



*Albrecht Urs-Vito*, Mentale Werkzeuge im Kampfsport – Vor, während und nach dem Wettkampf. *Scientia Artis Martialis*. Bielefeld, 2025, DOI: [10.4119/unibi/3003659](https://doi.org/10.4119/unibi/3003659)

# Mentale Werkzeuge im Kampfsport – Vor, während und nach dem Wettkampf

*Urs-Vito Albrecht*

Universität Bielefeld, Medizinische Fakultät, Digitale Medizin, Universitätsstraße 25, 33615 Bielefeld,  
✉ [urs-vito.albrecht@uni-bielefeld.de](mailto:urs-vito.albrecht@uni-bielefeld.de), ☎ +49 521 106-86 7 14

Auf die Physiologie bezogene Aspekte des Trainings, die Relevanz von Strategie und taktischer Planung ebenso wie Ernährung und Kommunikation wirken auf das Leistungsniveau der Athleten. Der in diesem Kontext entscheidende psychologische Faktor wird in diesem Abschnitt detaillierter behandelt werden, wobei primär auf die ausführliche Arbeit von Mark H. Anshel und John M. Payne zurückgegriffen wird. Die von diesen beiden Autoren publizierten Erkenntnisse werden, wo sinnvoll, durch weitere Literatur ergänzt. Der Aufsatz gliedert sich in mehrere Abschnitte. Zunächst werden die besonderen mentalen Herausforderungen von Wettkämpfen für Athleten vorgestellt und danach erwünschte Denkweisen von Kampfsportlern diskutiert. Anschließend werden die nach Anshel und Payne differenzierten Phasen (d. h. der Zustand vor, während und nach einem Wettkampf) unabhängig voneinander betrachtet und unterstützende psychologische Strategien und Konzepte vorgestellt und erläutert. Abschließend wird die Arbeit kurz zusammengefasst, und es werden die wichtigsten Ergebnisse hervorgehoben.

## Individuelle Wettkampfherausforderungen

Die physischen und psychischen Anforderungen an einen Hochleistungssportler sind immens. Die Leistungserwartungen an den Athleten werden zusätzlich durch den Trainer, die Zuschauer, öffentliche Förderer, Sponsoren, Medien und nicht zuletzt durch Familie und Freunde beeinflusst. Der bevorstehende Wettkampf kann vom Athleten sowohl als Herausforderung als auch als Bedrohung wahrgenommen werden, je nachdem, wie er die intrinsischen und extrinsischen Zustände und Bedingungen bewertet. Der aktuelle Gesundheitszustand, der Ernährungszustand, der Trainingszustand, die Trainingsmöglichkeiten, die Wahl der Gegner, die familiäre Situation, das Wetter – alles kann je nach Interpretation dazu führen, den Wettkampf als herausfordernd oder bedrohlich zu empfinden. Eine erfolgreiche Teilnahme geht mit einer Steigerung des Selbstwertgefühls (verstärkt durch die Anerkennung Dritter), erhöhten Chancen auf einen Karriereschub und (im Profilager) materiellem Gewinn einher. War die Teilnahme nicht erfolgreich, resultiert hieraus oft eine negative Reflexion, die ggf. noch von gesundheitlichen Beeinträchtigungen begleitet wird.

## Erwünschte Grundeinstellung eines Wettkämpfers

Die innere Haltung des Wettkämpfers hat einen erheblichen Einfluss auf seine Leistung. Deaner und Silva beschrieben eine Korrelation zwischen individuellen Merkmalen und dem Erfolg im Wettbewerb. Zu diesem Thema gibt es nur wenig Literatur für Kampfsportler. Anshel und Payne haben aus ihrer Arbeit und aus der Literatur Attribute für Kampfsportler abgeleitet (siehe Liste 1), die im Folgenden einzeln diskutiert werden sollen.

