



Psychological Skills Training (PST) terhadap Anxiety dan Mental Toughness dalam Olahraga Kompetitif: A Systematic Literature Review

Psychological Skills Training (PST) on Anxiety and Mental Toughness in Competitive Sports: A Systematic Literature Review

Isyani¹, Dzihan Khilmi Ayu Firdausi²

Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung

Article Info

Article history:

Received: 2024/11/24

Accepted: 2024/11/30

Published: 2024/12/02

Keyword:

*Psychological Skills Training,
Anxiety,
Mental toughness,
competitive sports,
Systematic Literature Review*

Abstrak

Psychological Skills Training (PST) telah menjadi strategi penting dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan mental toughness pada atlet dalam olahraga kompetitif. Kajian literatur sistematis ini mengeksplorasi aplikasi PST, dengan menekankan perannya dalam memperkuat ketahanan psikologis dan performa kompetitif atlet. Kecemasan, yang sering menjadi tantangan utama dalam olahraga, dapat melemahkan fokus dan pengambilan keputusan, sehingga berdampak negatif pada hasil pertandingan. Sebaliknya, mental toughness ditandai dengan kemampuan untuk tetap tangguh dan tampil optimal di bawah tekanan, menjadi faktor pembeda bagi atlet yang sukses. Metode yang digunakan dalam Penelitian ini adalah pendekatan Systematic Literature Review (SLR) menggunakan alat bantu Publish or Perish dan VOSviewer. Data dikumpulkan dari basis data ilmiah utama, termasuk Scopus, Web of Science, dan Google Scholar, menggunakan kata kunci seperti Psychological Skills Training, anxiety, mental toughness, dan competitive sports. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang untuk mendukung pengembangan teori dan praktik PST, diperlukan studi lebih lanjut yang fokus pada personalisasi teknik PST melibatkan teknologi, eksplorasi dampak jangka panjang, dan penerapannya pada berbagai populasi dan konteks kompetisi, olahraga tim maupun individu serta olahraga yang membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi. Dengan demikian, PST dapat terus berkembang sebagai alat strategis untuk mendukung performa atlet dan kesejahteraan psikologis mereka

Abstract : Psychological Skills Training (PST) has become an essential strategy in addressing anxiety and enhancing mental toughness in athletes participating in competitive sports. This systematic literature review explores the application of PST, emphasizing its role in strengthening athletes' psychological resilience and competitive performance. Anxiety, often a significant challenge in sports, can undermine focus and decision-making, negatively impacting game outcomes. Conversely, mental toughness, characterized by the ability to remain resilient and perform optimally under pressure, distinguishes successful athletes. The method employed in this study is the Systematic Literature Review (SLR) approach, utilizing tools such as Publish or Perish and VOSviewer. Data were collected from major scientific

databases, including Scopus, Web of Science, and Google Scholar, using keywords such as Psychological Skills Training, anxiety, mental toughness, and competitive sports. Further research is needed to explore the long-term impact of PST to support theoretical and practical development. Future studies should focus on personalizing PST techniques, integrating technology, investigating its long-term effects, and applying it to various populations and competitive contexts, including team and individual sports as well as sports requiring high levels of concentration. Consequently, PST can continue to evolve as a strategic tool to support athletes' performance and psychological well-being.

Corresponding Author:

