Аннотация. В статье представлен опыт работы спортивного психолога по подготовке мужской сборной команды керлингистов из Великобритании к XXIII зимним Олимпийским играм в Пхенчхане. Рассмотрен авторский подход к работе спортивного психолога, опирающийся на философские, психологические теоретические положения. Обосновываются принципы работы спортивного психолога, среди которых особое место занимает принцип «беспристрастности», связанный с умением спортсменов лучше осознавать происходящее, фокусировать свое внимание на текущем моменте, принимать ситуацию такой, какая она есть. В статье раскрываются направления работы спортивного психолога с командой керлингистов в соответствии с запросом, дается оценка работы спортивного психолога.

Ключевые слова: керлинг, спортивный психолог, принципы «осознанности», внимание.

Для цитирования: М. Боттинг. От позитивного мышления к осознанности и управлению вниманием: философия и опыт работы спортивного психолога // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1–2. С. 115–124.

FROM POSITIVE THINKING TO MINDFULNESS AND ATTENTION MANAGEMENT: THE PHILOSOPHY AND EXPERIENCE OF A SPORTS PSYCHOLOGIST

M. Botting

Scottish Institute of Sport, Glasgow, United Kingdom; mishabotting@yandex.ru

Abstract: The article presents the experience of a sports psychologist in preparing the men's national curling team from Great Britain for the XXIII Winter Olympic Games in PyeongChang. The author's approach to the work of a sports psychologist, based on philosophical, psychological theoretical positions, is considered. The article substantiates the principles of the work of a sports psychologist, among

which a special place is occupied by the principle of “impartiality”, associated with the ability of athletes to better understand what is happening, focus their attention on the current moment, accept the situation as it is. The article reveals the areas of work of a sports psychologist with a curling team in accordance with the request, and evaluates the work of a sports psychologist.

Keywords: curling, sports psychologist, principle of “awareness”, attention.

For citation: Botting M. From positive thinking to mindfulness and attention management: the philosophy and experience of a sports psychologist // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1. No. 1–2. P. 114–124.

Проблема

Представлять команду Великобритании на Олимпийских играх в Пхенчхане должна была команда, состоящая из молодых спортсменов. В то же время во время команда, у которой начало предолимпийского сезона было успешным, к концу сезона не могла показывать высокий уровень результатов. Данный фактор негативно повлиял на сплоченность команды, качество их общения и, как следствие, снижал эффективность их работы. После возникновения проблем в управлении командой, последовал запрос на сотрудничество к автору данной статьи, главному спортивному психологу Шотландский института спорта.

Запрос поступил за 8 месяцев до Олимпийских Игр и заключался в том, чтобы провести анализ причин снижения результатов команды, определить пути работы с командой, обеспечить всестороннюю, структурированную спортивную психологическую поддержку команде во время олимпийского цикла и на Олимпийских играх.

Цели и задачи работы спортивного психолога

Цель психологической работы заключалась в том, чтобы спортсмены смогли преодолеть страх неуспеха и пережить радость от успеха, то есть начали получать удовольствие от игры, которое сходно с состоянием непосредственного интереса к процессу и результату деятельности, которое спортсмены переживают на этапе включения в спортивную деятельность.

В задачи спортивного психолога входило, определить философию проводимой психологической работы, разработать план и определить принципы работы со спортсменами.

Выбор философии и направления психологической работы с командой

Выбор философии своей работы является ключевым в работе спортивного психолога и связан с его личностным и профессиональным опытом.

Поскольку автор в течение многих лет был последователем когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), то у меня сложилась уверенность, что данный метод универсальный и может использоваться

для всех форм выступлений (соревнований), будь то в театре, на стадионе или спортивной арене, на корте, в бассейне или на льду. Ключевым компонентом КПТ является когнитивная реструктуризация [1].

Спортсмены используют этот психологический инструмент для изменения негативных мыслей и эмоций [2]. Когнитивная реструктуризация глубоко укоренилась в теории и практике спортивной психологии, потому что мы интуитивно знаем, что в спорте (как и в жизни) хорошие мысли лучше, чем плохие, при этом позитивная риторика звучит очень привлекательно.

