

International Community Service Coaching Sepaktakraw: Mental Training Athlete

Puspodari^{1*}, Mochamad Muchson², Abdian Asgi Sukmana³, Wasis Himawanto⁴,
Aan Nurfahrudianto⁵

^{1,2,3,4}Master of Sport Teaching, Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri, Jawa Timur

⁵Elementary School Teacher Education Program, Faculty, Faculty of Teacher Training and Education, Kediri, Indonesia

Abstrak

Pembinaan atlet sepaktakraw masih didominasi latihan fisik, teknik, dan taktik, sementara aspek mental belum dikembangkan secara sistematis, padahal kesiapan psikologis berperan penting dalam meningkatkan performa atlet. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesiapan mental atlet melalui International Community Service Coaching Clinic: Mental Training Athlete. Program dilaksanakan melalui ceramah interaktif, diskusi, praktik mental skills training, simulasi pertandingan, serta evaluasi menggunakan observasi dan angket sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan peningkatan pada seluruh indikator, yaitu pemahaman mengenai mental training dari 48% menjadi 94%, kepercayaan diri dari 61% menjadi 90%, kemampuan mengendalikan kecemasan dari 54% menjadi 87%, kemampuan mempertahankan fokus dari 58% menjadi 89%, dan motivasi berlatih dari 75% menjadi 96%. Tingkat kepuasan peserta mencapai kategori sangat baik, sementara pelatih memperoleh wawasan mengenai penerapan latihan mental dalam program pembinaan. Dengan demikian, mental training efektif meningkatkan kesiapan psikologis atlet dan layak diintegrasikan secara berkelanjutan dalam pembinaan sepaktakraw yang holistik.

Kata kunci: Coaching clinic, sepaktakraw, mental training, atlet.

abstrack

Sepaktakraw athlete development is still predominantly focused on physical, technical, and tactical training, while mental training has not been systematically integrated, despite psychological readiness being a critical determinant of athletic performance. This community service program aimed to enhance athletes' understanding and mental readiness through the International Community Service Coaching Clinic: Mental Training Athlete. The program was implemented using interactive lectures, group discussions, mental skills training, match simulations, and evaluations conducted through observations and pre- and post-program questionnaires. The results demonstrated improvements across all measured indicators, including understanding of mental training (from 48% to 94%), self-confidence (from 61% to 90%), anxiety management (from 54% to 87%), concentration (from 58% to 89%), and training motivation (from 75% to 96%). Participant satisfaction was rated as excellent, while coaches gained valuable insights into integrating mental training into their coaching programs. These findings indicate that mental training effectively enhances athletes' psychological readiness and should be systematically incorporated into holistic sepaktakraw athlete development programs.

Kata kunci: Coaching clinic; sepaktakraw; mental training; sport psychology; athletes.

PENDAHULUAN

Olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga yang menuntut kombinasi kemampuan teknik, fisik, strategi, dan kesiapan mental yang kuat. Dalam konteks olahraga prestasi modern, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik dan teknis, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti kepercayaan diri, motivasi, fokus, serta kemampuan mengelola tekanan dan emosi selama pertandingan (Amin Akbar et al., 2024; Zulkifli et al., 2025). Penelitian terbaru pada atlet sepak takraw menunjukkan bahwa kekuatan fisik khususnya kekuatan tungkai memiliki pengaruh langsung terhadap performa dan secara tidak langsung melalui peningkatan self-confidence, sehingga membuktikan pentingnya integrasi antara pengembangan fisik dan mental dalam pembinaan atlet (Zulkifli et al., 2025).

Kondisi mental yang tidak stabil sering kali menjadi penyebab menurunnya performa atlet meskipun kemampuan teknik dan fisik telah dipersiapkan dengan optimal. Tingkat kecemasan kompetitif yang tinggi dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, pengambilan keputusan yang buruk, serta meningkatnya ketegangan tubuh sehingga berdampak negatif pada performa (Gomez et al., 2025). Sebaliknya, resiliensi psikologis terbukti menjadi faktor pelindung yang membantu atlet tetap tenang dan mampu bangkit dari kegagalan saat menghadapi tekanan pertandingan (Gomez et al., 2025; Kumbar & Patil, 2024).