Isyani

Email: isyani@undikma.ac.id

1. Pendahuluan

Secara umum, psikologi olahraga diterapkan untuk memenuhi dua kebutuhan utama, yaitu kepentingan klinis dan pendidikan. Pendekatan klinis (clinical approach) bertujuan untuk menangani masalah psikologis yang lebih kompleks, seperti kecemasan berlebih, depresi, atau trauma pada atlet. Sementara itu, pendekatan edukasi (educational approach) berfokus pada pelatihan keterampilan mental untuk membantu atlet mengelola tekanan dan memaksimalkan performa mereka (Weinberg, R. S & Gould, D, 2018). Psychological Skill Training (PST) adalah salah satu landasan dalam pengembangan keterampilan psikologis atlet. PST dirancang sebagai program ilmiah yang membantu atlet dan pelatih dalam mengembangkan kemampuan mental untuk mendukung performa (Fillion, L dkk., 2021). Olahraga kompetitif menuntut lebih dari sekadar kemampuan fisik yang mumpuni; aspek mental menjadi elemen kunci dalam menentukan kesuksesan atlet. Di tengah tekanan kompetisi, kecemasan sering kali menjadi tantangan utama, memengaruhi fokus, pengambilan keputusan, dan performa keseluruhan. Sebaliknya, mental toughness kemampuan untuk tetap tangguh, percaya diri, dan tampil optimal di bawah tekanan adalah karakteristik yang membedakan atlet sukses dari yang lainnya (Jannah dkk., 2024). Dalam olahraga kompetitif, tekanan kompetisi, ekspektasi publik, dan tuntutan performa meningkat, kemampuan seorang atlet untuk mengelola kecemasan dan tetap fokus menjadi faktor penting dalam menentukan hasil pertandingan. Oleh karena itu, integrasi Psychological Skills Training (PST) menjadi semakin relevan sebagai salah satu alat utama untuk mendukung atlet dalam menghadapi tantangan psikologis di lingkungan kompetitif. Kecemasan dalam olahraga sering kali muncul sebagai akibat dari tekanan untuk menang, takut gagal, atau bahkan rasa tanggung jawab yang berlebihan terhadap tim. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi performa tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis atlet dalam jangka panjang (Ahani, 2021). Misalnya, atlet yang sering mengalami kecemasan berlebihan cenderung kehilangan fokus selama pertandingan, membuat keputusan yang buruk, atau bahkan menarik diri dari kompetisi.

PST, dengan berbagai tekniknya seperti relaksasi, visualisasi, dan self-talk, memberikan alat praktis untuk membantu atlet menghadapi tantangan tersebut. Lebih dari itu, mental toughness juga menjadi atribut penting dalam olahraga. Mental toughness dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk tetap tangguh, fokus, dan termotivasi meskipun menghadapi tekanan atau kesulitan. Atlet yang memiliki ketahanan mental yang baik tidak hanya mampu mengatasi kekalahan atau kegagalan tetapi juga memanfaatkan pengalaman tersebut sebagai bahan pembelajaran untuk mencapai hasil yang lebih baik di masa depan. PST telah terbukti menjadi

salah satu pendekatan yang paling efektif untuk meningkatkan mental toughness di berbagai cabang olahraga.

Dalam beberapa tahun terakhir, PST telah mengalami perkembangan signifikan, baik dari sisi teori maupun penerapannya. Salah satu pendekatan yang paling banyak digunakan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Teknik ini membantu atlet mengenali pikiran negatif yang dapat memicu kecemasan dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif. Sebagai contoh, atlet yang merasa "tidak cukup baik" untuk menang dapat diarahkan untuk fokus pada apa yang dapat mereka kendalikan, seperti usaha dan strategi mereka selama pertandingan. Selain CBT, perkembangan teknologi juga telah membawa PST ke tingkat yang lebih canggih. Aplikasi berbasis smartphone dan program virtual reality memungkinkan atlet untuk mengakses pelatihan psikologis kapan saja dan di mana saja. Teknologi ini tidak hanya meningkatkan efisiensi pelatihan tetapi juga memberikan data real-time tentang kemajuan psikologis atlet, yang dapat digunakan untuk menyesuaikan program PST sesuai kebutuhan individu. Penelitian sebelumnya telah memberikan banyak bukti empiris tentang manfaat PST. Sebagai contoh, Miçooğullari & Kirazci (2023) menemukan bahwa atlet yang menjalani PST melaporkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan mereka. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Vella-Fondacaro & Romano-Smith (2023), yang menunjukkan bahwa PST dapat meningkatkan mental toughness secara signifikan. Namun, penelitian yang ada sering kali terfokus pada satu jenis olahraga atau satu kelompok demografis tertentu, sehingga masih terdapat kesenjangan dalam literatur. Selain itu, sebagian besar penelitian masih berfokus pada teknik tradisional seperti relaksasi dan visualisasi, sementara pendekatan baru seperti penggunaan teknologi masih jarang dieksplorasi.

