

Edukasi model *Mental Toughness Training Circle* (MTTC) pada guru olahraga Jayapura

Miftah Fariz Prima Putra¹, Tri Setyo Guntoro², Agus Zainuri³, Gerdha Kristina Ivony Numberi⁴, Skolastika Jelita¹, Markus Wahyu Moat Natin Lewar¹

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

³Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

⁴Program Studi Antropologi Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

Penulis korespondensi : Miftah Fariz Prima Putra

E-mail : mifpputra@gmail.com

Diterima: 12 September 2024 | Direvisi: 25 September 2024 | Disetujui: 26 September 2024 | © Penulis 2024

Abstrak

Mental atlet diyakini sebagai dimensi yang sangat menentukan prestasi atlet di lapangan. Namun sayangnya, belum banyak yang memahami bagaimana cara melatih mental atlet. Oleh karena itu, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang mode latihan mental yang disebut dengan mental toughness training circle (MTTC) pada guru olahraga di Jayapura. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu: edukasi, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi. Sebanyak 21 guru olahraga mengikuti kegiatan ini. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta PkM memiliki keyakinan yang tinggi bahwa faktor mental adalah dimensi penting dalam olahraga, yaitu sebanyak 95.2% peserta yakin bahwa aspek mental sangat penting dan 4.8% menjawab penting. Peserta dapat memahami materi yang diberikan dengan baik dan peserta dapat mengaplikasikan program latihan mental, terutama berpikir positif dengan baik.

Kata kunci: melatih mental; mental toughness training circle; guru olahraga.

Abstract

An athlete's mentality is believed to be a dimension that determines an athlete's performance on the field. But unfortunately, not many people understand how to train athletes mentally. Therefore, this community service activity aims to provide education about a mental training mode called the mental toughness training circle (MTTC) to physical education teachers in Jayapura. This service activity is carried out through four stages, namely: education, training, mentoring, and evaluation. A total of 21 physical education teachers took part in this activity. The results of the activity show that PkM participants have a high belief that mental factors are an important dimension in sports, namely 95.2% of participants believe that the mental aspect is very important and 4.8% answered that it was important. The participants can understand the material provided well and they can apply mental training programs, especially positive thinking.

Keywords: mental toughness training circle; mental training; physical education teacher.

PENDAHULUAN

Dalam pandangan disiplin ilmu keolahragaan, prestasi atlet di lapangan tidak ditentukan oleh faktor tunggal namun multi faktor (Williams & James, 2001). Secara umum, terdapat empat dimensi yang berkontribusi, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental (Liew et al., 2019; Guntoro et al., 2020). Meskipun terdapat empat aspek yang berpengaruh, namun aspek psikologi atau mental kerap kali terabaikan. Berdasarkan pengalaman penulis yang terlibat aktif di KONI Kota Jayapura dan KONI

Provinsi Papua, pelatih olahraga di Jayapura, belum secara komprehensif memahami terkait mental toughness. Itu sebabnya, program latihan mental cenderung tertulis secara parsial dan yang penting “asal ada atau tertulis dalam program latihan.”

Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia dan menginvestigasi program latihan mental menunjukkan bahwa tidak ada satupun program latihan mental yang disusun secara khusus dan komprehensif oleh pelatih (Nasution, 2009) dan cenderung fokus pada aspek fisik serta teknik (Nasution, 2009; Sutoro et al., 2020). Meskipun demikian, para pelatih percaya bahwa kesuksesan atlet di lapangan banyak dipengaruhi oleh kualitas atlet (Freitas, Dias, & Fonseca, 2013). Data empirik menunjukkan penyebab hal tersebut adalah karena kurangnya pengetahuan pelatih tentang program pelatihan mental atlet (Weinberg & Gould, 2015). Oleh karena itu, program latihan mental tidak dibuat dan dilatihkan pada atletnya. Fenomena pembinaan olahraga nasional ini berbeda dengan pembinaan di luar negeri yang sudah mengintegrasikan antara latihan fisik, teknik, taktik, dan mental ke dalam program latihan yang disebut dengan periodisasi latihan (Bompa & Buzzichelli, 2019; Lesyk, 1998; Gould et al., 2002). Dengan demikian, tidak mengherankan apabila atlet di luar cenderung memiliki kualitas yang lebih tangguh.