Несмотря на то, что данный психологический инструмент представляется эффективным методом для спорта, тем не менее, у этого метода есть скрытый недостаток: инструмент реструктуризации мышления становится контрпродуктивным, когда игроки испытывают сильное внешнее и внутреннее давление, страх физическое, и /или психологическое утомление.

В условиях стресса спортсмены часто попадают в ловушку «иронического мышления» [3], «страха мышления» [4], или «ментальной камеры» [5].

Феномен «иронического мышления» [3], происходит в момент когда спортсмены хотят взять под контроль свои мысли, но эти усилия ведут к обратному эффекту, что, в конце концов, неизбежно ведёт их к борьбе против самих же себя [6].

Когда игроки плохо применяют навык когнитивной реструктуризации мышления, они оказываются у «разбитого корыта», так как их переполняют именно те ощущения и мысли, которые они хотят как раз хотели бы изменить.

Основываясь на своем десятилетнем опыте работы в спортивной психологии, я решил отойти от подхода когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и перейти к методу, основанному на осознанности и внимательности, которая предлагает обоснованную альтернативу «иронического мышления». Вместо того, чтобы быть пойманным в ловушку «ужаса мышления» (Kabat-Zinn, J., 2013) [4], принцип, основанный на внимательности, помогает игрокам переориентировать свое внимание на отношения с мыслями и эмоциями, не сражаясь и ними и не меняя их. Шэрон Зальцберг описала потенциальные последствия попытки контролировать мысли в следующей цитате: «Часто, когда мы думаем, что практикуем самоконтроль или самодисциплину, мы на самом деле ограничиваем себя чрезмерно аналитической «ментальной камерой» [5].

«Ментальная камера» – это именно то, что с моей точки зрения необходимо избегать спортсменам, чтобы они достигли оптимального уровня своих выступлений без чрезмерного анализа, без жестокой самокритики и «давящего» перфекционизма.

Переориентация на подход осознанности и внимательности в работе со спортсменами-олимпийцами уже в середине 80-х использовал Джон Кабат-Зинн и его коллеги в работе с гребцами [7]. И в настоя-

щее время он становится все более популярный среди исследователей в области спортивной психологии.

Определение методов осознанности, данное Кабат-Зинном, широко используется в теоретических и прикладных исследованиях [8,4].

«Управлять вниманием специальным образом: намеренно, концентрироваться на текущем моменте и быть «непредвзятым» или «не осуждающим»[9].

Несмотря на то, что данное определение является очень общим и требует большей ясности, я принял его, потому что это определение ставит в центр работы со спортсменами именно «внимание». Есть еще одно уточняющее определение внимательности: «... Зная, что происходит, в то время как это происходит, независимо от того, что это такое»[10].

Это краткое определение помогло мне осмыслить всю философию моей поддержки команды. Когда я думаю об эффективности такого короткого определения, я использую аналогию с самонадувным спасательным плотом.

В не надутым состоянии он компактный и бесформенный, но когда он ударяется о воду, он разворачивается в форму надувной спасательной лодки. Это определение работает точно так же.

На первый взгляд это может показаться тривиальным, но после того, как это определение читаешь несколько раз, оно раскрывает практическую сущность и демонстрирует концептуальный сдвиг: от управления мышлением, к простому осознанию, вниманию и знанию того, что происходит.

«Осознавать, замечать и знать» – эта концепция может показаться несколько пассивной и интуитивной, а так же «недостаточной» для игроков, которые постоянно стремятся получить «стоический контроль» над своей техникой, тактикой и своим телом.

И все же, просто обращая внимание на «то, что происходит, когда это происходит», не меняя ничего, игрок получает возможность по-настоящему понять, что происходит в окружающей среде и в нем самом. Когда игроки осознают это, им не нужно спешить, что-то менять или приводить себя в «правильную» форму. Осознание противоположно тому, чтобы быть «отключенным» или находиться в состоянии «автопилота». Замечать и знать открывает выбор. Это дает игрокам возможность успокоиться и сохранять невозмутимость без панических, поспешных действий.