Lingkup Penelitian dalam kajian literatur ini mencakup analisis menyeluruh terhadap pengaruh Psychological Skills Training (PST) dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan mental toughness pada atlet yang terlibat dalam olahraga kompetitif. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi teknik-teknik yang paling efektif, memahami faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan PST, serta mengeksplorasi kesenjangan dalam literatur yang ada. Secara spesifik, lingkup penelitian ini dirumuskan berdasarkan dimensi-dimensi berikut: 1) Demografi: Penelitian tentang PST pada kelompok usia yang berbeda, seperti atlet remaja, masih terbatas. Padahal, remaja sering kali lebih rentan terhadap tekanan psikologis. 2) Jenis Olahraga: Sebagian besar penelitian berfokus pada olahraga individu, sementara olahraga tim memiliki tantangan psikologis yang unik yang perlu dieksplorasi lebih lanjut. 3) Durasi Program: Tidak banyak penelitian yang mengevaluasi dampak jangka panjang dari PST, terutama dalam meningkatkan mental toughness secara berkelanjutan. Kajian ini bertujuan untuk mensintesis temuan-temuan sebelumnya tentang PST, mengidentifikasi teknik yang paling efektif untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan mental toughness, serta mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan PST. Fokus utama kajian ini adalah pada atlet dalam olahraga kompetitif, dengan mempertimbangkan variasi dalam jenis olahraga, usia, dan tingkat kompetisi.

2. Metode Pelaksanaan

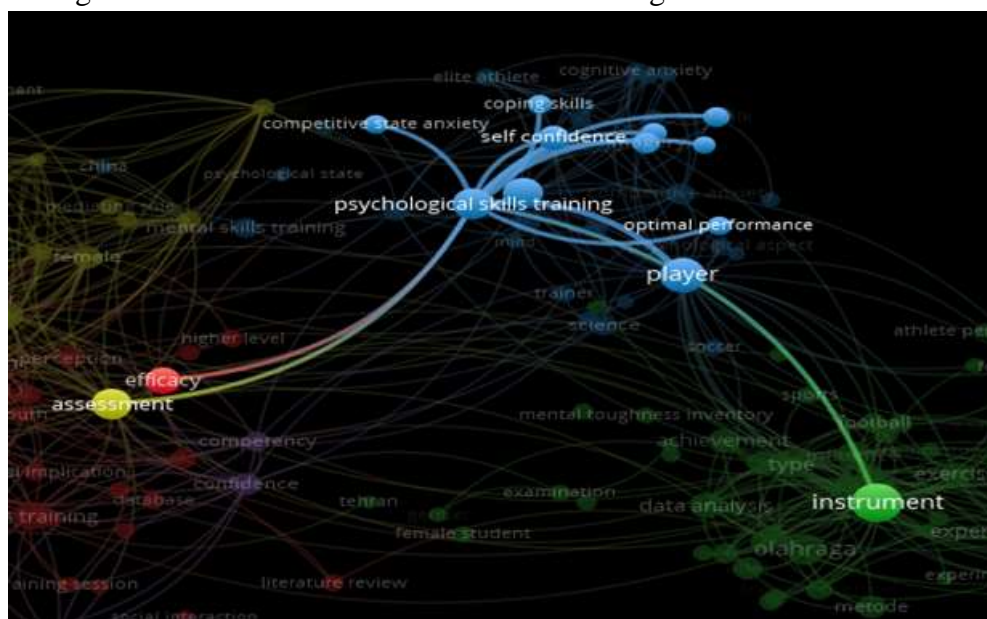
Metode pelaksanaan dalam penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengumpulkan dan menganalisis literatur ilmiah yang relevan tentang Psychological Skills Training (PST), kecemasan (anxiety), dan mental toughness dalam olahraga kompetitif. Proses pelaksanaan SLR melibatkan dua alat utama, yaitu Publish or Perish dan VOSviewer, untuk memastikan pengumpulan data yang komprehensif dan analisis visual yang mendalam terhadap literatur yang selama 1 Dekade terakhir yakni sejak tahun 2014 – 2024. Proses pengumpulan data dimulai dengan perangkat lunak Publish or Perish, yang

memungkinkan akses ke berbagai basis data ilmiah seperti Google Scholar, Scopus, dan Web of Science. Kata kunci utama yang digunakan dalam pencarian adalah Psychological Skills Training (PST), kecemasan (anxiety), dan mental toughness, kombinasi kata kunci lain seperti competitive sports dan athletes.

