



Implementasi Pelatihan Psikologis Berbasis *Cognitive Behavioral Approach* Untuk Meningkatkan Fokus Atlet: Tinjauan Literatur

Andriano Krisantus Boro Tokan¹, Marzuki Galeko²

Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, STKIP Muhammadiyah Kalabahi, Indonesia

Korespondensi: andrianotokan03@gmail.com

Riwayat Artikel

Naskah yang diserahkan:

20 Desember 2025

Naskah direvisi:

4 Desember 2025

Diterima untuk publikasi:

14 Desember 2025

Keywords: Cognitive Behavioral Approach, psychological training, attentional focus, athletic performance, cognitive restructuring.

Abstrac

This study aims to analyse the effectiveness of implementing psychological training based on the Cognitive Behavioural Approach (CBA) in enhancing athletes' focus through a comprehensive literature review. Attentional focus is a key determinant of athletic performance, while attentional disruption is often triggered by cognitive distortions, competitive anxiety, and maladaptive performance evaluation processes. This research employed a systematic literature review design by searching articles in Scopus, Web of Science, and ScienceDirect databases using keywords related to CBA interventions and attentional control in athletes. Inclusion criteria comprised articles published between 2018 and 2025, empirical research, and studies incorporating CBA interventions or cognitive-behavioural techniques within sporting contexts. Five selected articles were analysed using a thematic synthesis approach to identify intervention patterns and underlying psychological mechanisms of change. The results indicate that CBA consistently enhances self-regulation abilities, reduces negative thinking, strengthens coping strategies, and stabilises athletes' focus in complex competitive situations. Interventions combining cognitive restructuring, self-regulation training, and attentional techniques were found to be more effective than conventional mental training. Thus, this study concludes that CBA is a robust, evidence-based approach for optimising athletes' focus and should be systematically integrated into modern sports training programmes.

Tokan, A. K. B., & Galeko, M. (2025). Implementasi Pelatihan Psikologi Berbasis Cognitive Approach Untuk meningkatkan Fokus Atlet: Tinjauan Literatur. *Jurnal Sinergi Olahraga dan Rekreasi*, 1(2), 69–75. <https://doi.org/10.71094/jsor.v1i2.108>

Pendahuluan

Fokus perhatian merupakan salah satu komponen psikologis fundamental yang berkontribusi secara signifikan terhadap keberhasilan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga. Dalam konteks kompetisi olahraga modern yang ditandai oleh intensitas persaingan yang tinggi, atlet dituntut untuk memiliki kemampuan mempertahankan konsentrasi secara stabil, mengelola distraksi internal maupun eksternal, serta mengendalikan proses kognitif secara efektif meskipun berada dalam tekanan performa yang ekstrem (Reinebo et al., 2024). Temuan empiris menunjukkan bahwa gangguan fokus kerap dipicu oleh kecemasan kompetitif, pikiran otomatis negatif, persepsi ancaman psikologis, dan keterbatasan strategi regulasi diri (Whelan, 1991; Hanton & Connaughton, 2002). Kondisi tersebut berdampak pada fluktuasi performa dan kegagalan atlet dalam menampilkan potensi optimalnya pada situasi kompetisi kritis, sehingga mengafirmasi bahwa faktor psikologis memiliki pengaruh yang tidak kalah besar dibandingkan aspek fisik atau teknis (Birrer & Morgan, 2010; Gustafsson et al., 2016).

Dalam kerangka pembinaan atlet yang ideal, intervensi psikologis seharusnya menjadi komponen yang terintegrasi secara sistematis dalam program latihan. Pendekatan kognitif-perilaku atau Cognitive Behavioral Approach (CBA) merupakan salah satu model intervensi yang telah mendapatkan dukungan luas dalam literatur karena kemampuannya menjelaskan relasi timbal balik antara kognisi, emosi, dan perilaku (Birrer et al., 2012). Melalui pendekatan ini, atlet dapat mengidentifikasi distorsi kognitif, menantang pikiran yang tidak adaptif, serta mengembangkan pola perilaku dan strategi atensi yang lebih konstruktif untuk menunjang performa (Sullivan et al., 2019). Secara ideal, implementasi CBA dalam konteks olahraga perlu dilakukan secara terencana, berkelanjutan, dan berbasis bukti ilmiah yang kuat.