Liste 1: Wünschenswerte psychologische Merkmale nach Anshel und Payne:

- Selbstbeherrschung
- Selbstmotivation
- Selbstwahrnehmung
- mentale Belastbarkeit
- sportliches Selbstvertrauen
- Wettbewerbsfähigkeit
- intrinsische Motivation
- wahrgenommenes Selbstvertrauen

### Selbstbeherrschung

Selbstkontrolle ermöglicht es Kampfsportlern, ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen zu kontrollieren. Diese Fähigkeit wird vor allem in stark belastenden Situationen eingesetzt, um diese zu bewältigen und nicht von ihr kontrolliert zu werden. Belastende Empfindungen wie Überforderung, Hoffnungslosigkeit und Angst können durch die Anwendung von Strategien zur Selbstkontrolle überwunden oder zumindest gemildert werden. So bleibt der Kampfsportler handlungsfähig und verfällt nicht in Hilflosigkeit oder Passivität und zieht sich auch nicht zurück bzw. vereinsamt auch nicht.

### Eigenmotivation

Gerade herausfordernde Trainingseinheiten stellen Kampfsportler regelmäßig vor eine Herausforderung. Dies gilt umso mehr in der Wettkampfvorbereitung, da die Anforderungen, die Belastung und die Erwartungen steigen und gleichzeitig die (Über-)Beanspruchung des Körpers den Stress erhöht. Die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren, ist ein wertvolles Gut, vor allem in den anspruchsvollen Vorbereitungsphasen. Spitzensportler weisen ein außergewöhnliches Maß an Selbstmotivation auf. Sie geben sich bedingungslos dem körperlichen und geistigen Training hin und absolvieren ihr Training mit Hingabe. Sie sind weitgehend unabhängig von externen Bestätigungen oder Motivatoren (Trainer, Freunde, Partner).

### Selbstwahrnehmung

Die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung erlaubt es dem Kampfsportler, seine aktuelle mentale Einstellung zu reflektieren und gegebenenfalls durch kognitive Strategien zu korrigieren. Ziel ist es, das optimale Verhältnis zwischen der Wahrnehmung von Bedrohung und Herausforderung herzustellen. Ein Gefühl der Bedrohung kann zweifelsohne eine aktivierende Wirkung auf den Kampfsportler haben. Nach Jones und Swain hängt dies jedoch von der kognitiven Bewertung des Gefühls ab. Fällt diese negativ aus, kann das Gefühl der Bedrohung auf den Kampfsportler mental wie physisch lähmend wirken.

## Mentale Stärke

Mentale Stärke ist eine entscheidende Fähigkeit im Kampfsport, da sie die Reaktionsgeschwindigkeit ebenso wie die Informationsverarbeitung und die Anpassungsfähigkeit beeinflusst. Sie ist ein psychologisches Konstrukt, bei dem Zuversicht, Beständigkeit und Kontrolle synergetisch zusammenwirken. Zuversicht steht für die unerschütterliche Gewissheit des Sportlers, dass er oder sie den Wettkampf mit dem gewünschten Ergebnis abschließen wird, unabhängig von äußeren und inneren (eigenen Leistungs-)Umständen. Beständigkeit bezieht sich auf den unbedingten Willen des Athleten, den Anforderungen des Wettkampfs voll und ganz gerecht zu werden, sich verantwortungsvoll Wettkampfziele zu setzen und die Fähigkeit, sich auf diese zu konzentrieren. Kontrolle beschreibt die Fähigkeit, sich auch bei Schmerzen oder chaotischen Umgebungsbedingungen ganz auf den Kampf zu konzentrieren (siehe Erläuterungen zur Selbstbeherrschung oben).

## Optimismus

Nach Scheier und Carver zeichnet sich Optimismus durch die Überzeugung aus, dass eine Situation unabhängig von ihrer objektiven Bewertung einen für den Optimisten günstigen Ausgang haben wird. Der optimistische Kampfsportler ist bereit, sich in Erwartung des Erfolgs mit ganzem Herzen in den Kampf zu stürzen. Dieser Optimismus ist für den Kampfsportler nach Zinsser und Williams hilfreich, weil er sich günstig auf die Stimmung auswirkt. Das kann wiederum Konzentration und Fokus positiv beeinflussen und zu (noch) größeren Anstrengungen anspornen. Zugleich werden negative Gefühle und irritierende Gedanken unterdrückt.

