ISSN (online) 2523-4161
SPORTS GAMES
No. 4(42), 2026

Оригінальна наукова стаття DOI: 10.15391/si.2026-4.10

УДК 796.323.2.093.58:796.01:159.9

Психологічні аспекти підготовки баскетболістів до відповідальних матчів

Кравченко О. С.

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Анотація

Мета. Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні психологічної підготовки баскетболістів перед відповідальними матчами та визначенні найбільш ефективних методів регуляції психоемоційного стану спортсменів.

Матеріал і методи. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати. Аналіз наукових джерел і практики підготовки баскетбольних команд дає змогу стверджувати, що відповідальні матчі супроводжуються значним психоемоційним навантаженням. Воно може бути пов'язане з важливістю результату, рівнем суперника, очікуваннями тренера, партнерів і вболівальників, а також із попереднім досвідом перемог або поразок. Одним із найпоширеніших психологічних станів перед відповідальною грою є передстартова тривожність. Її надмірний рівень може негативно впливати на точність кидків, швидкість прийняття рішень, координацію рухів і здатність діяти відповідно до тактичного плану. Водночас помірне психічне напруження може мати позитивне значення, оскільки сприяє мобілізації сил, підвищенню активності та зосередженості спортсмена. Важливим результатом дослідження є положення про те, що психологічна готовність баскетболіста формується за такими основними напрямами: формування впевненості у власних силах, розвиток концентрації уваги, застосування дихальних вправ і м'язової релаксації, використання ментальної репетиції (імітація змагальних моментів), формування командної психологічної готовності, значення діяльності тренера.

Висновки. Психологічна підготовка є важливою складовою загальної підготовки баскетболістів і безпосередньо впливає на стабільність їхньої змагальної діяльності. Перед відповідальними матчами у спортсменів можуть спостерігатися підвищена тривожність, емоційне напруження, невпевненість у власних силах, зниження концентрації уваги та страх помилки. Оптимальний психічний стан баскетболіста перед грою передбачає достатній рівень мобілізації, емоційну врівноваженість, упевненість у власних силах, концентрацію уваги та готовність до командної взаємодії. Найбільш ефективними методами психологічної підготовки є дихальні вправи, м'язова релаксація, позитивне самонавіювання, ментальна репетиція, моделювання змагальних ситуацій, індивідуальні способи підготовки до матчу та командні настанови. Психологічна підготовка має здійснюватися систематично протягом усього навчально-тренувального процесу. Її проведення лише напередодні відповідального матчу не забезпечує достатнього рівня психологічної готовності.

Ключові слова: психологічна підготовка; психологічні аспекти; методи регуляції психоемоційного стану; психоемоційне навантаження; передстартова тривожність; баскетболісти.

Abstract

Psychological aspects of basketball players' preparation for important matches

O. Kravchenko

Purpose. The aim of the study consists in the theoretical substantiation of the psychological preparation of basketball players before important matches and the identification of the most effective methods of regulating the psycho-emotional state of athletes.

Material and Methods. Research methods: theoretical analysis and generalisation of scientific and methodological literature.

Results. Analysis of scientific sources and practice of training basketball teams allows us to state that responsible matches are accompanied by significant psycho-emotional stress. It can be associated with the importance of the result, the level of the opponent, the expectations of the coach, partners and fans, as well as with previous experience of victories or defeats. One of the most common psychological states before a responsible game is pre-start anxiety. Its excessive level can negatively affect the accuracy of throws, speed of decision-making, coordination of movements and the ability to act in accordance with the tactical plan. At the same time, moderate mental stress can have a positive meaning, as it helps to mobilize forces, increase the activity and concentration of the athlete. An important result of the study is the statement that the psychological readiness of a basketball player is formed in the following main areas: the formation of self-confidence, the development of concentration, the use of breathing exercises and muscle relaxation, the use of mental rehearsal (imitation of competitive moments), the formation of team psychological readiness, the importance of the coach's activities.

Conclusions. Psychological preparation is an important component of the overall preparation of basketball players and directly affects the stability of their competitive activity. Before important matches, athletes may experience increased anxiety, emotional tension, lack of self-confidence, decreased concentration, and fear of making mistakes. The optimal mental state of a basketball player before the game involves a sufficient level of mobilization, emotional balance, self-confidence, concentration, and readiness for team interaction. The most effective methods of psychological preparation are breathing exercises, muscle relaxation, positive self-suggestion, mental rehearsal, modeling competitive situations, individual methods of preparing for the match, and team guidelines. Psychological preparation should be carried out systematically throughout the entire training process. Conducting it only on the eve of a critical match does not provide a sufficient level of psychological readiness.