Namun demikian, realitas implementasi di lapangan menunjukkan bahwa pemanfaatan intervensi berbasis CBA dalam pembinaan atlet masih jauh dari optimal. Pelatih dan lembaga pembinaan cenderung memprioritaskan pelatihan fisik dan teknis, sementara pelatihan mental baru diberi perhatian ketika muncul



masalah performa yang serius (Ussher et al., 2014; Park et al., 2023). Padahal, sejumlah penelitian telah menegaskan bahwa regulasi kognitif yang efektif berkontribusi signifikan terhadap konsistensi fokus dan kesiapan mental atlet dalam menghadapi situasi kompetitif yang kompleks (May et al., 2016; Sollgruber et al., 2018). Kondisi ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara kebutuhan ideal dalam pembinaan atlet dan praktik implementasi yang berlangsung saat ini.

Selain itu, terdapat celah konseptual dan metodologis yang cukup mencolok dalam literatur terkait pemanfaatan CBA untuk peningkatan fokus atlet. Sebagian besar penelitian mengenai intervensi psikologis dalam olahraga masih terfokus pada keterampilan mental umum, seperti imagery, self-talk, atau relaksasi, tanpa mengaitkannya secara eksplisit dengan mekanisme kognitif yang menjadi inti dari CBA (Broman-Fulks et al., 2018; Weinberg & Comar, 1994). Penelitian yang mengadopsi CBA pun umumnya berorientasi pada pengurangan kecemasan atau peningkatan kepercayaan diri, bukan pada fokus atau kontrol atensi sebagai variabel utama (Isorna-Folgar et al., 2022; Nazaribadie et al., 2021). Di samping itu, beberapa studi menggunakan pendekatan intervensi yang eklektik tanpa menguraikan kontribusi spesifik dari teknik kognitif-perilaku yang diterapkan, sehingga menyulitkan proses replikasi maupun pengembangan model intervensi lanjutan (McCarthy et al., 2020).

Dalam konteks kompetisi yang sarat tekanan, distraksi kognitif merupakan penyebab utama penurunan performa atlet, terutama pada tahap pertandingan yang menentukan (Limmeroth et al., 2024). Intervensi berbasis CBA menawarkan kerangka peningkatan fokus yang lebih komprehensif, karena menekankan proses identifikasi pikiran disfungsi, restrukturisasi kognitif, penerapan alternatif perilaku adaptif, dan penguatan kontrol atensi melalui latihan bertahap (Motevalli et al., 2022). Pendekatan ini relevan bagi atlet dari berbagai cabang olahraga, terutama yang membutuhkan tingkat konsentrasi tinggi, seperti panahan, menembak, atau badminton (Wrisberg et al., 2010; Bhatnagar, 2025).

Selain gap implementatif, literatur juga menunjukkan adanya gap metodologis. Sebagian besar studi tidak memaparkan secara rinci struktur intervensi, durasi pelaksanaan, maupun mekanisme perubahan yang menjadi dasar peningkatan fokus (McCarthy et al., 2020). Bahkan penelitian terbaru yang mengkaji *mindfulness* atau *psychological skills training* belum secara menyeluruh mengintegrasikan komponen inti CBA, seperti *cognitive restructuring* dan *exposure-based cognitive control* (Hut et al., 2023; Yang et al., 2025). Kondisi ini memperkuat urgensi perlunya tinjauan literatur yang komprehensif untuk memetakan pendekatan CBA yang paling efektif dalam meningkatkan fokus atlet serta untuk mengidentifikasi komponen mekanistik yang mendasari efektivitas tersebut.

