


ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ




ПОГОДЖУЮ

Гарант освітньої програми


Євгеній СТРИКАЛЕНКО
" 28 серпня 2025 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри


Є СТРИКАЛЕНКО
Протокол засідання кафедри
теорії та методики фізичної культури і спорту
ХДАЕУ
від " 28" серпня 2025 року № 1

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спортивна психологія

Назва навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Освітня програма – Менеджмент у спортивній діяльності

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка

1. Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни	Спортивна психологія
Факультет	Економічний
Назва кафедри	Теорії та методики фізичної культури і спорту
Викладач	Шалар Олег Григорович, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Контактна інформація	номер телефону викладача: 050 9387572, 0982815785 адреса електронної пошти: starovoyt_t@ksaeu.kherson.ua адреса електронної пошти кафедри: dep.sbs@ksaeu.kherson.ua
Графік консультацій	Четвер, 15:00-16:20
Програма дисципліни	Тема 1. Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки. Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності Тема 3. Психологічний портрет особистості тренера Тема 4. Цінності та самореалізація особистості Тема 5. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах Тема 6. Мотивація до занять спортом Тема 7. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності Тема 8. Основи психічної регуляції в спорті Тема 9. Психологія діяльності спортивних суддів
Мова викладання	Українська

2. Анотація курсу

Анотація курсу	<p>Мета вивчення курсу «Спортивна психологія» полягає у формуванні цілісного уявлення про психологію спорту, що вивчає психологічні особливості особистості спортсмена, особливості та специфіку спортивної діяльності, а також основи психічної регуляції в спорті.</p> <p>Загальноосвітня (навчальна) – сприяти становленню сучасного висококваліфікованого фахівця на підставі вивчення та розуміння особливості особистості спортсмена, особливості та специфіку спортивної діяльності, а також основи психічної регуляції в спорті.</p> <p>Розвиваюча – формувати й розвивати психологічні знання здобувачів, навчити їх аналізувати психічні явища та поведінкові акти, виробити навички самостійного аналізу психічних явищ, уміння застосовувати отримані знання при оцінюванні конкретної ситуації, сприяти оволодінню уміннями та навичками, які потрібні у професійній діяльності.</p> <p>Виховна – формувати переконання та ціннісні орієнтації здобувачів відповідно до ідеалів гуманізму, демократії, соціальної справедливості, поваги до особистості, виховувати активну громадську позицію, сприяти усвідомленню ролі та значення соціальної роботи в становленні Української держави; сприяти розвитку в майбутніх соціальних працівників, їх професійних й особистісних якостей.</p>
-----------------------	---

Інформаційний пакет дисципліни	Наводиться Веб-посилання на навчально-інформаційний портал університету, де знаходяться робоча програма навчальної дисципліни; завдання для самостійної роботи з методичними рекомендаціями; питання до заліку (екзамену); література базова та допоміжна; тексти лекцій з вказівкою назв тем та планів лекцій у відповідності до календарно-тематичного плану; тестові завдання до ПМК; тестовий комплекс з дисципліни з глосарієм.
---------------------------------------	--

3. Мета та завдання курсу

Мета викладання дисципліни	Мета вивчення курсу «Спортивна психологія» полягає у формуванні цілісного уявлення про психологію спорту, що вивчає психологічні особливості особистості спортсмена, особливості та специфіку спортивної діяльності, а також основи психічної регуляції в спорті.
Завдання вивчення дисципліни	Завданням дисципліни є <ul style="list-style-type: none"> — ознайомити здобувачів з методологією та методами проведення психологічного дослідження в спортивній діяльності; — навчити здобувачів проводити психологічну підготовку до тренувально-змагального процесу; — сформувати мотивацію до рефлексії своїх психічних станів; — сформувати навички управління психічними станами та поведінкою в умовах тренувань і змагань; — опанувати вміння корегувати негативні передстартові психічні стани; — сприяти підвищенню рівня психологічної культури здобувачів.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу	
Загальні	<p>Інтегральна компетентність. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у сфері управління спортивними організаціями та їх підрозділами, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та менеджменту у спортивній діяльності, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p>ЗК 01. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 04. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК 05. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК 08. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК 09. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>
Спеціальні (фахові)	<p>ФК 03. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p>ФК 05. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>ФК 07. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p> <p>ФК 08. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.</p> <p>ФК 09. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.</p> <p>ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту,</p>

	<p>застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>
--	--

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН	<p>РН 02. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.</p> <p>РН 03. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>РН 05. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p> <p>РН 06. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.</p> <p>РН 09. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p> <p>РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p>РН 13. Використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p>
------------	---

5. Місце навчальної дисципліни у структурі освітньої програми

Рік викладання	2024-2025
Семестр	2
Курс	1
Обов'язкова компонента / Вибіркова компонента	Обов'язковий компонент
Пререквізити	Філософія
Постреквізити	Загальна теорія підготовки спортсменів

6. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів / годин	4/120
Лекції	26
Практичні / Семінарські	34
Лабораторні	-
Самостійна робота	60
Форма підсумкового	Екзамен