## Sportliches Selbstvertrauen

Das Vertrauen in die eigenen sportlichen Fähigkeiten, wie es Vealey beschreibt, beruht ebenfalls auf einer optimistischen Grundhaltung, hier aber ausschließlich auf den sportlichen Aspekt bezogen. Dahinter steht die Überzeugung, dass das eigene (sportliche) Handeln zu einem günstigen Ergebnis im Wettkampf führen wird. Diese Haltung ist für den Kampfsportler insofern wertvoll, als sie auch stimmungsaufhellend wirkt und negative Gedanken oder Gefühle kompensiert (siehe Optimismus). Selbst objektiv unterlegene Kämpfer wachsen manchmal über sich hinaus und können dadurch Kämpfe gewinnen. Problematisch wird diese Haltung jedoch, wenn sie nicht mit der Realität übereinstimmt: Führt der Glaube an die eigene Stärke zu gravierenden Fehlern, kann dies zu Verunsicherung und innerer Instabilität führen.

## Konkurrenzfähigkeit

Verschiedene Autoren definieren und interpretieren Konkurrenzfähigkeit unterschiedlich. Nach dem Verständnis des Autors beschreibt dieser Begriff die Einstellung des Kampfsportlers, sich mit einem Gegner messen und ihn durch seine sportlichen Fähigkeiten besiegen zu wollen. Im Kontext der Angstbewältigung könnte diese Haltung dahingehend interpretiert werden, dass die ständige Suche nach Vergleichen eher eine ständige Suche nach Bestätigung der eigenen Leistung und Kompetenz ist. Die Angst vor dem Scheitern könnte so in eine Herausforderung verwandelt werden, mit der der Sportler besser umgehen kann.

## Intrinsische Motivation

Intrinsische Motivation und Eigenmotivation sind nur schwer zu unterscheiden. Anshel und Payne sehen in der intrinsischen Motivation eine Triebfeder für die Motivation durch zunehmende Befriedigung aufgrund von Erfolgen in Wettbewerben, die wiederum auf zunehmender Kompetenz beruhen.

## Wahrgenommenes Vertrauen

Das empfundene Selbstvertrauen ist mit der intrinsischen Motivation und der Eigenmotivation verbunden. Das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt das Selbstvertrauen und wirkt sich im Zusammenspiel mit den anderen oben beschriebenen Merkmalen positiv auf die Psyche des Teilnehmers aus.

## Kognitive Strategien und Instrumente

Ein Bruch in der mentalen Einstellung des Wettkämpfers, ohne wirksame Kompensationsmechanismen (Tabelle 1), führt zu einem Leistungsabfall und oft zur Niederlage. Daher ist es wichtig, diesem Unbehagen sowohl präventiv (vor dem Kampf) als auch aktiv (während des Kampfes) entgegenzuwirken. In den folgenden Abschnitten werden psychologisch-kognitive Strategien, Verhaltensstrategien und Konzepte zur Bekämpfung von selbstzerstörerischen Gedanken, Hilflosigkeit, Überforderung, Kontrollverlust, Gedanken der Unzulänglichkeit, Selbstbestrafung, Unsicherheit und Angst in den verschiedenen Phasen vor, während und nach dem Kampf kurz erläutert. In der Regel muss eine kognitive Strategie nach der anderen erlernt werden, bis diese automatisiert abläuft. Es kann den Kampfsportler schnell überfordern, wenn zu viele Methoden auf einmal erlernt werden sollen. Dies wirkt sich dann negativ auf die Leistung aus.

Tabelle. 1. Kognitive und verhaltensbezogene Strategien und Konzepte nach Anshel und Payne.

<b>Kognitive Strategien</b>	<b>Verhaltensstrategien</b>
mentale Planung	Zeitplanung
bildliche Darstellung	Zielsetzung
Assoziation und Dissoziation	Selbstkontrolle
Annäherungs- und Vermeidungsbewältigung	soziale Unterstützung und soziale Verstärkung
Entspannung	Modellierung
Boxing	Wettkampfsimulation

## Vor dem Wettkampf

**Mentale Planung.** Um unerwartete Hürden zu überwinden, ist es hilfreich, wenn der Teilnehmer im Voraus Musterpläne entwickelt hat, die dann bei Bedarf automatisch angewendet werden. Diese Ablaufpläne umfassen den Wettkampfplan, Denk- und Handlungsweisen sowie eine Reihe von Hilfskonzepten und -handlungen für den Fall, dass der ursprüngliche Plan sich als nicht ausführbar erweist.