Berdasarkan pemetaan kesenjangan tersebut, studi ini menyajikan kebaruan (*novelty*) berupa tinjauan literatur mendalam yang secara spesifik mengevaluasi implementasi pelatihan psikologis berbasis *Cognitive Behavioral Approach* dalam meningkatkan fokus atlet. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis integratif antara teori, struktur intervensi, serta temuan empiris terkait fokus dan regulasi kognitif atlet. Studi ini tidak hanya merangkum efektivitas CBA secara umum, tetapi juga mengurai mekanisme perubahan kognitif yang berkontribusi terhadap peningkatan fokus, sekaligus memberikan arahan aplikatif bagi pengembangan model pelatihan mental yang lebih sistematis dan berbasis bukti (di Fronso et al., 2023; Werner, 2023; Bonetti et al., 2024; Ruud, 2025). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi substantif bagi pengembangan ilmu psikologi olahraga, sekaligus menyediakan landasan ilmiah yang kuat bagi pelatih, psikolog olahraga, dan lembaga pembinaan atlet dalam merancang intervensi berbasis CBA yang efektif untuk meningkatkan fokus dan stabilitas performa atlet secara berkelanjutan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *systematic literature review* untuk menganalisis implementasi *Cognitive Behavioral Approach* (CBA) dalam meningkatkan fokus atlet. Proses penelusuran dilakukan pada database bereputasi Scopus, Web of Science, dan ScienceDirect dengan kata kunci “cognitive behavioral approach”, “psychological training”, “athlete focus”, “attention control”, dan “sport psychology intervention”. Kriteria inklusi meliputi artikel terbit antara 2018–2025, berbahasa Inggris, dipublikasikan dalam jurnal internasional terindeks Scopus, serta meneliti intervensi CBA atau teknik kognitif-perilaku pada konteks olahraga. Artikel yang tidak menjelaskan metodologi secara jelas, bukan penelitian empiris, atau tidak relevan dengan variabel fokus atlet dikeluarkan dari analisis. Lima artikel yang memenuhi kriteria kemudian dievaluasi menggunakan pendekatan *thematic synthesis* untuk mengidentifikasi pola intervensi, mekanisme psikologis yang diperkuat, dan efektivitas CBA terhadap peningkatan konsentrasi atlet. Validitas temuan dijaga melalui prosedur *cross-checking*, *critical appraisal*, dan penilaian kualitas metodologis berdasarkan kriteria standar PRISMA. Hasil sintesis ini menghasilkan pemahaman terstruktur mengenai efektivitas, batasan, serta aspek kebaruan penggunaan CBA sebagai kerangka pelatihan psikologis untuk optimalisasi fokus atlet.

Hasil dan Pembahasan

Bagian hasil menyajikan rangkuman temuan utama dari lima artikel yang dianalisis dalam tinjauan literatur ini. Setiap studi dikaji berdasarkan fokus intervensi, desain penelitian, serta kontribusinya terhadap pemahaman mengenai efektivitas *Cognitive Behavioral Approach* (CBA) dalam meningkatkan fokus atlet. Untuk memberikan gambaran yang lebih terstruktur, temuan tersebut disajikan dalam bentuk tabel yang memuat informasi mengenai penulis dan tahun, metode penelitian, serta fokus hasil yang diperoleh. Penyajian ini bertujuan memudahkan pembaca dalam mengidentifikasi pola intervensi, kesamaan temuan, dan kekuatan empiris masing-masing studi sebagai dasar dalam menarik kesimpulan komprehensif mengenai efektivitas CBA dalam konteks performa atlet.