контролю	
----------	--

7. Технічне та програмне забезпечення / обладнання

Технічне та програмне забезпечення	Навчальний процес потребує використання мультимедійного проектора, навчального простору, в якому меблі можуть бути переміщені в ході заняття
Обладнання	Мультимедійне обладнання

8. Політика курсу

Загальні вимоги	Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять, брати участь в обговорення дискусійних питань та кейсів, повною мірою долучатись до активних форм навчання. Заохочується робота у наукових гуртках, підготовка тез доповідей та участь у конференціях, підготовка та публікація наукових статей, участь у конкурсах наукових робіт та інше.
Політика щодо дедлайнів і перескладання	Практичні та самостійні роботи, надані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (60% від загальної суми балів за конкретне заняття). Умови перескладання. Засвоєння пропущеної теми лекції з поважної причини перевіряється під час опитування на практичних заняттях. Пропуск лекції з неповажної причини відпрацьовується здобувачем (співбесіда, реферат тощо). Пропущені практичні заняття та самостійні роботи, незалежно від причини пропуску, здобувач відпрацьовує згідно з графіком консультацій.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять є обов'язковим. Процедура відпрацювання пропущених занять з об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування) відбувається за рахунок виконання і здачі завдань та теоретичних матеріалів з пропущених тем. Не запізнюватись на заняття. Дотримуватись техніки безпеки. Завчасно ознайомлюватись з темою практичної роботи. Пропущені заняття відпрацьовувати у встановлений викладачем час.
Політика щодо виконання завдань	Позитивно оцінюються відповідальність, старанність, креативність, фундаментальність. Під час підготовки до практичних занять виконання самостійної роботи необхідно спиратись на конспект лекцій та рекомендовану літературу. Водночас вітається використання інших джерел з альтернативними поглядами на ті чи інші питання задля формування продуктивної дискусії та різнобічного вивчення тем дисципліни
Академічна доброчесність	Роботи здобувачів є виключно оригінальним дослідженням чи міркуванням. Будь-яке списування або плагіат (використання, копіювання підготовлених завдань та/або розв'язання задач іншими здобувачами) тягне за собою анулювання зароблених балів. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час підсумкового контролю, виконання контрольних робіт заборонено. Списування під час контрольних, тестових робіт та протягом іспиту заборонено.

9. Структура курсу

Номер тижня	Вид занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість	
			годин	балів

			лк	лаб.	сем. / пр.	СР	
	Тема 1	Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки	4		4	7	6
	Лекція	Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	4				
	Практика				4		4
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички здобувачів.				7	2
	Тема 2	Психологічна характеристика спортивної діяльності	2		4	7	6
	Лекція	Психологічна характеристика спортивної діяльності	2				
	Практика				4		4
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички здобувачів				7	2
	Тема 3	Психологічний портрет особистості тренера	4		4	7	7
	Лекція	Психологічний портрет особистості тренера	4				
	Практика				4		4

	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички здобувачів				7	3
	Тема 4	Цінності та самореалізація особистості у спорті	2		4	7	7
	Лекція	Цінності та самореалізація особистості у спорті	2				
	Практика				4		4
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички здобувачів				7	3
	Тема 5	Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах	4		4	7	7
	Лекція	Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах	4				
	Практика				4		4
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички здобувачів				7	3
	Тема 6	Мотивація до занять спортом	2		4	7	7
	Лекція	Мотивація до занять спортом	2				

	Практика				4		4
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички здобувачів				7	3
	Тема 7	Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності	4		4	6	7
	Лекція	Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності	4				
	Практика				4		4
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички здобувачів				6	3
	Тема 8	Основи психічної регуляції в спорті	2		4	6	6
	Лекція	Основи психічної регуляції в спорті	2				
	Практика				4		4
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички здобувачів				6	2
	Тема 9	Психологія діяльності спортивних суддів	2		2	6	7

Лекція	Психологія діяльності спортивних суддів	2				
Практика				2		4
Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички здобувачів				6	3
ПК	Підсумкова контрольна робота і екзамен					40
Всього за дисципліною		26		34	60	120 год 100 б

10. Форми і методи навчання

Лекція	Словесні методи навчання: пояснення (інформаційно-повідомлювальне, інструктивне-практичне, пояснювальне-спонукальне, система зображально-виражальних засобів. Словесний метод (лекція – вступна, тематична, оглядова, підсумкова). Проведення лекційних занять включає: викладення теоретичного матеріалу, оглядові лекції з використанням наочного матеріалу, опорного конспекту, лекції візуалізації з використанням мультимедійних технологій Наочні методи навчання, ілюстрування Обробка лекційного матеріалу починається з детального розбору конспекту лекцій. На даному етапі варто розібратися в сутності кожного поняття і положення, домагатися розуміння логічного змісту формулювань. При цьому варто використовувати основну і додаткову літературу, наукові праці, монографії.
Практичні /Семінарські	Презентації, демонстрація, обговорення, аналіз конкретних ситуацій, дискусія, бесіди, роботи в малих групах тощо Методи навчання: проблемно-пошукове навчання (проблемного викладення матеріалу, створення проблемних ситуацій, групова дискусія); евристичні методи); дослідницький (наукові доповіді, наукові повідомлення); тестування; узагальнення; ілюстративний; графічний
Лабораторні	Не передбачено навчальним планом
Самостійна робота	Самостійна робота допоможе здобувачам опанувати навичками добору і самостійної роботи з джерелами законодавчо-нормативного та навчального характеру, а також на основі вивчення, узагальнення, систематизації й аналізу матеріалів (в тому числі і фактичних) робити відповідні висновки, рекомендації. 1. Опрацювання лекційного матеріалу.

2. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури.
3. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни.
4. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички здобувачів

11. Система контролю та оцінювання

Поточний контроль

Методи поточного контролю: усний контроль (опитування, бесіда, доповідь, повідомлення тощо); письмовий контроль (контрольна робота, реферат, есе, виклад матеріалу на задану тему в письмовій формі); презентація самостійної роботи здобувача; практичний контроль (під час практичних робіт); тестовий контроль.

Види поточного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, звіт з практичних робіт, реферат, презентація.

Оцінювання знань здобувачів на основі поточного контролю відбувається: а) способом перевірки систематичності та активності роботи здобувача над вивченням програмного матеріалу курсу протягом семестру; б) способом виконання завдань самостійної роботи здобувача.

Підсумковий контроль за змістовою частиною

Здійснюється у формі письмового опитування за темами змістової частини

Підсумковий контроль

Формою підсумкового контролю є екзамен, що виставляється на основі результатів поточного контролю та виконання завдань самостійної роботи. Мінімальна кількість балів, за якою здобувач отримує екзамен – 60 балів.

Розподіл балів з дисципліни

Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)									Екзамен	Разом за семестр
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		Max 100
Max 6	Max 6	Max 7	Max 7	Max 7	Max 7	Max 7	Max 6	Max 7	Max 40	

12. Шкала оцінювання

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		

64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

13. Рекомендована література та інформаційні ресурси

<p>Основна література</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с. 2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Вид-во Олімпійська література, 2019. 144 с. 3. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с. 4. Кравченко Т.П. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник. Переяслав (Київська обл.): Домбровська Я.М. 2021. 218 с. 5. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. Київ: Освіта України, 2011. 484 с. 6. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності. Монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 236 с. 7. Панчук Н. П. Психологія спорту: навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою Практична психологія спеціальності 053 Психологія. Навчальний посібник. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. 296 с. URL: http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7756 8. Сергієнко Л. П. Практикум із психології спорту: навч. посіб. для здобувачів вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с. 9. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для здобувачів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: Інін, 2013. 226 с.
----------------------------------	---

<p>Додаткова</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Акимова Л. Н. Психология спорта: Курс лекций. Одесса: Студия «Негоциант», 2004. 127 с. 2. Василюк В. М. Історія фізичної культури : навч.-метод. посіб. М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. Рівне: Волин. береги, 2015. 307 с. 3. Вейнберг Роберт С. Психологія спорту : підручник. Київ : Олімп. літ., 2014. 334 с. 4. Грабовський Ю. А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для здобувачів вищ. закл. освіти галузі знань: 0102. Херсон. держ. ун-т. Херсон : 2014. 231 с. 5. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. Житомир: Рута, 2016. 99 с. 6. Імас Є. В. Маркетинг у спорті : теорія та практика . Київ : Олімп. літ., 2016. 270. 7. Ковальова І.Б., Попова Г.В. Основи психологічного консультування: методичні вказівки для здобувачів усіх форм навчання зі спеціальності психологія / І.Б. Ковальова, Г.В. Попова Харків: НТУ «ХП», 2023. 55 с. 8. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ: Центр учб. л-ри, 2013. 251 с. 9. Основи психодіагностики у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки до вивчення курсу / уклад. : Р.А. Калениченко. Київ: КНУБА, 2023. 32 с. 10. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК, 2015. 370 с. 11. Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки для здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня магістр. / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт.; уклад. Г. В. Іваннікова. Київ : КНУБА : Талком, 2023. 39 с. 12. Штифурак В. С. Основи психології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Планер», 2006. 50 с. 13. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця: Нілан-
-------------------------	---

	ЛТД, 2016. 271 с.
Інформаційні ресурси	<ol style="list-style-type: none"> 1. American Psychological Association (APA), Division 47: Sport, Exercise & Performance Psychology – https://www.apa.org/about/division/div47 2. Association for Applied Sport Psychology (AASP) - https://appliedsportpsych.org/ 3. Finding Mastery – https://findingmastery.com/ 4. International Journal of Sport and Exercise Psychology – https://www.tandfonline.com/toc/rijs20/current 5. Journal of Applied Sport Psychology - https://www.tandfonline.com/journals/uasp20 6. Mental Toughness Trainer – https://www.mentaltoughnesstrainer.com/ 7. Sports Psychology today - https://www.sportpsychologytoday.com/ 8. The Mindset Athlete – https://open.spotify.com/show/11ERur4JkrmDTjvmg5FwnH 9. The Sport Psych Show – https://thesportpsychshow.libsyn.com/ 10. Європейська федерація спортивної психології (FEPSAC) – https://fepsac.com/