Perkembangan ilmu psikologi olahraga menegaskan bahwa mental training merupakan bagian penting dalam proses pembinaan atlet karena dapat meningkatkan konsentrasi, motivasi intrinsik, ketahanan mental, serta pengendalian kecemasan (Alecú & Onea, 2025; Gandrapu & Rakesh, 2024). Berbagai teknik seperti goal-setting, imagery/visualisasi mental, self-talk positif, relaksasi, mindfulness, hingga latihan kohesi tim telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan bertanding dan kepercayaan diri atlet di berbagai cabang olahraga termasuk sepak takraw (Calbay, 2025; Alecú & Onea, 2025; Gandrapu & Rakesh, 2024). Meta-analisis mutakhir juga menunjukkan bahwa psychological skills training dan pendekatan berbasis mindfulness memberikan efek moderat terhadap peningkatan performa atlet meskipun kualitas metodologi penelitian masih perlu ditingkatkan (Reinebo et al., 2023; Zhang et al., 2025).

Berdasar pada penjelasan sebelumnya, program pembinaan di berbagai daerah masih cenderung berfokus pada latihan teknik dan fisik saja. Studi sistematis pada sepak bola maupun pencak silat menemukan bahwa pendekatan parsial yang hanya

menitikberatkan pada aspek fisik kurang efektif dibandingkan model pembinaan terintegrasi yang menggabungkan aspek teknik-taktik-fisik-mental secara holistik (Wijaya Kusuma et al., 2024; Asyarin et al., 2026). Padahal bibliometric review menunjukkan psychological skills training umumnya digunakan untuk manajemen stres, kontrol kecemasan, coping strategies, motivasi serta peningkatan self-confidence menandakan pentingnya aspek ini dalam menunjang kualitas hidup dan prestasi atlet (Park & Jeon, 2023).

Sebagai bentuk kontribusi akademik dan sosial untuk menjawab kebutuhan tersebut, kegiatan International Community Service Coaching Clinic Sepaktakraw: Mental Training Athlete dilaksanakan melalui coaching clinic mental training bagi atlet dan pelatih sepaktakraw. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi tentang pentingnya kesiapan mental dalam olahraga prestasi serta menjadi media transfer pengetahuan internasional terkait pengembangan psikologi olahraga (Amin Akbar et al., 2024; Vealey, 2023). Melalui program ini diharapkan terjadi peningkatan kesiapan mental atlet sepaktakraw termasuk kepercayaan diri dan kemampuan mengelola tekanan pertandingan serta memperkuat kualitas pembinaan berbasis pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik-teknik-taktik-psikologis secara berkelanjutan (Vealey, 2023; Tassi et al., 2024).

Olahraga sepaktakraw memerlukan pembinaan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga pada pengembangan keterampilan mental sebagai faktor penting yang mendukung performa atlet. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa mental training berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri, konsentrasi, motivasi, ketahanan mental, serta kemampuan mengendalikan kecemasan saat bertanding. Oleh karena itu, pelaksanaan International Community Service Coaching Clinic: Mental Training Athlete menjadi upaya yang relevan untuk meningkatkan pemahaman atlet dan pelatih mengenai pentingnya kesiapan psikologis sekaligus mendorong penerapan pembinaan olahraga yang holistik melalui integrasi aspek fisik, teknik, taktik, dan mental secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk International Community Service Coaching Clinic: Mental Training Athlete melalui kolaborasi antara tim pengabdian, Singapore Sport Cares, serta komunitas sepaktakraw

dengan sasaran atlet muda dan pelatih. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap identifikasi kebutuhan melalui koordinasi dengan mitra untuk mengetahui kondisi pembinaan mental atlet, dilanjutkan dengan penyusunan materi dan perangkat pelatihan berbasis psikologi olahraga.