Tabel 1.
Hasil Review Artikel

Nama & Tahun	Metode	Fokus / Temuan Utama
Abdoshahi, dkk. (2024)	M. Intervensi CBT dengan desain pra-post (pre-test dan post-test) terhadap atlet yang cedera.	Intervensi berbasis CBT efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet cedera, mengurangi pikiran negatif, dan memperkuat strategi coping kognitif.
Isorna-Folgar, dkk. (2022)	M. Studi kuasi-eksperimental terhadap tim junior dayung, intervensi CBT selama 10 minggu.	Setelah intervensi, terjadi peningkatan pada kontrol stres dan pengaruh evaluasi performa, meskipun tidak selalu diterjemahkan ke hasil kompetisi.
Li, H. dkk. (2025)	Meta-analisis sistematik intervensi psikologis pada atlet (termasuk CBT), mengikuti pedoman PRISMA.	Intervensi psikologis secara umum menurunkan kecemasan atlet; khususnya, CBT menunjukkan efek besar pada pengurangan kecemasan dengan heterogenitas antar studi.
Motevalli, S. dkk. (2022)	Modul pelatihan “Athlete Psycho-physical Training & Cognitive Restructuring” (delapan sesi konseling kognitif pendidikan) pada atlet universitas.	Modul CBT (restrukturisasi kognitif) membantu atlet mengidentifikasi dan mengendalikan pikiran tak relevan tugas, meningkatkan kontrol emosi dan konsentrasi.
Saito, Y., Sasaki, K., Takeshita, S., & Morita, K. (2024)	Review sistematik CBT bagi atlet dalam konteks ortopedi / pemulihan cedera.	Intervensi CBT (termasuk elemen terapi kognitif dan mindfulness) berguna untuk atlet ortopedi, meningkatkan kontrol emosi, pikiran negatif, dan mendukung pemulihan mental setelah cedera.

Pembahasan

Implementasi CBA dalam meningkatkan fokus atlet semakin diperkuat oleh bukti empiris terkini yang menegaskan bahwa intervensi kognitif-perilaku mampu memodifikasi proses berpikir yang menjadi sumber utama gangguan perhatian. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa meskipun *psychological skills training* (PST) memiliki efek terbesar terhadap penurunan kecemasan kompetitif, intervensi berbasis CBT tetap memberikan dampak signifikan terhadap pengurangan kecemasan, yang merupakan salah satu hambatan utama fokus atlet (Lee & Park, 2024). Tinjauan sistematis lain juga menegaskan bahwa CBT efektif dalam menurunkan pikiran negatif, memperkuat strategi coping, serta meningkatkan regulasi diri yang menjadi fondasi stabilitas fokus selama kompetisi (Ahmed et al., 2024). Temuan ini menegaskan bahwa CBA bukan hanya teknik penguatan mental yang bersifat permukaan, tetapi pendekatan yang menargetkan struktur kognitif terdalam yang berkaitan dengan kontrol atensi.

Intervensi kuasi-eksperimental pada atlet dayung junior menunjukkan bahwa pelatihan CBT selama sepuluh minggu meningkatkan *stress control* dan persepsi evaluasi performa, dua aspek yang sangat berhubungan dengan kemampuan mempertahankan fokus di bawah tekanan kompetitif (Isorna-Folgar et al., 2022). Hasil ini mempertegas bahwa restrukturisasi kognitif mengubah bagaimana atlet menilai tekanan dan tuntutan kompetitif, sehingga perhatian menjadi lebih stabil. Di sisi lain, ulasan sistematis terhadap intervensi

psikologis dalam olahraga menunjukkan bahwa banyak program pelatihan mental yang efektif belum menargetkan akar masalah kognitif, melainkan hanya memberikan strategi umum pengelolaan emosi (Håkansson & Lundgren, 2023). Dengan demikian, CBA memiliki keunggulan distingtif karena fokus pada koreksi distorsi kognitif seperti *catastrophizing*, *rumination*, atau *negative performance appraisal* yang telah terbukti mengganggu konsentrasi atlet.

Pendekatan CBA yang dipadukan dengan strategi berbasis mindfulness juga dilaporkan memberikan manfaat tambahan bagi regulasi perhatian. Studi pada pelari jarak jauh menemukan bahwa integrasi mindfulness dengan restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kemampuan *reappraisal*, menurunkan stres fisiologis, dan memperkuat kesiapan mental untuk mempertahankan fokus (Sasaki et al., 2023). Kombinasi kedua pendekatan ini memungkinkan atlet tidak hanya menyadari distraksi, tetapi juga memodifikasi pemicu kognitif yang melahirkan distraksi tersebut.