Keywords: psychological preparation; psychological aspects; methods of regulating the psycho-emotional state; psycho-emotional stress; pre-game anxiety; basketball players.

© 2026 Автор(и)

Ця стаття є статтею відкритого доступу, яка розповсюджується відповідно до умов Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY) License (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Вступ

Сучасний баскетбол є одним із найдинамічніших і найскладніших видів спорту, у якому результат змагання визначається не лише рівнем фізичної, техніко-тактичної та функціональної підготовленості спортсменів, а й особливостями їхнього психологічного стану. В умовах високої конкуренції, значної інтенсивності ігрових дій, обмеженого часу на прийняття рішень та постійної зміни ситуацій на майданчику саме психологічна готовність баскетболіста часто стає вирішальним чинником успішного виступу. Особливого значення вона набуває під час відповідальних матчів, у яких зростає рівень емоційного напруження, посилюється вплив зовнішніх очікувань, підвищується ціна кожної помилки, а від спортсмена вимагається максимально ефективна реалізація власного потенціалу.

Відповідальні матчі можуть визначати підсумкове місце команди в турнірі, вихід до наступного етапу змагань, здобуття чемпіонського титулу, участь у фіналі або виконання поставлених спортивних завдань. У таких умовах баскетболіст стикається з комплексом психологічних викликів: необхідністю контролювати хвилювання, зберігати концентрацію уваги, швидко відновлюватися після помилок, протистояти тиску з боку суперників, тренерів, уболівальників і засобів масової інформації. Навіть високий рівень майстерності не завжди гарантує успішний результат, якщо спортсмен не здатний ефективно керувати власним емоційним станом і підтримувати оптимальний рівень психічної активності протягом усього матчу.

Психологічна підготовка баскетболістів до відповідальних поєдинків є складовою цілісної системи спортивної підготовки. Вона охоплює формування мотивації, розвиток вольових якостей, удосконалення навичок саморегуляції, підвищення стійкості до стресу, розвиток упевненості у власних силах, уміння зосереджуватися на виконанні ігрових завдань і підтримувати конструктивну взаємодію з партнерами по команді. Її метою є не усунення будь-яких емоційних переживань, а досягнення такого психічного стану, за якого хвилювання не перешкоджає діяльності, а мобілізує спортсмена, підвищує його активність, швидкість реакцій і готовність до боротьби.

Перед відповідальним матчем у баскетболістів можуть спостерігатися різні емоційні реакції. Одні спортсмени відчувають підвищену тривожність, невпевненість, страх припуститися помилки або не виправдати очікувань. Інші, навпаки, можуть демонструвати надмірне збудження, поспішність у діях, недостатню дисциплінованість і схильність до необдуманого ризику. Існує також проблема недостатньої психічної мобілізації, коли спортсмен не відчуває необхідної внутрішньої готовності, виявляє млявість, зниження концентрації та пасивність у боротьбі. Відтак важливим завданням тренера є визначення індивідуального оптимального рівня психічного напруження кожного гравця та створення умов для його досягнення перед виходом на майданчик.

Особливість баскетболу полягає в тому, що психологічний стан одного гравця може безпосередньо впливати на функціонування всієї команди. Командна взаємодія, взаємна підтримка, довіра між партнерами, здатність зберігати єдність у критичних ситуаціях і конструктивно реагувати на невдачі є важливими передумовами успішного виступу. У відповідальних матчах особливо гостро проявляється значення психологічного клімату в колективі. Якщо між гравцями існують конфлікти, відсутня чітка рольова структура або порушена довіра до тренера, це може негативно позначатися на якості комунікації, швидкості прийняття рішень і злагодженості командних дій. Натомість згуртована команда здатна ефективніше долати труднощі, підтримувати спортсменів після помилок і зберігати працездатність навіть за несприятливого перебігу гри.

Важливу роль у психологічній підготовці відіграє тренер. Його поведінка, стиль спілкування, вимоги, емоційна врівноваженість і здатність підтримувати спортсменів значною мірою впливають на рівень їхньої впевненості та готовності до матчу. Надмірна критика, залякування можливими наслідками поразки або акцентування уваги лише на помилках можуть посилювати тривожність і знижувати ефективність діяльності. Водночас необґрунтоване завищення очікувань також може створювати додатковий тиск. Тому взаємодія тренера і спортсменів має ґрунтуватися на чітких вимогах, конструктивному зворотному зв'язку, довірі, психологічній підтримці та реалістичній оцінці можливостей команди.