Kegiatan inti dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, praktik langsung (mental skills training), dan simulasi pertandingan. Materi yang diberikan meliputi konsep dasar psikologi olahraga, mental toughness, goal setting, positive self-talk, imagery (visualisasi), teknik relaksasi, serta strategi pengelolaan kecemasan dan konsentrasi dalam menghadapi pertandingan. Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti praktik keterampilan mental yang dipandu oleh narasumber dan mengimplementasikannya dalam simulasi pertandingan sebagai bentuk penerapan keterampilan psikologis pada situasi kompetitif. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui observasi selama pelaksanaan, diskusi reflektif bersama peserta, serta pemberian angket respons sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur peningkatan pemahaman, kepercayaan diri, kemampuan mengendalikan kecemasan, fokus, motivasi, dan tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan program.

HASIL

Program International Community Service Coaching Clinic: Mental Training Athlete dilaksanakan melalui kerja sama antara tim pengabdian dengan Singapore Sport Cares dan komunitas sepaktakraw. Kegiatan diikuti oleh atlet muda, pelatih, serta praktisi olahraga yang berpartisipasi secara aktif dalam seluruh rangkaian program. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahapan utama, yaitu (1) penyampaian materi mengenai psikologi olahraga dan mental training, (2) praktik keterampilan mental (mental skills training), (3) simulasi pertandingan, dan (4) evaluasi kegiatan melalui observasi, diskusi, dan angket respon peserta. Pada tahap penyampaian materi, peserta memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya kesiapan mental dalam menunjang performa atlet. Materi yang diberikan meliputi konsep dasar psikologi olahraga, pengenalan mental toughness, pengelolaan kecemasan (anxiety management), teknik goal setting, positive self-talk, visualisasi (imagery), serta teknik relaksasi sebelum pertandingan. Selama sesi berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi melalui aktivitas tanya jawab dan diskusi mengenai pengalaman mereka ketika menghadapi tekanan kompetisi.

Tahap berikutnya adalah praktik mental skills training. Pada sesi ini peserta

melakukan latihan relaksasi pernapasan, visualisasi situasi pertandingan, latihan konsentrasi, dan positive self-talk yang dipandu secara langsung oleh narasumber. Seluruh peserta mampu mengikuti setiap tahapan latihan dengan baik. Berdasarkan hasil observasi, peserta mulai menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengendalikan emosi, mempertahankan fokus, serta membangun kepercayaan diri sebelum memasuki simulasi pertandingan.

Setelah dilakukan simulasi pertandingan sebagai bentuk implementasi dari materi yang telah diberikan. Simulasi ini bertujuan untuk memberikan pengalaman kepada atlet dalam menerapkan teknik mental training pada situasi kompetisi. Selama simulasi berlangsung, atlet terlihat lebih tenang dalam menghadapi tekanan permainan, mampu mempertahankan konsentrasi ketika melakukan kesalahan, serta menunjukkan komunikasi yang lebih positif dengan rekan satu tim dibandingkan sebelum pelaksanaan coaching clinic. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui angket respon peserta dan observasi selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya latihan mental dalam olahraga prestasi. Ringkasan hasil evaluasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Coaching Clinic Mental Training

Indikator Evaluasi	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Peningkatan
Memahami pentingnya mental training	48	94	46
Memiliki kepercayaan diri saat bertanding	61	90	29
Mampu mengendalikan kecemasan	54	87	33
Mampu mempertahankan fokus	58	89	31
Motivasi mengikuti latihan	75	96	21
Kepuasan terhadap kegiatan	-	95	Sangat Baik