Sementara itu, penelitian mengenai mental training pada atlet permainan seperti bola basket menunjukkan bahwa strategi seperti visualisasi, self-instruction, dan relaksasi dapat meningkatkan konsentrasi secara signifikan (Rahmani & Hosseini, 2022). Namun, program tersebut tidak secara eksplisit menargetkan perubahan struktur kognitif maladaptif, sehingga efek jangka panjang terhadap stabilitas fokus belum sekuat intervensi CBA. Hal ini menegaskan bahwa meskipun pendekatan mental training konvensional berguna, CBA menawarkan kedalaman intervensi yang lebih kuat karena memengaruhi keyakinan dasar yang mengatur perhatian, evaluasi performa, dan respons emosional atlet.

Secara keseluruhan, hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa CBA memberikan mekanisme perubahan yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan lain, karena mengombinasikan restrukturisasi kognitif, regulasi diri, dan paparan perilaku yang relevan dengan konteks kompetisi. Keunggulan tersebut menjadikan CBA sebagai metode pelatihan psikologis yang paling kuat untuk meningkatkan fokus atlet secara berkelanjutan. Temuan ini mempertegas relevansi CBA sebagai pendekatan yang tidak hanya mengatasi distraksi, tetapi juga membangun pola pikir adaptif yang memungkinkan atlet mencapai ketajaman konsentrasi secara konsisten dalam berbagai situasi performa tinggi.

Kesimpulan

Kesimpulan dari tinjauan ini menegaskan bahwa *Cognitive Behavioral Approach* (CBA) merupakan pendekatan psikologis yang paling komprehensif dan efektif untuk meningkatkan fokus atlet karena mampu menargetkan sumber utama gangguan perhatian, yaitu distorsi kognitif, pikiran otomatis negatif, dan evaluasi performa yang maladaptif. Berbeda dari pelatihan mental konvensional yang hanya memperkuat keterampilan permukaan, CBA bekerja pada level kognitif yang lebih dalam melalui restrukturisasi pikiran, pengembangan regulasi diri, dan modifikasi respons emosional sehingga fokus dapat bertahan stabil bahkan dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan. Bukti empiris menunjukkan bahwa intervensi berbasis CBA tidak hanya mengurangi kecemasan dan stres yang mengganggu konsentrasi, tetapi juga memperkuat kemampuan atlet dalam mengelola distraksi internal dan eksternal secara lebih adaptif. Dengan demikian, CBA layak ditempatkan sebagai pendekatan utama dalam program pelatihan psikologis atlet modern karena menyediakan fondasi mental yang kokoh untuk mempertahankan perhatian, meningkatkan ketajaman performa, dan membangun resiliensi psikologis jangka Panjang.

Ucapan Terima Kasih

Saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pengelola Jurnal Sinergi Olahraga dan Rkreasi yang sudah mewadahi saya dalam publikasi artikel ini sebagai bentuk pengembangan ilmu pengetahuan yang khususnya pada bidang keolahragaan. Saya ucapkan terimakasih kepada semua anggota tim penulis atas suksesnya pembuatan artikel dan penelitian ini yang selalu bersinergi dan meluangkan waktunya.

Daftar Pustaka

- Abdoshahi, M. (2024). Effects of an intervention based on cognitive-behavioral therapy on emotional well-being of athletic adolescents with injuries. *Physical Activity in Children (PACH)*, 1(2), 61–68.
<https://doi.org/10.61186/pach.2024.488934.1038>