Данная концепция фокусируется, казалось бы на простом принципе – осознание того, что происходит у нас в сознании и возвращении внимания на то, что надо делать «здесь и сейчас», не предавая событиям эмоциональной окраски.

Когда спортсмены учатся находиться в состоянии осознанности, то перед ними открывается возможность выбора: конфликтовать с собой и изменять свои мысли или же вернуться «в здесь и сейчас» и продолжать движение вперед.

Чтобы эффективно использовать рассмотренную выше концепцию, основанную на осознанности, целесообразно уточнить, что подразумевается под воздействием на спортсменов.

Основополагающим принципом в любом виде спорта является соревнование и его результат, другими словами, важно, чтобы вы победили. Это имеет значение на любом уровне, и это, безусловно, имеет значение на Олимпийских играх!

С самого раннего возраста игроки прогрессируют в своем виде спорта, основываясь на соотношении между победой и поражением. Те, для кого победа не так важна, уходят из спорта. Большинство конкурентоспособных игроков продвигаются на самый верх, но лишь немногие имеют возможность быть отобранными для участия в Олимпийских играх.

Поэтому на Олимпийских играх участвуют спортсмены, для которых «победа значит больше всего на свете» [11]. Но так же для этих спортсменов можно применить и слова легендарного российского пловца Александра Попова, который сказал: «Тот, кто думает о победе, проигрывает» [6].

Причина негативной стороны установки на победу связана с тем, что мысли о победе ведут «к хроническому стрессу, беспокойству о результатах и выгоранию» [12, 98].

Таким образом, можно утверждать, что если спортсменами движет желание выиграть, они могут «застревать» в негативном цикле размышлений, который вызывает беспокойство о производительности (результатах) и страхе неудачи.

Поэтому, согласно моему убеждению, во время матча по керлингу «непредвзятое» отношение имеет значительное преимущество, которое помогает игроку сохранить контроль и сосредоточиться на следующей задаче, а не фиксироваться на «саморазрушительных» комментариях [13, 7].

В этом контексте осознанное или «внимательное отношение» не мешает игрокам иметь негативные мысли, и оно также не дает строгих указаний перейти к позитиву. Обладая осознанностью и непредвзятым настроем, игроки могут двигаться вперед независимо от своей реакции на то, что только что произошло. Осознание предлагает им выбор действий – не переживать по поводу сценариев «что, если», а переориентироваться на новую ситуацию независимо от предыдущих ситуаций.

«Неважно, что это»... первый бросок в турнире или последний, команда впереди или отстает по очкам, матч проходит в местном клубе или в финале Олимпийских игр.

Принцип «непредвзятости» остается неизменным независимо от уровня соревнований. Это помогает оставаться невозмутимым перед лицом всевозможных внешних вызовов, какими бы они ни были. Этот принцип лежит в основе подхода осознанности и является ключом к успешной работе в любой конкурентной среде.

Все вышесказанное стало основой моей философии работы с командой.

Направление психологической работы спортивного психолога с командой

После анализа проблем в команде и выборе философии работы, психологическая работа с командой была сосредоточена на трех основных областях:

1. укрепление навыков межличностного общения спортсменов;
2. развитие психической устойчивости перед лицом трудностей;
3. повышение уровня эмоциональной саморегуляции.

В процессе работы со спортсменами следует ориентироваться на этические принципы работы спортивного психолога.

К числу ключевых этических принципов относится искреннее уважение к каждому игроку и тренеру, честность, открытость и воодушевление, ориентированное на решение проблем.

Спортсмены должны почувствовать уверенность в том, что смогут научиться решать свои проблемы, освоят новые навыки разрешения собственных и командных проблем и будут готовы к сотрудничеству и сплоченности перед лицом побед и поражений.

В процессе бесед со спортсменами были определены ключевые моменты их психологического настроения:

1. Осознанность. Без осознания собственных действий автоматически включаются негативные мысли самокритики, именно они являются нежелательным результатом, приводящим игроков к быстро сужающейся воронке «негативности».