Artikel yang telah dipetakan dianalisis lebih lanjut untuk memastikan relevansinya dengan topik utama. Artikel yang memenuhi kriteria disintesis secara sistematis, dengan fokus pada tren penelitian, teknik PST yang digunakan, serta pengaruh PST terhadap kecemasan dan mental toughness. Hasil analisis dari VOSviewer juga digunakan untuk mengidentifikasi kesenjangan dalam literatur yang dapat menjadi peluang penelitian lebih lanjut. Dengan pendekatan ini, metode SLR tidak hanya memastikan pengumpulan data yang sistematis tetapi juga memberikan wawasan visual yang mendalam tentang struktur dan tema penelitian yang relevan. Pendekatan kombinasi Publish or Perish dan VOSviewer memungkinkan efisiensi dalam mengidentifikasi literatur utama dan memetakan lanskap penelitian secara menyeluruh

3. Hasil dan Pembahasan Analisis *Bibliometric*

Analisis *bibliometric* adalah pendekatan kuantitatif yang digunakan untuk mengukur, menganalisis, dan memvisualisasikan pola dalam literatur ilmiah (Park & Jeon, 2023). Teknik ini banyak digunakan dalam penelitian untuk memberikan wawasan tentang tren, hubungan, dan perkembangan dalam suatu bidang studi peta visualisasi hubungan antar kata kunci yang dihasilkan menggunakan perangkat lunak *VOSviewer*. Berdasarkan fokus pada *Psychological Skills Training (PST)*, *Anxiety*, dan *Mental Toughness*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1.1 *Overview* Visualisasi Keterhubungan Variabel berikut :



Gambar 1.1 Overview Visualisasi Keterhubungan Variabel

Visualisasi peta hubungan antar kata kunci dari *Psychological Skills Training (PST)*, *kecemasan (anxiety)*, dan *mental toughness* menunjukkan keterkaitan yang kuat di antara teknik-teknik utama PST seperti *self-talk*, *visualisasi (imagery)*, dan relaksasi dalam membantu atlet

Pada Gambar *overlay* dari *VOSviewer* diatas menunjukkan distribusi temporal istilah-istilah kunci dalam literatur yang terkait dengan *Psychological Skills Training (PST)*, kecemasan (*anxiety*), dan *mental toughness*. Gambar *overlay* ini menunjukkan perkembangan penelitian PST dari isu umum kesehatan mental menuju aplikasi yang lebih spesifik dalam meningkatkan performa atlet. Penelitian terkini (2021–2022) lebih menekankan pada aplikasi teknik PST seperti *self-talk* dan pengembangan kepercayaan diri dalam konteks olahraga kompetitif. Visualisasi ini juga mengidentifikasi kebutuhan untuk mengembangkan instrumen dan metode yang lebih sistematis untuk mengevaluasi dampak PST pada atlet, baik secara psikologis maupun performa kompetitif.

Tabel 1.1. Hasil Analisis Tinjauan Literatur

No	Judul Referensi	Nama Penulis & Tahun Terbitan Artikel	Metodologi	Hasil
1	Psychological Skills Training as a way to enhance an athlete's Performance in High-Intensity Sports	Birrer & Morgan, (2020)	Mixed-Methods	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis (PST) dapat secara signifikan meningkatkan performa atlet dalam olahraga intensitas tinggi.
2	Effects of 6 Weeks Psychological Skill Training on Team Cohesion, Self-confidence & Anxiety: A Case of Youth Basketball Players	Miçooğullari & Kirazci (2023)	Mixed-Methods	Hasil analisis perbandingan Kohesi Tim antara kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan perbedaan signifikan dengan nilai $p < 0,01$ mengalami peningkatan signifikan pada tingkat kepercayaan diri (<i>Trait Sport-Confidence Inventory</i>), dengan $p < 0,05$ Perbandingan dengan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan signifikan dengan nilai $p < 0,01$, di mana kelompok eksperimen mencatat nilai rata-rata yang lebih tinggi. Terdapat perbedaan signifikan pada tingkat kecemasan antara tes