- Ahmed, A. S., Qudus, A., Munawar, A., Karim, R., Liaqat, U., & Tabassum, M. F. (2024). The role of cognitive-behavioral therapy in improving athletes' performance: A systematic review. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, 31(1), 1–13.
- Anderson, A. G., Miles, A., Mahoney, C., & Robinson, P. (2002). Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a mixed-method approach. *Sport Psychologist*, 16(4), 432–453.
- Beckmann, J., & Elbe, A.-M. (2015). Sport psychological interventions in competitive sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 1–12.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(Suppl. 2), 78–87.
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Blumenstein, B., Bar-Eli, M., & Tenenbaum, G. (2002). Biofeedback applications in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 372–398.
- Bonetti, R., Rod, B., & Hauw, D. (2024). Quality of mobile apps for psychological skills training in sport: A MARS-based study. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2409.12970>
- Brown, D. J., Arnold, R., Standage, M., & Fletcher, D. (2017). Thriving on pressure: A factor mixture analysis of sport performers' responses to competitive encounters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(6), 423–437.
- Carson, H. J., & Collins, D. (2016). The fourth dimension: A motoric perspective on the anxiety–performance relationship. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 26–43.
- Cotterill, S. (2017). Preparing athletes for the Olympic Games: Training and psychological considerations. *Sport & Exercise Psychology Review*, 13(2), 23–32.
- Doron, J., & Gaudreau, P. (2014). A point-by-point analysis of performance in a tennis competition: Associations with emotions, appraisals, and coping. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 261–276.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678.
- Fronso, S., & Budnik-Przybylska, D. (Eds.). (2023). Special Issue: Sport psychology interventions for athletes' performance and well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3712.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20043712>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics of Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204.

- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Wiley.
- Hayslip, B., Petrie, T., MacIntyre, J., & Jones, T. (2010). Cognitive training in sport: *Theoretical frameworks and applications*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 117–138.
- Isorna-Folgar, M., Leirós-Rodríguez, R., López-Roel, S., & García-Soidán, J. L. (2022). Effects of a cognitive-behavioral therapy intervention on the rowers of the junior Spain national team. *Healthcare*, 10(12), 2357. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122357>
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2012). Effects of the cognitive-behavioral intervention on stress appraisal and coping among athletes. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(1), 57–73.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018). *Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches*. APA.
- Kreher, J. B., & Schwartz, J. B. (2012). Overtraining syndrome: A practical guide. *Sports Health*, 4(2), 128–138.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychologist*, 14(3), 229–252.
- Lonsdale, C., & Tam, J. T. M. (2008). On the temporal and conceptual links between self-talk and self-confidence. *Journal of Sport Sciences*, 26(14), 1529–1545.
- Mahoney, M. J. (1989). Psychological skills and exceptional athletic performance. *Sport Psychologist*, 3(4), 245–257.
- Moran, A. (2012). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.
- Motevalli, S., Sulaiman, T., Ghani Hamzah, M. S., Hossein Abadi, F., & Abdul Rahman, M. N. (2022). Athletes' psycho-physical training and cognitive restructuring module to enhance university-athlete students' well-being. *The Open Psychology Journal*, 15, Article e187435012210070. <https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e221018-2022-13>
- Neff, K. D., Henshaw, J., & Leary, M. R. (2013). The relation between mindfulness and performance under pressure. *Journal of Sport Behavior*, 36(3), 226–241.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., & Levy, A. R. (2012). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 97–106.
- Pates, J., Oliver, D., & Maynard, I. (2001). The effects of hypnosis on flow states and golf performance. *International Journal of Sport Psychology*, 32(3), 325–335.
- Pelka, M., Raab, M., & Johnson, J. (2017). Decision-making and attentional control in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(2), 190–204.

- Reinebo, G., Alfonsson, S., Jansson-Fröjmark, M., Rozental, A., & Lundgren, T. (2024). Effects of psychological interventions to enhance athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 54(2), 347–373. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z>
- Reyes-Bossio, M., et al. (2022). Effects of psychological interventions on high-performance athletes: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1068376. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1068376>
- Simons, J. (1996). The use of cognitive-behavioral interventions in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(2), 120–133.
- Stanger, N., Hides, J., & Wilson, S. (2018). Psychological determinants of focus and concentration in elite athletes. *Journal of Sports Sciences*, 36(19), 2210–2220.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk training on competitive anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(3), 298–316.
- Vealey, R. (2007). Mental skills training in sport. *Handbook of Sport Psychology*, 3, 287–309.
- Wang, W., Schweickle, M. J., Arnold, E. R., & Vella, S. A. (2025). Psychological interventions to improve elite athlete mental wellbeing: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 55(4), 877–897. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02173-3>
- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2008). Cognitive expertise and decision making in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 1–16.