Pola pelatihan dan pembinaan di luar yang berusaha mengintegrasikan latihan fisik, teknik, dan mental di luar tidak lepas dari kajian-kajian ilmiah yang dilakukan oleh para ahli. Sebagai contoh, Gould et al., (2002) menemukan dalam kajiannya bahwa faktor yang paling menentukan hasil pertandingan dan prestasi atlet pada event bergengsi dunia, olimpiade, adalah mental. Proposisi ini diyakini kebenranya karena pada tataran elit dunia, aspek teknik dan fisik relatif tidak berbeda karena para atlet sudah dilatih dengan teknologi dan program latihan yang mutakhir (Maksum, 2020). Oleh sebab itu, pada level tersebut, faktor mental atlet diyakini yang berkontribusi besar di lapangan (Maksum, 2007). Itu artinya, dalam olahraga kompetitif bukan hanya fisik, teknik, dan taktik yang berperan, namun aspek mental (psikologis) atlet juga sangat berpengaruh di dalamnya.

Pendapat di atas selaras dengan napa yang diungkapkan oleh atlet Internasional yang berprestasi. Sebagai contoh, petenis profesional Amerika, Alexandra Stevenson, menyatakan bahwa: “*Mental toughness is 90 percent of the game*” (Lauer, Gould, Lubbers, & Kovacs, 2010). Hal yang sama juga dikemukakan legenda renang Australia, Elka Graham, bahwa: “*In training everyone focuses on 90% physical and 10% mental, but in the races its 90% mental because there’s very little that separates us physically at the elite level*” (Karageorghis & Terry, 2011).

Dewasa ini, terdapat sebuah program latihan mental yang diciptakan oleh Putra Indonesia dan disebut dengan Mental Toughness Training Circle (MTTC) (Sutoro, Guntoro, & Putra, 2023). Model latihan mental tersebut belum banyak dikenal oleh pelatih atau guru olahraga karena masih relatif baru. Padahal, sebagaimana yang diungkapkan di atas, latihan mental sangat penting perannya dalam prestasi atlet di lapangan. Oleh karena itu, tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini adalah untuk memberikan edukasi tentang model latihan mental yang disebut dengan mental toughness training circle (MTTC) pada guru olahraga di Jayapura.

METODE

Untuk mencapai tujuan pengabdian, metode yang digunakan memodifikasi dari metode yang sudah digunakan dalam kegiatan pengabdian sebelumnya, yaitu dari tiga tahapan menjadi empat tahapan (Putra, 2022a; Putra, 2022b; Putra, 2022c). Tahapan tersebut adalah persiapan, pendidikan atau pelatihan, penguatan, dan evaluasi. Berikut adalah gambaran keempat tahapan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian tersebut:

Tahap persiapan. Pada tahap ini, tim PkM melakukan koordinasi dengan guru olahraga yang tergabung dalam Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) PJOK SMP Kota Jayapura. Tim PkM menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan PkM pada mitra dan membuat kesepakatan-kesepakatan terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan PkM.

Tahap Pendidikan atau pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini, tim PkM memberikan edukasi atau pelatihan terkait dengan mental toughness. Materi yang diberikan antara lain: (1) apa itu mental

toughness, (2) mengapa isu mental toughness penting? (3) bagaimana dampak mental toughness pada prestasi atlet? (4) apa itu mental toughness training circle? (5) Bagaimana mengaplikasikan MTTC di lapangan? Pelaksanaan kegiatan PkM dilakukan di Gedung Belajar Terus Menurus, sekretariat MGMP PJOK SMP Kota Jayapura, yang terletak di Kota Raja, Jayapura.

Tahap penguatan. Pada tahap ini, tim PkM memberikan penguatan (*reinforcement*) agar peserta PkM tertarik dan tertantang untuk mengaplikasikan latihan mental. Latihan mental diharapkan berfokus pada latihan dasar terlebih dahulu, yaitu seperti berpikir positif. Dalam MTTC, berpikir positif merupakan fondasi yang harus diberikan diawal sebelum masuk pada keterampilan mental lainnya. Sungguhpun MTTC terdiri dari serangkaian ketarampilan mental, namun dalam PkM ini, kegiatan akan difokuskan pada ketarampilan dasar, yaitu berpikir positif.