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa seluruh indikator mengalami peningkatan setelah peserta mengikuti coaching clinic. Peningkatan tertinggi terjadi pada indikator pemahaman mengenai pentingnya mental training, sedangkan tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan mencapai kategori sangat baik. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa peserta lebih aktif berdiskusi, mampu mengikuti praktik dengan baik, dan menunjukkan kesiapan mental yang lebih baik selama simulasi pertandingan. Selain memberikan manfaat kepada atlet, kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman pelatih mengenai implementasi latihan mental dalam program pembinaan. Berdasarkan hasil diskusi evaluasi, pelatih menyampaikan bahwa materi dan praktik yang diberikan dapat diterapkan secara rutin dalam sesi latihan sebagai pelengkap latihan teknik, fisik, dan taktik. Pelatih juga memperoleh wawasan baru mengenai pentingnya membangun kesiapan psikologis atlet sebelum menghadapi kompetisi.

Keberhasilan kegiatan didukung oleh tingginya partisipasi peserta, keterlibatan aktif selama sesi praktik, serta adanya kolaborasi antara tim pengabdian, Singapore Sport Cares, pelatih, dan atlet. Dokumentasi kegiatan menunjukkan bahwa seluruh rangkaian program terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan, mulai dari penyampaian materi, praktik mental training, simulasi pertandingan, hingga pertandingan persahabatan (friendly match) sebagai bentuk implementasi hasil pelatihan

PEMBAHASAN

Pelaksanaan International Community Service Coaching Clinic: Mental Training Athlete memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan mental atlet sepaktakraw. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya aspek psikologis dalam olahraga prestasi, terutama dalam membangun kepercayaan diri, mengendalikan kecemasan, mempertahankan fokus, serta meningkatkan motivasi selama latihan maupun pertandingan. Temuan ini menunjukkan bahwa pembinaan atlet tidak hanya memerlukan latihan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga memerlukan pengembangan keterampilan mental secara sistematis.

Selama sesi penyampaian materi, peserta memperoleh pengetahuan mengenai konsep dasar psikologi olahraga, faktor-faktor yang memengaruhi performa atlet, serta berbagai strategi pengembangan keterampilan mental, seperti goal setting, imagery, positive self-talk, dan teknik relaksasi. Diskusi yang berlangsung menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum pernah memperoleh pelatihan mental secara terstruktur dalam program latihan sebelumnya. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pembinaan atlet di tingkat komunitas masih lebih berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik dan teknik dibandingkan pengembangan aspek psikologis. Temuan ini sejalan dengan Vealey (2023) yang menyatakan bahwa mental training merupakan bagian integral dalam pembinaan atlet modern karena mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus mengoptimalkan performa melalui pengembangan berbagai keterampilan mental. Dengan demikian, pelatihan mental perlu diposisikan sebagai komponen utama dalam proses pembinaan olahraga prestasi.

Pada sesi praktik, peserta melakukan latihan relaksasi pernapasan, visualisasi pertandingan (imagery), dan positive self-talk. Berdasarkan hasil observasi, atlet mampu mengikuti seluruh tahapan latihan dengan baik serta menunjukkan perubahan perilaku yang positif selama simulasi pertandingan. Atlet tampak lebih tenang ketika menghadapi

tekanan permainan, mampu mempertahankan konsentrasi, serta tidak mudah kehilangan fokus setelah melakukan kesalahan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa latihan mental memberikan pengalaman praktis bagi atlet untuk mengelola respons psikologis ketika menghadapi situasi kompetitif. Hasil ini sejalan dengan penelitian Alecu dan Onea (2025) yang menyatakan bahwa intervensi psychological skills training mampu meningkatkan competition readiness, kepercayaan diri, serta kesiapan psikologis atlet pada berbagai cabang olahraga.