2. Принятие успеха или неудачи в соревнованиях. Результат соревнований, который не находится под контролем игроков, никогда не воспринимался, как отказ от желания выиграть матч. Этот принцип помогает игрокам двигаться вперед, не взирая на неудачи, и не уделяя чересчур много внимания успехам. Принятие собственных мыслей и реакций такими, какие они есть, помогает динамичному и постоянному движению вперед, без борьбы с самим собой, фокусируясь только на собственном оптимальном выступлении.

3. Возвращение к осознанию «здесь и сейчас». Как только игроки принимают ситуацию и собственные реакции на ситуацию, они возвращаются на то, что происходит в матче именно сейчас. Принимая абсолютно все свои мысли и реакции, они не тратят усилия что-либо изменить в своем сознании. Осознавая когнитивные и эмоциональные процессы, они переводят свое внимание на текущее или на следующее задание, на свои «напряженные плечи» или «напряженную кисть». Так же они знают, что ожидать в каждый момент от товарищей по команде, потому осознают, что важно для других членов команды, та как сами переживают данный процесс.

4. С пониманием и поддержкой (бесконфликтно). Переход на работу по принципу осознанности должен происходить с пониманием и поддержкой со стороны каждого игрока к самому себе. Этот подход без давления внутреннего (в первую очередь) к самому себе берёт корни во втором пункте: «принятие неподконтрольных событий».

Быть может чувство «поддержки себя» не являются интуитивными чувствами во время «накала борьбы» на Олимпийских играх.

Тем не менее, именно этот принцип позволил игрокам в минимальное количество времени восстанавливать состояние эмоционального равновесия и последующего более полного переключения их внимания на следующие критические ситуации во время матчей.

Этот подход может показаться несколько шаблонным, но после детальных обсуждений каждого из этих четырёх принципов все игроки активно подключились к этому подходу.

Каждый игрок взял на себя индивидуальную ответственность использовать этот подход и активно поддерживать друзей по команде в процессе использования этого метода игры. Они держались за эти ключевые подходы во всех матчах и на всех уровнях, включая самый последний матч на Олимпийских играх.

Относительно непосредственной работы спортивного психолога с командой можно отметить следующее.

В качестве базового принципа в процессе игры в керлинг был выбран тезис: постоянное изменение – постоянная корректировка.

Выбор данного принципа был связан с личным опытом автора, как спортивного психолога, много лет работающего со спортсменами-керлингистами, и в силу этого являющегося свидетелем огромных изменений произошедших в данном виде спорта.

Следует заметить, что, несмотря на то, что «ландшафт» этого спорта радикально изменился, «природа» спорта осталась прежней.

В него играют на льду две команды по четыре человека, что требует высокого уровня физической и психологической подготовки.

Ключевой момент в спорте – тактика. Игроки должны учитывать множество переменных, которые влияют на положения камней. Часто керлинг называют «шахматами на льду». Этот фактор требует от игроков превосходных навыков внимания, а также навыков принятия эффективных решений и слаженных коммуникативных навыков.

Следующая важная сторона спорта – это выполнение бросков. Игроки должны доставлять камни к цели и входить в измененное состояние сознания, когда они меньше думают (если вообще думают), сужают свое внимание и переключаются на интуитивную сторону создания бросков.

Я призывал игроков не терять желания побеждать, но не за счет снижения их веры в себя, что без сомнения приводит к ухудшению результатов. В нашей работе мы сделали упор на постоянство достижения высокого уровня личного и командного выступления, независимо ни от каких возникающих трудностей или проблем.

Мы назвали этот подход «возвращением в норму» или по-английски: «bounce back». Этот термин означает, что игроки осознают причину неудачных бросков, и после чувства разочарования (определённого конкретно по времени), они переводят внимание на следующий бросок и лист требований для успешного выполнения данного броска.

Я представил спортсменам команды возможность прослушать свои собственные реакции вовремя матчей через портативные радиомикрофоны, которые были зафиксированы на их одежде во время матчей.