Суттєвим аспектом підготовки до відповідальних матчів є розвиток навичок психічної саморегуляції. До них належать контроль дихання, м'язове розслаблення, довільне переключення уваги, позитивне самонавіювання, використання внутрішніх словесних установок, візуалізація майбутніх ігрових дій і формування індивідуальних способів підготовки до матчу.

Такі методи допомагають спортсмену знижувати надмірну нервову напругу, швидше відновлювати внутрішню рівновагу після невдалих епізодів і зосереджуватися на конкретних завданнях. Особливо важливо навчити баскетболіста переносити навички саморегуляції безпосередньо в умови змагань, адже ефективність психологічних прийомів залежить від систематичності їх використання під час тренувального процесу. Окремої уваги потребує проблема реакції на помилки. У баскетболі помилки є неминучою частиною ігрової діяльності: гравець може втратити м'яч, не реалізувати кидок, порушити правила, неправильно оцінити дії суперника або не виконати тактичну установку. У відповідальному матчі одна невдала дія часто сприймається спортсменом як катастрофічна, що може призвести до зниження впевненості, втрати концентрації та повторення помилок. Тому психологічна підготовка має передбачати формування навички швидкого відновлення після невдачі. Спортсмен повинен уміти аналізувати помилку без надмірного емоційного самозвинувачення, переключатися на наступний ігровий епізод і зберігати готовність до активних дій.

Не менш важливим є питання мотивації. Надмірна орієнтація лише на результат може посилювати страх поразки та знижувати якість виконання ігрових дій. У таких випадках увага спортсмена зосереджується не на поточному моменті, а на можливих наслідках перемоги чи поразки. Ефективнішою є мотивація, яка поєднує прагнення до

© 2026 Kravchenko

досягнення високого результату з орієнтацією на процес: виконання конкретних тактичних завдань, дотримання ігрової дисципліни, активний захист, боротьбу за підбирання, точність передач і підтримку партнерів. Такий підхід дає змогу зменшити психологічний тиск і спрямувати увагу спортсменів на дії, які вони можуть безпосередньо контролювати.

Проблема психологічної підготовки баскетболістів є особливо актуальною в умовах постійного зростання вимог до професійного спорту. Сучасні змагання характеризуються високою щільністю календаря, частими переїздами, значними фізичними навантаженнями, необхідністю швидко адаптуватися до різних суперників і виступати в умовах підвищеної суспільної уваги. Усе це може спричиняти накопичення втоми, емоційне виснаження, зниження мотивації та погіршення здатності до концентрації. У зв'язку з цим психологічна підготовка повинна здійснюватися не епізодично, лише напередодні важливих матчів, а систематично протягом усього тренувального та змагального періоду.

Актуальність дослідження психологічних аспектів підготовки баскетболістів до відповідальних матчів зумовлена необхідністю вдосконалення методів управління психічними станами спортсменів, підвищення їхньої стресостійкості та забезпечення стабільності спортивної діяльності в умовах змагань. Вивчення цієї проблеми дає змогу глибше зрозуміти механізми впливу тривожності, мотивації, емоційної саморегуляції, командної згуртованості та психологічного клімату на результативність баскетболістів.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування психологічної підготовки баскетболістів перед відповідальними матчами та визначення найбільш ефективних методів регуляції психоемоційного стану спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати

З дослідження низки науковців можна стверджувати, що ефективна психологічна підготовка допомагає спортсменам контролювати передстартову тривожність, підтримувати концентрацію уваги, зберігати впевненість у власних силах, застосовувати стабільні перед ігрові та перед дієві ритуали, краще відновлюватися після помилок, протидіяти негативному впливу стресу на техніко-тактичні дії. Водночас психологічна підготовка має бути систематичною і включати не лише одноразову мотиваційну бесіду перед грою, а комплекс довготривалих заходів.

D. Fletcher, S. Hanton, S. D. Mellalieu (2006) у своєму дослідженні розширили уявлення про джерела стресу, акцентувавши увагу на організаційному середовищі спорту вищих досягнень. Автори показали, що стрес спортсменів може бути пов'язаний не лише безпосередньо зі змагальною діяльністю, а й із тренерським керівництвом, комунікацією, розподілом ролей, відбором, організаційними умовами та міжособистісними взаєминами. Вплив таких чинників залежить від співвідношення вимог середовища та доступних психологічних ресурсів спортсмена.