**Bildliche Vorstellung.** Die bildhafte Vorstellung von den idealen Abläufen und dem gewünschten Ergebnis, möglichen Abweichungen und Gedanken ermöglichen es dem Teilnehmer, den idealen Wettbewerbsprozess zu verinnerlichen.

**Assoziation und Dissoziation.** Bei dieser Technik verbindet der Teilnehmer seine Muskelanstrengung mit seinen Gedanken (Assoziationen) und ignoriert dabei jegliche Körperempfindungen. Das Ziel ist es, Körper und Geist zu vereinen und eine beruhigende Stimmung zu erzeugen.

**Annäherungs- und Vermeidungsbewältigung.** Bei Wettkämpfen fehlt die Zeit für die Reflexion. Hier ist es oft sinnvoller, störende/irritierende Einflüsse (z. B. eine ungünstige Kampfrichterentscheidung) zumindest zeitweise auszublenden, um die Konzentration des Sportlers nicht zu beeinträchtigen.

**Entspannung.** Unabhängig von der gewählten Entspannungstechnik helfen diese, die Konzentration zu verbessern, muskuläre und mentale Erschöpfung auszugleichen und die Vorstellungskraft für die Bildsprache anzuregen.

**Boxing.** Negative und unerwünschte Gedanken und Emotionen werden an einen virtuellen, mentalen Ort (z. B. in eine Box) gebracht, der sich nicht am Ort des Sports befindet. Die Wettkämpfer können sich in einer sicheren Umgebung mit dem Inhalt dieser Box beschäftigen. Diese Technik hilft den Sportlern, sich vor dem Wettkampf auf unmittelbare Gedanken und Handlungen zu konzentrieren.

**Zielsetzung.** Das Setzen von Zielen hilft dem Wettkämpfer, sich einen klaren Endpunkt und eine Richtung für sein Streben nach dem Erwerb bestimmter Techniken, Fähigkeiten oder Strategien zu geben. Ziele müssen realistisch, realisierbar, vorhersehbar, messbar und für den Athleten akzeptabel sein, wenn sie verwirklicht werden sollen.

**Zeitplanung.** Eine gute Zeitplanung dient dazu, den Weg zu den entsprechenden Zielen strukturiert abzustecken. Mit Meilensteinen versehen, wird der Fortschritt messbar. Die Komplexität der Trainingsvorbereitung bis zum Wettkampf wird durch die Zeitplanung abgebildet. Die Athleten können sich mental und körperlich besser vorbereiten, können sich auf die geforderte Leistung einstellen und werden nicht von den Anforderungen überrascht.

**Selbstbeobachtung.** Um die Komplexität der Trainingsvorbereitung überschaubarer zu machen, können Checklisten eingesetzt werden. Diese Checklisten können mentale Aspekte (z. B. »Ich bin auf den Wettkampf konzentriert«, »Ich fühle mich gut vorbereitet«) und physiologische Aspekte wie »Ich habe genug getrunken« und »Ich habe ausreichend Dehnungsübungen gemacht« berücksichtigen. Algorithmen können so durch Wiederholung unterbewusst verankert werden. Die Gestaltung der Checklisten ist völlig frei, sollte aber so einfach wie möglich gehalten werden.

**Soziale Unterstützung und soziale Verstärkung.** Eine wertschätzende und schützende Atmosphäre bietet dem Athleten den Raum, sich zu entwickeln und sich voll auf das Training (und den bevorstehenden Wettkampf) einzustellen. In diesem geschützten Umfeld von Trainern, Team, Familie und Freunden kann der Athlet seine Informationen einholen, Strategien diskutieren und seine Hoffnungen, Sorgen und Ängste ansprechen. Die

moralische Unterstützung, die er erhält, motiviert ihn, hilft ihm, Selbstvertrauen, Optimismus und Widerstandsfähigkeit aufzubauen und seine Ängste abzubauen.

**Modellierung.** Bei dieser Mediationstechnik werden die Wettkämpfe des Gegners gemeinsam mit dem Athleten analysiert. Die Beobachter weisen an den entsprechenden Stellen auf Besonderheiten hin, die der Sportler berücksichtigen sollte.