Я записывал их собственные реакции и разговор с членами команды. При прослушивании аудиозаписи, все игроки были искренне удивлены, услышав, какой язык (отрицательный, а иногда, даже ядовитый) они использовали по отношению друг к другу, также как и к себе. Это был важный урок, который помог игрокам вначале понять необходимость применения психологических навыков в матчах, а в последствие, научиться «отпускать» свой негатив и перенаправить свое внимание на непосредственные личные (технические, тактические) или командные задачи.

Этот принцип позволял игрокам более устойчиво удерживать их личное и командное внимание на каждую следующую задачу.

Выводы. Массимо Пиглуччи в своей книге «Как быть стойком» (2017) описывает метафору, сделанную одним из философов-стоиков Цицероном по отношению к лучнику и контролируемым элементам выполнения им выстрела.

«Если он был добросовестным лучником, то сделал все возможное до того момента, когда стрела вылетела из его лука. Теперь вопрос: попадет ли стрела в цель? Совершенно очевидно, что это не его дело» [18, 35].

Эта мысль сегодня так же важна, как и 2000 лет назад. Несмотря на то, что этот отрывок был сделан о лучнике, он относится к спорту кёрлинг в полной мере.

Но то же самое можно сказать и о моей работе спортивного психолога.

Я сделал для команды все, что мог, помогал им приобрести новый взгляд на их любимый спорт, приобрести навыки осознанности. Я предпринял много усилий для того, чтобы помочь ребятам восстановить сплоченную и позитивную команду. Ребята применили методику осознанности к своим встречам на льду. Они постоянно совершенствовались в мастерстве на тренировках и соревнованиях.

Я не мог требовать от них большего. Но дилемма спортивного психолога заключается в том, что, на сколько бы «хорошую» работы он не сделал, для своих клиентов—спортсменов, это никогда не является гарантией того, что соперники не будут сильнее «спортсменов», с которыми он работал во время очередного матча.

Как спортивные психологи, мы можем помочь спортсменам подойти как можно ближе к собственному оптимуму выступлений, но мы не в состоянии сделать более.

Да, на той Олимпиаде мы не выиграли медаль. Это было большим разочарованием, которое мы все будем нести с собой всю долгое время.

Эта молодая команда имела большие Олимпийские мечты. Каждый игрок работал на максимуме своих возможностей.

Каждый из них страстно хотел победить, при том, что не боялся поражения. У каждого из них хватило смелости для того, чтобы выйти за

пределы своей личной зоны «комфорта» и принять новый подход к спорту, в который их учили играть наставники. Для этого нужно мужество!

После окончания последнего матча на Зимних Олимпийских играх в Пхенчхане 2018 мы не стали проводить традиционную рутину разбора, мы молча сидели в раздевалке, полностью опутощённые, пытаюсь осмыслить то, что только что произошло.

Мы проиграли напряженный матч швейцарской команде, которую обыграли ранее в соревновании. Мы заняли пятое место в общем зачете. Это было «неплохо», но этот результат не соответствовал ожиданиям команды в отношении их потенциала.

Но в тот момент, ни один игрок не почувствовал стыда за проигрыш, ни один из них не обвинил друг друга за поражение, никто не отвернулся от товарищей по команде.

В моих глазах эти пятеро являются настоящими героями – героями, которые осмелились осуществить большие мечты, взялись за одну из самых сложных задач, которая завершилась одним из самых сложных соревнований.

Герои, которым удалось выполнить все обязательства, которые они взяли на себя перед собой и друг другом, и выстоять перед самым большим разочарованием в своей жизни.

Они полностью окунулись в новую для них философию игры. Они выполнили все обязательства перед спортом и друг перед другом. Они стояли плечом к плечу и брали на себя полную ответственность за свои действия. Они благодарили тех, кто шел с ними от первого до последнего броска на этой Олимпиаде. Помимо спорта, они извлекли уроки о духе товарищества и поддержке себя и друг друга.

В моих глазах это путешествие героев, совершенное группой парней с фермерским прошлым, которые гордились собой во время самого сложного соревнования своей спортивной жизни на тот момент.