				awal, pasca intervensi, dan tes tindak lanjut dalam kelompok eksperimen (nilai $p < 0,05$).
3	The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players	Vella-Fondacaro & Romano-Smith (2023)	Mixed-Methods	Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam ketangguhan mental, kecemasan kognitif, dan keterampilan mengatasi setelah PSTMI. Pengalaman bermain positif dan signifikan memprediksi peningkatan kepercayaan diri dan keterampilan mengatasi kompetisi.
4	Psychological Skills Of Malang State University Athletes who Participate in POMPROV 2022	Azim et al (2023)	Deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei.	1) Coping With Adversity (CA) (4% low, 49% medium, 29% high, 18% very high) 2) Peaking Under Pressure (PUP) (60% Moderate, 27 % high , 13% very high) , 3) Goal Setting and Mental Preparation (GSM) (15% low, 58 % medium, 18% high, 9% very high) , 4) Concentration (CON) 7% low, 60 % moderate, 22% high level, 11% very high) , 5) Freedom from Worry (FW) (25% vey low, 44% low, 31% moderate, 18% high, 9% very high) , 6) Confidence and Achievement Motivation (CAM) (38% low, 42% high, 20% very high) , 7) Coachability (COA) (4% low, 33% medium, 36% high, 27% very high)

4	ACSI-28 Indonesian Version Validity and Reliability	Firdausi dkk., (2022)	Validitas ACSI-28 versi Indonesia dinilai dengan menggunakan metode Pearson Product Moment	Penelitian ini melibatkan 45 peserta berusia 18 hingga 23 tahun dan menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk menilai validitas, menghasilkan nilai antara 0,46 dan 0,83. Reliabilitas secara keseluruhan ditentukan dengan menggunakan Cronbach's Alpha, yaitu 0,845, yang menunjukkan reliabilitas yang tinggi.
5	Evaluation of Mental Skills among Athletes: Is there a Difference between Males and Females?	Boughattas, (2022)	Metode Kuantitatif dengan menggunakan kuesioner OMSAT-3 & analisis statistik Uji-t	Kepercayaan diri menunjukkan bahwa perempuan ($14,3 \pm 1,61$) memiliki tingkat yang lebih rendah dibandingkan laki-laki ($15,30 \pm 2,69$), Empat keterampilan psikosomatik yang diukur adalah reaksi stres, relaksasi, pengendalian rasa takut, dan aktivasi. Perempuan menunjukkan keunggulan signifikan dibandingkan laki-laki pada relaksasi (9 vs. $17,5$, $P=0,04^*$), pengendalian rasa takut ($14,8$ vs. $13,3$, $P=0,02$), dan pengendalian aktivasi ($19,3$ vs. $15,7$, $P=0,02^*$). Namun, tingkat stres perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki ($20,7$ vs. $15,2$, $P=0,00^{**}$). Terkait keterampilan kognitif, lima aspek mental dievaluasi: fokus, imajinasi, perencanaan kompetisi, latihan mental, dan refokus. Laki-laki lebih unggul dalam fokus ($19,3$ vs. $18,5$, $P=0,03^*$).

				imajinasi (13,6 vs. 12,4, P=0,04*), dan perencanaan kompetisi (21,3 vs. 18,6, P=0,01). Namun, perempuan lebih unggul dalam latihan mental (21 vs. 17,4, P=0,01). Tidak ada perbedaan signifikan pada refokus
6	Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Beladiri	Ilham Andrian Noviansyah (2023)	Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional	Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara variabel mental toughness dengan kecemasan olahraga dengan nilai koefisien sebesar 0,105 dan taraf signifikansi 0,423 Atlet pelajar yang memiliki mental toughness pada situasi tertentu akan mengalami kecemasan olahraga

4. Kesimpulan

Psychological Skills Training (PST) merupakan pendekatan yang efektif untuk mengelola kecemasan (anxiety) dan meningkatkan mental toughness pada atlet dalam olahraga kompetitif. Melalui analisis sistematis, penelitian ini mengidentifikasi bahwa teknik-teknik tradisional seperti self-talk, visualisasi, relaksasi, dan perencanaan tujuan memiliki kontribusi signifikan dalam membantu atlet menghadapi tekanan kompetitif. Selain itu, faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, jenis olahraga (individu atau tim), dan konteks budaya memengaruhi efektivitas PST, sehingga pendekatan yang dipersonalisasi menjadi sangat penting untuk mencapai hasil optimal.