J. L. Rumbold, D. Fletcher, K. Daniels (2012) у систематичному огляді проаналізували ефективність різних втручань, спрямованих на управління стресом у спортивній діяльності. Узагальнені результати свідчать про загалом позитивний вплив таких програм на суб'єктивно сприйманий стрес, тривожність, навички подолання стресових ситуацій, емоційну регуляцію та впевненість спортсменів. Перспективними виявилися комплексні програми, що поєднували кілька психологічних технік і передбачали їх регулярне застосування. Водночас автори наголошують на неоднорідності доказів та методологічних обмеженнях досліджень, що не дає змоги визначити універсально найефективніший підхід до управління стресом.

R. S. Vealey (2007) розглядає mental skills training як систематичний і довготривалий компонент психологічної підготовки спортсменів. До основних психологічних навичок автор відносить постановку цілей, регуляцію активації та тривожності, концентрацію уваги, розвиток упевненості, позитивне мислення, візуалізацію та емоційну саморегуляцію. Автор підкреслює необхідність індивідуалізації психологічної підготовки, її регулярної інтеграції у тренувальний процес і поступового перенесення сформованих навичок у змагальну діяльність. Такий підхід спрямований не лише на підвищення спортивної результативності, а й на формування здатності спортсмена самостійно регулювати психічний стан, увагу, мотивацію та поведінку в умовах змагального тиску.

G. C. Roberts, D. C. Treasure (2012) акцентують увагу на мотивації як одному з центральних чинників спортивної діяльності. Автори підкреслюють значення орієнтації на особистий прогрес, розвиток компетентності та автономії, а також роль тренера у формуванні мотиваційного клімату. Підтримувальне та навчально орієнтоване середовище сприяє формуванню більш стійкої мотивації, наполегливості та готовності спортсмена долати труднощі.

R. S. Weinberg, D. Gould (2019) систематизують психологічні чинники спортивної результативності, виокремлюючи мотивацію, впевненість у собі, концентрацію уваги, емоційний контроль та здатність ефективно діяти в умовах тиску. Автори підкреслюють, що психологічні навички піддаються розвитку, а психологічна підготовка має бути складовою цілісного тренувального процесу. Для командних видів спорту особливого значення набувають також згуртованість, довіра, лідерство та комунікація, а ефективність спортивного розвитку залежить від балансу тренувальних навантажень, відновлення та психологічного благополуччя.

Передбачається, що систематичне застосування психологічних методів, зокрема дихальної саморегуляції, візуалізації, позитивного самонавіювання, передстартових ритуалів спортсменів, постановки короткострокових цілей і тренування концентрації уваги, сприятиме: зниженню рівня когнітивної та соматичної тривожності; підвищенню спортивної впевненості; покращенню концентрації уваги; зменшенню кількості технічних помилок; підвищенню стабільності виконання штрафних кидків та інших відповідальних ігрових дій.

Методи спортивної психології є важливою складовою

© 2026 Kravchenko

підготовки спортсменів до змагань, оскільки допомагають розвивати не лише фізичні навички, а й психологічну готовність. Ментальна стійкість і належна психологічна підготовка мають велике значення, особливо в умовах сильного хвилювання, стресу та змагального тиску, коли саме вони можуть визначити результат виступу (Кравченко, 2025).

Воронова В. І. (2007) розглядає особливості розвитку особистості спортсмена, його поведінки під час тренувань і змагань. Особливу увагу авторка приділяє мотивації спортсмена, формуванню цілеспрямованості, наполегливості, самодисципліни, упевненості у власних силах і здатності контролювати емоційний стан під час змагань. Аналізуючи передстартові стани спортсмена, зокрема стан готовності, надмірного хвилювання, апатії або стартової гарячки, дослідниця пояснює роль саморегуляції, концентрації уваги, вольових зусиль, формування оптимального бойового настрою та збереження працездатності в умовах стресу, якими у баскетболі виступають відповідальні ігри. Окремо автором висвітлюються питання психології спортивної команди, а тренер розглядається не тільки як фахівець, який організовує тренувальний процес, а й як наставник і психолог, який повинен впливати на стан спортсмена перед відповідальними змаганнями. Стиль спілкування, вимогливість, авторитет, уміння підтримувати спортсмена та правильно оцінювати його стан істотно впливають на результат відповідального матчу.