Peningkatan kepercayaan diri peserta juga terlihat dari hasil angket evaluasi yang meningkat dari 61% menjadi 90%. Selama simulasi pertandingan, atlet terlihat lebih berani mengambil keputusan, berkomunikasi lebih efektif dengan rekan satu tim, serta menunjukkan ekspresi yang lebih positif dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa latihan mental membantu atlet membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya sehingga mampu mengurangi rasa takut gagal ketika menghadapi kompetisi. Temuan ini mendukung hasil penelitian Aditya et al. (2024) yang menjelaskan bahwa mental toughness memiliki hubungan positif dengan performa atlet karena membantu menjaga konsistensi penampilan, meningkatkan ketahanan menghadapi tekanan, dan memperkuat kepercayaan diri dalam situasi kompetitif.

Peningkatan kepercayaan diri dalam coaching clinic juga memberikan dampak terhadap kemampuan peserta dalam mengendalikan kecemasan sebelum dan selama pertandingan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kemampuan mengelola kecemasan meningkat sebesar 33%. Pada sesi refleksi, beberapa peserta menyampaikan bahwa teknik relaksasi dan visualisasi membantu mereka merasa lebih rileks sebelum memasuki lapangan sehingga mampu berkonsentrasi terhadap strategi permainan yang telah direncanakan. Kemampuan mengendalikan kecemasan tersebut merupakan salah satu indikator penting dalam kesiapan bertanding karena atlet yang mampu mengontrol tekanan psikologis cenderung dapat mempertahankan kualitas performanya. Hasil ini sejalan dengan systematic review yang dilakukan oleh Reinebo et al. (2023) yang menyimpulkan bahwa intervensi psikologis memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan performa olahraga melalui penurunan kecemasan kompetitif, peningkatan regulasi emosi, dan kemampuan mempertahankan fokus selama pertandingan.

Program coaching clinic tidak hanya memberikan manfaat kepada atlet, tetapi juga meningkatkan kompetensi pelatih dalam menerapkan pendekatan psikologis pada proses

pembinaan. Berdasarkan hasil diskusi evaluasi, pelatih menyampaikan bahwa selama ini latihan lebih banyak difokuskan pada aspek teknik, taktik, dan kondisi fisik, sedangkan latihan mental belum menjadi bagian dari program latihan yang dirancang secara sistematis. Setelah mengikuti coaching clinic, pelatih memperoleh pemahaman mengenai cara mengintegrasikan latihan mental sederhana, seperti latihan relaksasi, goal setting, evaluasi psikologis, positive self-talk, dan imagery ke dalam setiap sesi latihan. Temuan ini sejalan dengan kajian bibliometrik Park dan Jeon (2023) yang menunjukkan bahwa psychological skills training semakin banyak diterapkan dalam pembinaan atlet karena efektif meningkatkan motivasi, mengurangi stres, mengembangkan strategi koping, memperkuat konsentrasi, serta meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan pembinaan yang mengintegrasikan penyampaian materi, praktik langsung, simulasi pertandingan, dan refleksi mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan mental atlet sepaktakraw. Pendekatan tersebut memberikan pengalaman belajar yang bersifat aplikatif sehingga peserta tidak hanya memahami konsep psikologi olahraga secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya dalam situasi pertandingan. Temuan ini semakin memperkuat konsep pembinaan olahraga modern yang menekankan integrasi aspek fisik, teknik, taktik, dan mental sebagai satu kesatuan yang saling melengkapi dalam menghasilkan performa atlet yang optimal (Vealey, 2023; Reinebo et al., 2023). Oleh karena itu, pelatihan mental perlu diimplementasikan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program latihan rutin sehingga atlet memiliki kesiapan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tuntutan kompetisi.