Tahap evaluasi. Pada tahap ini, tim PkM melakukan evaluasi terkait dengan kegiatan PkM yang dilaksanakan. Evaluasi pertama dilakukan untuk mengetahui demografi peserta PkM seperti usia, jenis kelamin, dan pengalaman menjadi guru olahraga. Evaluasi berikutnya dilakukan untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi PkM. Evaluasi tersebut dilakukan dengan memberikan angket dan melakukan wawancara pada peserta yang mengikuti PkM. Terdapat 10 item pertanyaan dalam angket pada tahap evaluasi. Untuk wawancara dilakukan dengan tujuan mengkonfirmasi dan mendalami terkait proses dan hasil kegiatan PkM. Dengan bentuk evaluasi tersebut diharapkan Tim PkM mendapat data yang lebih komprehensif terkait kegiatan PkM yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PkM menunjukkan bahwa sebanyak 80.95% atau 17 orang adalah guru olahraga laki-laki sedangkan 19.05% atau 4 orang adalah guru perempuan (gambar 1). Secara usia, rata-rata usia peserta PkM adalah 34.57 ± 10.62 tahun dengan usia guru yang termuda adalah 23 tahun sedangkan yang senior 57 tahun. Berdasarkan pengalaman, tampak bahwa rata-rata peserta memiliki pengalaman mengajar 8.95 tahun dan bahkan terdapat yang sudah mengajar 29 tahun.

Terkait dengan pengetahuan dasar tentang mental toughness, ketika diajukan pertanyaan: "Apakah Bapak/Ibu pernah mengetahui tentang "mental toughness"?" sebanyak 52.4% menjawab belum mengetahui sedangkan 47.6% menyatakan mengetahui. Peserta PkM memiliki keyakinan yang tinggi bahwa faktor mental adalah dimensi penting dalam olahraga. Hal ini tercermin dari jawaban peserta PkM ketika diajukan pertabnyaan: "Menurut Bapak/Ibu, apakah mental atlet menjadi faktor yang penting dalam kaitannya dengan capaian prestasi di lapangan?" Sebanyak 95.2% menjawab sangat penting dan 4.76% menjawab penting.



Gambar 1. Peserta mengisi tes yang dilakukan oleh tim PkM

Dari kegiatan PkM, terungkap juga bahwa sebanyak 61.9% pernah memberikan latihan mental dan 33.3% tidak pernah melatih mental. Namun sisi lain, latihan mental yang disebutkan oleh peserta PkM adalah disiplin, motivasi, pantang menyerah. Ketika dilakukan pendalaman, bagaimana bentuk latihan yang diberikan? Dapatkan Bapak/Ibu memberikan contoh kegiatan latihan yang dilakukan? Peserta PkM bingung mengungkapkannya.

Sebagaimana diuraikan sebelumnya bahwa kegiatan PkM ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang model latihan mental yang disebut dengan mental toughness training circle (MTTC) pada guru olahraga di Jayapura. Fokus dalam kegiatan edukasi adalah memberikan informasi tentang model latihan mental yang disebut dengan mental toughness training circle (MTTC) (gambar 2). Untuk memudahkan pemahaman peserta terkait latihan mental, selain diberikan edukasi, peserta juga diberikan buku MTTC (Putra, Sinaga, Hidayat, Kardi, & Larung, 2023), serta ebook (misal: Putra, 2023; Guntoro, Sutoro, & Putra, 2022) dan artikel ilmiah (misal: Guntoro & Putra, 2022; Wandik et al., 2024; Sutoro et al., 2023; Putra, Kurdi, et al., 2024; Putra, Sutoro, et al., 2024; Putra & Guntoro, 2022). Ebook dan artikel ini sebagai bahan referensi yang dapat dibaca oleh peserta PkM agar peserta memiliki pemahaman yang lebih komprehensif terkait mental toughness.



Gambar 2. Model MTTC dan buku yang dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan dalam PkM

Untuk kegiatan edukasi atau pelatihan, peserta tampak sangat antusias (gambar 3). Berbagai pertanyaan seputar mental atlet ditanyakan silih berganti dari guru-guru yang juga berprofesi sebagai pelatih. Tidak hanya itu, guru-guru juga berusaha menyampaikan pengalamannya ketika mendampingi atlet bertanding atau berlomba di sebuah kejuaraan. Praktis, kegiatan edukasi atau pelatihan berjalan dengan sangat cair dan aktif karena informasi tidak hanya berasal dari tim PkM namun dari peserta juga menceritakan pengalamannya.