**Wettkampfsimulation.** Sparring unter Wettkampfbedingungen kommt dem Wettkampf am nächsten und ist daher von großer Bedeutung in der Wettkampfvorbereitung. Hier kann das Erlernte angewendet und auf seine Tauglichkeit geprüft werden, das Leistungsniveau kann ermittelt werden und Situationen können körperlich und kognitiv ohne negative Folgen erlebt werden.

### Während des Wettbewerbs

Der Wettbewerb ist in der Regel die Krönung der Bemühungen. Er ist aber auch durch maximalen Stress, Leistungsdruck, Erwartungsdruck und Angst gekennzeichnet. Die folgenden kognitiven Werkzeuge können hier ausgleichend eingesetzt werden (siehe Tabelle 2).

Tabelle. 2 Anwendbare kognitive Strategien während des Wettkampfs nach Anshel und Payne.

#### **Kognitive Strategien**

reduzierte kognitive Verarbeitung und verstärkte autonome Verarbeitung

Pre-Cueing

kognitive Einschätzungen

Aufmunterung und positive Selbstgespräche

Gedankenstopp

effektive Bewältigung

Fokussierung der Einstellung

**Reduzierte kognitive Verarbeitung und verstärkte autonome Verarbeitung.** Im Kampfsport sind schnelle, adäquate, reflexartige Reaktionen gefragt. Für eine umfassende Verarbeitung von Informationen ist die Zeit fast immer zu knapp. Reflexhafte Reaktionen werden daher im Vorfeld antrainiert, um auf ein Stichwort hin ausgelöst werden zu können. Das reduziert den nötigen Aufwand für die Abwägung der Informationen vor Auslösung der Reaktion enorm.

**Pre-Cueing.** Pre-Cueing beschreibt die Wahrnehmung und Erkennung bestimmter Reize, die in hohem Maße mit der Vorbereitung, Ausführung oder Wirkung einer Handlung oder eines anderen Reizes korreliert sind. Diese Technik verleiht dem Teilnehmer mehr Geschwindigkeit.

**Kognitive Einschätzungen.** Die kognitive Bewertung des Wettkampfs hilft, ihn als Herausforderung und nicht als Bedrohung zu sehen.

**Aufmunterung und positive Selbstgespräche.** Positive Selbstaussagen erhöhen das Erregungsniveau kurz vor oder während des Wettkampfs. Diese Technik sollte jedoch nicht vor der Ausführung von Handlungen angewendet werden, da die kognitive Leistung die Ausführungsgeschwindigkeit verringert.

**Gedankenstopp.** Imperative, selbst verbalisierte Aufforderung, sofort mit dem Denken aufzuhören, hilft, die Beschäftigung mit negativen oder unangenehmen Gedanken zu beenden, denn negative Gedanken beeinträchtigen alle Aspekte der Leistung.

**Effektive Bewältigung.** Die Anwendung einer angemessenen Bewältigungsstrategie, wann immer sie notwendig und nützlich ist, muss zum richtigen Zeitpunkt zum Einsatz kommen. Ein gutes Timing ist von größter Bedeutung, da diese aktive Bewältigung Konzentration erfordert und Aufmerksamkeit beansprucht.

**Fokussierung der Aufmerksamkeit.** Je nach Bedarf fokussiert der Sportler innerlich, um angenehme Gedanken und Emotionen aufrechtzuerhalten, oder er fokussiert äußerlich, um negative Gedanken und/oder Emotionen zu vermeiden.

#### Nach dem Wettkampf

Die Zeit nach dem Wettkampf stellt den Athleten vor eigene Herausforderungen. Unabhängig vom Ausgang des Wettkampfs ist die Situation meist emotionsgeladen, sowohl bei einem Sieg als auch bei einer Niederlage. Dies stellt eine psychische Belastung dar. Ziel einer erfolgreichen psychologischen Nachbereitung ist es, den inneren Gleichklang herzustellen, die Motivation aufrechtzuerhalten und die Fähigkeiten und Strategien (weiter) zu perfektionieren. Dabei werden die folgenden Strategien und Techniken eingesetzt (siehe Tabelle 3).

Tabelle. 3 Anwendbare kognitive Strategien nach dem Wettkampf nach Anshel und Payne.