Список литературы

1. Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy / J.D. Teasdale [et. al.] // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. Vol. 68, Iss. 4. P. 615–623.
2. Thelwell, R. C., Greenlees I. A. Developing Competitive Endurance Performance Using Mental Skills Training. DOI 10.1123/tsp.17.3.318 // *The Sport Psychologist*. 2003. Vol. 17, Iss. 3. P. 318–337.
3. Wegner, D. M., Broome A., Blumberg S. J. Ironic Effects of Trying to Relax Under Stress // *Behaviour Research and Therapy*. 1997. Vol. 35, Iss. 1. P. 11–21.
4. Kabat-Zinn, J., Hanh, T. N. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness. New York: Delacorte, 2013. 643 p.
5. Salzberg, S. Real Love. London: Pan Macmillan, 2017. 400 p.
6. Birrer, D., Rothlin, P., Morgan, G. Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. DOI 10.1007/s12671-012-0109-2 // *Mindfulness*. 2012. Vol. 3. P. 235–246.
7. Kabat-zinn, J., Beall, B., Rippe, J., A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. Poster presented at the World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark. 1985.

8. Baltzell, A. L., Summers, J. The Future of Mindfulness and Performance Across Disciplines // *Mindfulness and Performance* / A. L. Baltzell. Cambridge: Univ. Press, 2016. P. 515–541.
9. Kabat-zinn, J. *Wherever you go, There you are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion, 1994. XXI, 277 p.
10. Nairn, R. *Diamond Mind, a Psychology of Meditation*. Boston; London: Massachusetts Shambhala, 2001. 112 p.
11. Pete Reed. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Pete_Reed psicologiadeporte.eu/en-trevistas/ (date of access: 25.03.2021).
12. Harris, R. *The Confidence Gap. From Fear to Freedom*. London: Robinson, 2011. 344 p.
13. Baltzell, A. L., Summers J. *The Power of Mindfulness. Mindfulness Meditation Training in Sport (MMTS)*. Cham: Springer, 2017. XXIII, 196 p.
14. Piglucci, M. *How to be a stoic*. London: Rider Books, 2017. X, 277 p.

References

1. Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623.
2. Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2003). Developing Competitive Endurance Performance Using Mental Skills Training. *The Sport Psychologist*, 17(3), 318–337. DOI 10.1123/tsp.17.3.318.
3. Wegner, D. M., Broome, A., & Blumberg, S. J. (1997). Ironic Effects of Trying to Relax Under Stress. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 11–21.
4. Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. Delacorte.
5. Salzberg, S. (2017). *Real Love*. Pan Macmillan.
6. Birrer, D., Rothlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanism. *Mindfulness*, 3, 235–246. DOI 10.1007/s12671-012-0109-2.
7. Kabat-zinn, J., Beall, B., Rippe, J. A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. Poster presented at the World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark. 1985.
8. Baltzell, A. L., & Summers, J. (2016). The Future of Mindfulness and Performance Across Disciplines. In A. L. Baltzell (Ed.), *Mindfulness and Performance* (pp. 515–541). Cambridge University Press.
9. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, There you are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
10. Nairn, R. (2001). *Diamond Mind, a Psychology of Meditation*. Massachusetts Shambhala.
11. Pete Reed. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Pete_Reed psicologiadeporte.eu/en-trevistas/ (date of access: 25.03.2021).
12. Harris, R. (2011). *The Confidence Gap. From Fear to Freedom*. Robinson.
13. Baltzell, A. L., Summers, J. (2017). *The Power of Mindfulness. Mindfulness Meditation Training in Sport (MMTS)*. Springer.
14. Piglucci, M. (2017). *How to be a stoic*. Rider Books.

Информация об авторе / Information about the author

Михаил Боттинг – магистр спортивной психологии, Шотландский Институт Спорта; mishabotting@yandex.ru

Michael Botting – master of sports psychology, English Association of Sports Psychology, Glasgow, Scottish Institute of Sport; mishabotting@yandex.ru