Gambar 3. Pemberian edukasi atau pelatihan pada peserta PkM

Dalam pelaksanaan PkM tampak peserta antusias mengikuti kegiatan PkM. Selain itu, diskusi juga sangat aktif dalam proses edukasi dan pelatihan. Dalam pertemuan atau kegiatan awal, peserta PkM banyak menyampaikan kendala-kendala yang mereka alami ketika menangani atau melatih atlet. Sebagai contoh, terdapat guru yang menyampaikan bahwa: “tong kadang bingung sama atlet/siswa kita. Saat latihan macam semangat namun saat masuk perandingan tiba-tiba melemem.” Hal yang sama disampaikan oleh peserta lainnya, “anak-anak itu kayak kurang percaya diri dan gampang cemas apabila bertanding.” Atlet merasa cemas saat menjelang pertandingan atau perlombaan merupakan hal

yang wajar terjadi (Putra et al., 2021) karena merasakan cemas adalah hal yang lumrah terjadi pada manusia (Putra & Guntoro, 2022; Putra, 2022c).

Untuk kegiatan aplikasi latihan MTTC tersaji dalam gambar 4. Dalam aplikasi atau pemberian latihan mental pada atlet, belum sepenuhnya apa yang ada dalam MTTC dilatihkan. Hal ini karena fokus dalam kegiatan PkM ini baru pada aspek dasar. Itu sebabnya, saat aplikasi latihan mental pada atlet, yang dilatihkan adalah fondasi awal yang ada dalam MTTC, yaitu berpikir positif. Meskipun latihan mental ini termasuk baru bagi guru dan atlet, namun aplikasi latihan mental dapat berjalan cukup baik.



Gambar 4. Penerapan latihan mental pada atlet

Meskipun pelatihan terkait mental adalah hal yang baru bagi guru, namun peserta yang mengikuti kegiatan PkM sangat bersemangat dan menyambut baik kegiatan ini. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hasrat yang cukup tinggi dari guru olahraga untuk dapat memahami dengan lebih baik tentang mental toughness. Selain itu, hal tersebut juga tercermin dalam jawaban peserta PkM tentang tema kegiatan ini. Guru-guru cenderung berpendapat bahwa tema kegiatan ini sangat penting dan menjadi hal baru bagi guru. Anggapan tema kegiatan tersebut baru selaras dengan model latihan mental yang diberikan pada peserta PkM yaitu merupakan model latihan mental terintegrasi yang relatif baru (Sutoro et al., 2023; Putra et al., 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Melalui kegiatan edukasi yang diberikan pada guru olahraga di Jayapura, tampak bahwa peserta kegiatan PkM lebih memahami tentang mental toughness. Selain itu, peserta juga mengetahui bagaimana program latihan mental yang dapat digunakan untuk memberikan latihan mental pada atlet. Dari kegiatan PkM ini, peserta dapat mengaplikasikan pemberian latihan mental terutama dalam keterampilan dasar, yaitu keterampilan berpikir positif.

Berdasarkan hasil kegiatan PkM ini maka dapat diberikan saran antara lain: peserta PkM dapat melakukan latihan mental sejalan dengan latihan fisik atau teknik yang diberikan pada atlet. Untuk saran kegiatan selanjutnya adalah kegiatan sejenis dapat dilaksanakan secara rutin dengan fokus pada edukasi pada keterampilan mental yang lain dan tidak hanya pada keterampilan tingkat dasar. Selain itu, kegiatan yang sama juga dapat dilakukan pada guru olahraga di tingkat satuan pendidikan yang berbeda, misal, Sekolah Dasar (SD) atau Sekolah Menengah Atas (SMA).

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih pada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian Kepada Masyarakat (DRTPM), Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (No kontrak: 549/UN20.2.1/AM/2024) yang sudah membantu seluruh pembiayaan kegiatan PkM tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: theory and methodology of training* (6th ed.).

Champaign, IL: Human Kinetics.