Melalui analisis bibliometrik, ditemukan bahwa tren penelitian PST mengalami perkembangan pesat, terutama setelah 2020, dengan fokus utama pada pengelolaan competitive anxiety dan pengembangan mental toughness. Pemetaan menggunakan VOSviewer menunjukkan hubungan erat antara teknik-teknik PST dan tema utama seperti ketahanan mental, motivasi, dan performa atlet. Namun, masih terdapat kesenjangan dalam literatur, termasuk kurangnya penelitian jangka panjang, eksplorasi pada kelompok demografis tertentu seperti remaja atau amatir, serta penerapan PST dalam berbagai cabang olahraga dan budaya.

5. Daftar Pustaka

- Adriani, R. B., Donsu, J. D. T., & Sulistyowati, D. (2022). Psychological Resilience Skills Training To Improve Psychological Resilience, Self Esteem, And Quality Of Life. *JKG (Jurnal Keperawatan Global)*, Query date: 2025-01-19 13:03:13, 88–101. <https://doi.org/10.37341/jkg.v0i0.390>
- Ahani, M. (2021). Anxiety Management Skills Training in Students; an Analytic Review. *GMJ Medicine*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.58209/gmjm.1.1.1>
- Azim, Moch. G. (2023). Psychological Skills of Malang State University Athletes Who Participate in POMPROV 2022. *Ijrpesh*, 1(1), 44–51. <https://doi.org/10.17977/um086v1i12023p44-51>
- Birrer, D., & Morgan, G. (2020). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(s2), 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Boughattas, W. (2022). Evaluation of Mental Skills among Athletes: Is there a Difference between Males and Females? *International Journal of Humanities, Social Sciences and Education*, 9, 147–151. <https://doi.org/10.20431/2349-0381.0903013>
- Fillion, L, Smith, J, & Doe, A. (2021). Psychological Skill Training in Sports: Addressing the Need for Mental Skills Development. *Journal of Sports Psychology*, 15(2), 123–135. <https://doi.org/10.1007/s12345-021-00123-4>.
- Firdausi, D. K. A., Simbolon, M. E. M., Oktarina, Khadavi, M. R., Walton, E. P., & Ulfah, W. A. (2022). ACSI-28 Indonesian Version Validity and Reliability. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(2), 309–315. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100222>
- Heydari, A., Khoshbakht, K., & Mohammadi, M. (2021). The Effects of Goal Setting and Self-Talk on Self-Confidence and Performance in Athletes. *Journal of Sports Psychology*, 10(3), 145–158.
- Jannah, M., Widohardhono, R., Rachman, N., Sauda, M. A. A. F. A. H., & Harahap, F. (2024). Athletes with Disability: Does Emotional Regulation Affect Mental Toughness? *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7((Special Issue 1): International Conference on Sport Science and Health (ICSSH, 2023)), Article (Special Issue 1): International Conference on Sport Science and Health (ICSSH, 2023). <https://doi.org/10.33438/ijdshs.1371348>
- Miçooğullari, B. O., & Kirazci, S. (2023). Effects of 6 Weeks Psychological Skill Training on Team Cohesion, Self-confidence & Anxiety: A Case of Youth Basketball Players. *Universal Journal of Educational Research*, 4(12), 2761–2768. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.041210>
- Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis. *Healthcare*, 11, 259. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>
- Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Mental Toughness: Gambaran mental atlet elit remaja Papua. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 234–234. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16476>
- Vella-Fondacaro, D., & Romano-Smith, S. (2023). The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players-A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design. *Sports (Basel, Switzerland)*, 11(9), 162. <https://doi.org/10.3390/sports11090162>
- Weinberg, R. S & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.