#### **Kognitive Strategien**

präzise Kausalattributionen

Analyse nach dem Wettbewerb

günstige soziale Vergleiche

Erneuerung des Optimismus

adaptive Bewältigung

**Präzise Kausalattributionen.** Um künftige Erfolge zu sichern, die intrinsische Motivation (zumindest) zu erhalten und aus Fehlern zu lernen, werden die Gründe für den Erfolg (oder Misserfolg) klar benannt und die Kausalität eindeutig nachgewiesen. Damit soll sichergestellt werden, dass der Teilnehmer objektiv mit der Kritik umgeht und nicht eine falsch verstandene Kritik oder eine verzerrte Wahrnehmung seiner Fähigkeiten erhält.

**Analyse nach dem Wettbewerb.** Die ganzheitliche objektive Analyse des Wettkampfes, der eigenen Leistung im Vergleich zu den Leistungen anderer und der Rahmenbedingungen

bietet eine solide Grundlage für die Kritik und eröffnet Möglichkeiten für künftige Verbesserungen. Dazu wechselt der Sportler von seiner Rolle als Wettkämpfer in die Position des Beobachters und analysiert den Wettkampf aus dieser Position heraus.

**Günstige soziale Vergleiche.** Erfolgreiche Wettkämpfer vergleichen ihre Leistungen mit denen ihrer Mitstreiter. Athleten neigen jedoch dazu, sich mit übersteigerten Maßstäben zu messen oder mit Spitzensportlern zu vergleichen.

**Erneuerung des Optimismus.** Optimismus ist eine sehr wertvolle Einstellung im Wettkampf. Er ist insbesondere auch notwendig, um die auf den Wettkampf folgenden Trainingsherausforderungen zu bewältigen. Eine offene, faire und ausgewogene Rückschau auf den Wettbewerb, einschließlich der Benennung von und des Umgangs mit Enttäuschungen und Herausforderungen, bietet dafür eine gute Grundlage.

**Adaptive Bewältigung.** Primär schlecht verarbeitete Niederlagen, die mit Schmerz und Gefühlen der Demütigung einhergehen, wirken sich nachhaltig auf zukünftige Erfolge aus. Der Zeitpunkt der Bewältigung ist ebenso wichtig wie die Wahl der Bewältigungsstrategie.

## Schlussbemerkungen

Sportler mit großem Ehrgeiz, hohen Ansprüchen und einer außergewöhnlichen Trainingseinstellung haben größere Erfolgchancen im Wettkampf. Siegreiche Kampfsportler zeigen eine disziplinierte, respektvolle und ehrliche Haltung mit einem hohen Maß an Selbstkontrolle. In diesem Beitrag wurde der Schwerpunkt auf die Bedeutung der psychologischen Komponenten vor, während und nach dem Wettkampf gelegt, wobei die Herausforderungen umrissen und kognitive und verhaltensbezogene Strategien und Konzepte zur Bewältigung dieser Herausforderungen angesprochen wurden. Wettkämpfer, die mentale Werkzeuge verstehen und einsetzen können, sind gegenüber ihren Gegnern deutlich im Vorteil.

## Quellen

- Anshel, M. H., & Payne, J. M. (2008). Application of Sport Psychology for Optimal Performance in Martial Arts. In *The Sport Psychologist's Handbook* (pp. 353–374). John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470713174.ch16>
- Deaner, H., & Silva, J. M. (2002). Personality and sport performance. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 48–65). Benjamin-Cummings Publishing Company.
- Gill, D. L. (1993). Competitiveness and competitive orientation in sport. In R. N. Singer, M. Murphey, Tennant, & L. K. (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 314–327). Macmillan.
- Jones, G., & Swain, A. (1995). Predispositions to Experience Debilitative and Facilitative Anxiety in Elite and Nonelite Performers. *Sport Psychologist*, 9(2), 201–211. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.2.201>
- Martens, R. (1976). Competitiveness in sports. In F. Landry & W. A. R. Orban (Eds.), *Physical Activity and Human Well-being* (pp. 323–342). Symposia Specialists.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.4.3.219>
- Sheard, M., & Golby, J. (2010). Personality hardiness differentiates elite-level sport performers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 160–169. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671940>
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>

Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (4th ed., pp. 284–311). Mayfield.