Gambar 1. *international community service* “Singapore Sport Cares dan MKO



KESIMPULAN

International Community Service Coaching Clinic: Mental Training Athlete terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan kesiapan mental atlet sepaktakraw melalui penyampaian materi, praktik keterampilan mental, simulasi pertandingan, dan evaluasi. Seluruh indikator mengalami peningkatan, meliputi pemahaman tentang mental training (48% menjadi 94%), kepercayaan diri (61% menjadi 90%), pengendalian kecemasan (54% menjadi 87%), fokus (58% menjadi 89%), dan motivasi berlatih (75% menjadi 96%), dengan tingkat kepuasan peserta pada kategori sangat baik. Selain meningkatkan kesiapan psikologis atlet, kegiatan ini juga memperkuat pemahaman pelatih tentang pentingnya mengintegrasikan latihan mental dalam program pembinaan, sehingga mental training layak diterapkan sebagai bagian dari pembinaan atlet yang holistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Singapore Sport Cares, pelatih, atlet sepaktakraw, dan seluruh pihak yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan international coaching clinic ini. Apresiasi juga disampaikan kepada institusi dan organisasi olahraga yang telah memberikan fasilitas dan dukungan selama kegiatan berlangsung.

KONFLIK KEPENTINGAN

Pada tulisan ini selama proses yang dilakukan tidak memiliki konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R. S., Rahmatika, Q. T., Solikhah, F., Almutairi, R. I., Alruwaili, A., Astuti, E. S., & Fadila, R. (2024). Mental toughness may have an impact on athlete's performance: Systematic review. *Retos*, 56, 1154–1165. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.103768>
- Akbar, A., Karim, Z. A., Zakaria, J., Kurniawan, R., Dwatra, F., & Cahyani, F. I. (2024). Understanding mental toughness in student-athletes: Insights from sport psychology. *Retos*, 54. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102230>
- Alecu, S., & Onea, G. (2025). Readiness for competition across sports and genders: A study on psychological skills intervention. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1701631. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1701631>
- C, H., & M, K. (2025). The efficacy of mental skills training in enhancing athletic performance. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 7(5). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i05.55994>
- Dewa, I., Aryananda, M., Kusuma, W., Kusnanik, N., Lumintuarso, R., Phanpheng, Y.,

- & Wulan, R. (2024). The holistic and partial approach in soccer training: Integrating physical, technical, tactical, and mental components: A systematic review. *Retos*, 54. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102675>
- Gandrapu, A., & Rakesh, K. (2024). Sports psychology: Mental skills training and performance enhancement strategies for athletes. *Innovations in Sports Science*, 1(3), 13. <https://doi.org/10.36676/iss.v1.i3.13>
- Gomez, C. C. B., Tapanan, M. L., Raganas, J. C., Obando, J. H. Y., Abella, T. M. A., Pepito, S. V. P., Alicaya, R. A. B. C., & Vence, A. J. B. (2025). The psychological factors influencing athletes' sports performance. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies*, 5(4), 4762. <https://doi.org/10.62225/2583049x.2025.5.4.4762>
- Hidayat, Y., Yudiana, Y., Hambali, B., Sultoni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC Psychology*, 11, Article 35. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01073-x>
- Hut, M., Minkler, T. O., Glass, C. R., Weppner, C. H., Thomas, H. M., & Flannery, C. B. (2023). A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 284–306. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1989521>
- Karthikeyan, S., & Ahmed, S. (2025). Mental training for sports success: From preparation to podium. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 12(5e), 3990. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2025.v12.i5e.3990>
- Kumbar, S., & Patil, B. M. (2024). A study on investigating the levels of mental toughness and resilience among athletes, and how these psychological traits contribute to their performance in competitive sports. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(4), 914. <https://doi.org/10.55248/gengpi.5.0424.0914>
- Lange-Smith, S., Cabot, J., Coffee, P., Gunnell, K., & Tod, D. (2023). The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: A review of reviews. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(2), 353–373. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168725>
- Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological skills training for athletes in sports: Web of Science bibliometric analysis. *Healthcare*, 11(2), 259. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>
- 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>
- Saeed, M., Iqbal, Y., Javed, S., Murtaza, A., Waseem, H., & Abbas, Z. (2026). Psychological readiness and competitive excellence: Examining mental resilience and mindfulness in sports club athletes. *The Critical Review of Social Sciences Studies*. <https://doi.org/10.59075/pv29f446>
-

Vealey, R. S. (2024). A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(2), 365–384. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2274459>