Психологічна підготовка баскетболістів до відповідальних поєдинків є комплексним процесом, спрямованим не на повне усунення тривожності або емоційного напруження, а на формування оптимального психічного стану, який забезпечує ефективну регуляцію активації, концентрацію уваги, упевненість у власних можливостях та якісне виконання техніко-тактичних дій.

S. A. Jackson, P. R. Thomas, H. W. Marsh, C. Smethurst (2001) зосередили увагу на ролі психологічних навичок у досягненні оптимального психічного стану та високої спортивної результативності. Автори підкреслюють, що психологічна підготовка має охоплювати не лише розвиток окремих навичок, а й формування позитивної Я-концепції та впевненості у власних можливостях, які створюють психологічну основу для ефективного виконання спортивних дій.

Дослідження Y. L. Hanin (2000), R. S. Lazarus (2000), L. L. Craft та співавторів (2003), а також T. Woodman, L. Hardy (2003) свідчать про складний та індивідуально зумовлений характер взаємозв'язку емоційних станів із результативністю спортсменів. Автори відзначають, що передстартове збудження, тривожність і негативні емоції не можуть однозначно розглядатися як чинники, що погіршують спортивний результат, оскільки їхній вплив залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, сприйняття змагальної ситуації, її значущості та здатності до психологічної саморегуляції. Особливе значення має спортивна впевненість у собі, яка демонструє більш стійкий позитивний зв'язок із результативністю, тоді як когнітивна тривожність характеризується переважно слабким негативним зв'язком, а соматичні прояви збудження не мають однозначного впливу на результат. У зв'язку з цим психологічна підготовка спортсменів має бути індивідуалізованою та спрямованою не лише на зниження тривожності, а й на формування впевненості у власних можливостях, розвиток концентрації уваги, навичок саморегуляції, конструктивного переосмислення змагальних ситуацій і ефективного використання емоційного стану відповідно до вимог конкретної діяльності. Так, Y. L. Hanin (2000) обґрунтував індивідуальний характер оптимального емоційного стану спортсмена, показавши, що однаковий рівень емоційного збудження може по-різному впливати на результативність залежно від особистості спортсмена та конкретної змагальної ситуації. Важливим внеском автора є положення про необхідність визначення індивідуальної зони оптимального функціонування та відповідної до неї психологічної саморегуляції. R. S. Lazarus (2000) доповнив це положення когнітивним підходом до розуміння емоцій у спорті. Автор підкреслив, що вплив емоцій визначається не лише їхньою інтенсивністю, а й тим, як спортсмен оцінює ситуацію, її значущість, власні можливості та доступні способи подолання труднощів.

J. J. Gross (2015) розглядає емоційну регуляцію як динамічний процес управління виникненням, інтенсивністю та проявами емоцій. Його положення мають важливе значення для спортивної психології, оскільки дають змогу розглядати регуляцію емоцій не як одноразове зниження негативних переживань, а як комплексний процес, що може здійснюватися на різних етапах розвитку емоційної реакції.

Особливе значення надається копінг-стратегіям, зокрема переоцінці ситуації, контролю уваги, плануванню та регуляції збудження. L. L. Craft, T. M. Magyar, B. J. Becker, D. L. Feltz (2003) кількісно проаналізували зв'язок показників CSAI-2 із спортивною результативністю. Автори встановили, що когнітивна тривожність має слабкий негативний зв'язок із результативністю, тоді як соматична тривожність не демонструє однозначного зв'язку з результатом. A. R. Nicholls, R. C. J. Polman (2007) розглядають копінг як динамічний і контекстуально залежний процес подолання спортсменом стресових ситуацій. Автори підкреслюють, що ефективність копінгу визначається не стільки використанням конкретної стратегії, скільки здатністю гнучко адаптувати її до вимог ситуації. Проблемно-орієнтовані стратегії є доцільними за можливості безпосереднього впливу на ситуацію, тоді як емоційно-орієнтовані можуть бути ефективнішими за обмежених можливостей її контролю Водночас спортивна впевненість у собі виявилася найбільш стабільним позитивним психологічним показником, пов'язаним із успішністю спортивного виконання.

T. Woodman, L. Hardy (2003) зосередили увагу на співвідношенні когнітивної тривожності та спортивної впевненості із результативністю. Їхні результати підтвердили слабкий негативний зв'язок когнітивної тривожності з результатом та позитивний зв'язок спортивної впевненості з результативністю, причому впевненість у собі виявилася більш вагомим чинником. Це підкреслює необхідність не лише зменшення тривожних переживань, а й цілеспрямованого формування впевненості спортсмена у власних можливостях.