- Freitas, S. de, Dias, C. S., & Fonseca, A. M. (2013). What do Coaches Think about Psychological Skills Training in Soccer? A Study with Coaches of Elite Portuguese Teams. *International Journal of Sports Science*, 3(3), 81–91. <https://doi.org/10.5923/j.sports.20130303.04>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Guntoro, T. S., Kurdi, & Putra, M. F. P. (2020). Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 40–58. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638
- Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2022). Athletes' religiosity: How it plays a role in athletes' anxiety and life satisfaction. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 78(1), a7802. <https://doi.org/10.4102/hts.v78i1.7802>
- Guntoro, T. S., Sutoro, & Putra, M. F. P. (2022). *Merajut mental juara: Model latihan mental terintegrasi*. Malang: CV. Wineka Media.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publisher, Inc.
- Lauer, L., Gould, D., Lubbers, P., & Kovacs, M. (2010). *USTA Mental Skills and Drills Handbook*. Monterey, CA: Coaches Choice.
- Lesyk, J. J. (1998). The Nine Mental Skills of Successful Athletes. Retrieved November 9, 2022, from <https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview>
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381–394. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>
- Maksum, A. (2020). Mental juara: Interrelasi antara komitmen, persisten, dan ambisi prestatif. *Tantangan PON XX, Sport Tourism, Dan Prestasi Olahraga Pada Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19*, 1–17.
- Maksum, Ali. (2007). Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(2), 108–115.
- Nasution, Y. (2009). *Latihan mental bagi atlet pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekjen, Depdiknas.
- Putra, M. F. P. (2022a). Belajar Berhitung Berhadiah (3B): Meningkatkan Kemampuan Berhitung Anak Asli Papua. *SIPISSANGNGI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 75. <https://doi.org/10.35329/sipissangngi.v2i2.2903>
- Putra, M. F. P. (2022b). Belajar Mengenal Huruf, Membaca, dan Menulis Bersama Melalui 3P: Meningkatkan Kemampuan Membaca Anak Asli Papua. *Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI*, 6(1), 77–82. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v6i1.3558>
- Putra, M. F. P. (2022c). Kecemasan Atlet Papua: Gambaran dan Perbedaan pada Tiga Cabang Olahraga Papua. *Jurnal Olahraga Papua*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.31957/jop.v1i1.1236>
- Putra, M. F. P. (2022d). Membudayakan Berolahraga Pada Anak Asli Papua. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 952. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.8560>
- Putra, M. F. P. (2023). *Kecemasan Olahraga: Kumpulan Instrumen Internasional Versi Indonesia*. Jayapura: PT. Media Publikasi Kita.
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory–2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 396–403. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305>
- Putra, M. F. P., Guntoro, T. S., Wandik, Y., Ita, S., Sinaga, E., Hidayat, R. R., ... Rahayu, A. S. (2021). Psychometric properties at Indonesian version of the Sport Anxiety Scale-2: Testing on elite athletes of Papua, Indonesian. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1477–1485. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090645>
- Putra, M. F. P., Kurdi, Syahrudin, S., Hasibuan, S., Sinulingga, A., Kamaruddin, I., ... Hariadi, I. (2024). An Indonesian Version of Mental Toughness Index: Testing Psychometric Properties in Athletes

- and Non-athletes. *Retos*, 55, 816–824. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.106086>
- Putra, M. F. P., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Kardi, I. S., & Larung, E. Y. P. (2023). *Mental Toughness Training Circle (MTTC): Teori dan Praktik*. Jayapura: PT Media Publikasi Kita.
- Putra, M. F. P., Sutoro, Guntoro, T. S., Sinaga, E., Wanena, T., Rahayuni, K., ... Wandik, Y. (2024). Cross-cultural adaptation of the psychological performance inventory-alternative (PPI-A) for the Indonesian context. *Retos*, 56, 990–997. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.103765>
- Sutoro, Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2020). Mental atlet Papua: Bagaimana karakteristik psikologis atlet atletik? *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 63–76. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30312>
- Sutoro, Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2023). Development and validation mental training model: Mental Toughness Training Circle (MTTC). *F1000Reserach*, 12(169), 1–36. <https://doi.org/10.12688/f1000research.129010.1>
- Wandik, Y., Dina, Guntoro, T. S., Sutoro, Wambrauw, O. O. O., Abidjulu, C. F., ... Putra, M. F. P. (2024). Interrelation of mental toughness, religiosity, and happiness of elite adolescent athletes based on gender, type of sport, and level of education. *Retos*, 56, 981–989. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.103469>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Champaign, IL 61825: Human Kinetics Publisher, Inc.
- Williams, C. A., & James, D. V. (2001). *Science for Exercise and Sport*. London: Routledge.