© 2026 Kravchenko

Для баскетболістів проблема психологічної готовності набуває особливого значення через високу динамічність гри, необхідність швидкого прийняття рішень, постійну зміну ігрових ситуацій та значну кількість епізодів, у яких помилка може безпосередньо вплинути на результат. Особливого психологічного напруження можуть набувати штрафні кидки, виконання атакувальних і захисних дій у кінцівці матчу, введення м'яча в гру, прийняття рішення під час пресингу та дії після попередньої помилки. Тому психологічна підготовка баскетболіста повинна бути спрямована не лише на загальне зниження емоційного напруження, а й на здатність швидко відновлювати концентрацію та повертатися до виконання поточного завдання.

Демченко Т. А., Помещикова І. П., Харченко Є. С. (2017) досліджували взаємозв'язок концентрації уваги та точності кидків у баскетболістів студентської команди. Встановлено, що рівень концентрації уваги пов'язаний із результативністю кидкових дій, що обґрунтовує доцільність цілеспрямованого розвитку уваги як складової психологічної підготовки баскетболістів.

Значний потенціал має використання передстартових і переддієвих процедур. S. Cotterill (2010) розглядає їх як структуровану послідовність когнітивних і поведінкових дій, що може включати дихання, візуалізацію, самонастановляння, фокусування уваги та регуляцію емоційного стану. Стабільність і послідовність таких процедур можуть сприяти концентрації уваги та підтриманню ефективності виконання в умовах змагального тиску. C. Mesagno, D. B. Marchant (2013) підкреслюють значення структурованих передзмагальних дій для збереження стабільності виконання під тиском. Водночас ефективність процедури залежить від її індивідуальної відповідності спортсмену та конкретній діяльності.

У баскетболі особливо доцільним є формування стабільної процедури перед штрафним кидком або іншою відповідальною технічною дією. S. L. Beilock, T. H. Carr (2001) досліджували механізми зниження спортивної результативності в умовах тиску. Автори показали, що погіршення виконання не зводиться до недостатньої мотивації чи рівня здібностей, а може бути пов'язане із взаємодією рівня майстерності, характеру завдання, ресурсів робочої пам'яті, спрямованості уваги, ступеня автоматизації навички та ситуаційного тиску. Це підкреслює важливість урахування когнітивних механізмів під час психологічної підготовки спортсменів до відповідальних змагань.

Гант О. Є., Мінюй Ч. (2020) встановили, що у баскетболістів 12–14 років змагальне навантаження може супроводжуватися тимчасовим зниженням продуктивності пам'яті, концентрації, розподілу та переключення уваги, що обґрунтовує необхідність діагностики когнітивних функцій для індивідуалізації психологічної підготовки. У дослідженні Гант О. Є., Мінюй Ч. 2023 року автори розвинули цей підхід, обґрунтувавши необхідність індивідуального психологічного супроводу юних баскетболістів із використанням засобів саморегуляції та позитивного мислення.

Одним із доступних засобів регуляції психоемоційного стану у баскетболі є контрольоване дихання. Використання повільного та ритмічного дихання може сприяти зниженню надмірного психофізіологічного напруження, стабілізації уваги та формуванню відчуття контролю над власним станом. Для баскетболістів такі вправи доцільно використовувати перед початком матчу, перед виконанням відповідальних дій або після емоційно напружених ігрових епізодів. При цьому характер і тривалість дихальних вправ мають добиратися індивідуально, оскільки надмірне зниження рівня активації безпосередньо перед грою може бути небажаним.

Доповненням до дихальної регуляції може бути вибіркова м'язова релаксація, спрямована на зменшення надмірної м'язової напруги без втрати необхідного рівня готовності до активної діяльності. Особливої уваги потребують м'язи плечового поясу, передпліч, кистей, обличчя та нижніх кінцівок. У баскетболі надмірне напруження може негативно позначатися на точності передач, кидків і координації рухів, тому здатність спортсмена розпізнавати та своєчасно регулювати м'язову напругу є важливою складовою саморегуляції.

Важливим засобом психологічної підготовки є ментальна уява (візуалізація). Вона передбачає попереднє уявне відтворення технічних і тактичних дій, бажаного характеру виконання та можливих складних змагальних ситуацій. Для баскетболістів доцільним є моделювання виконання штрафного кидка, відкривання під передачу, завершення атаки, захисних переміщень або дій у кінцівці матчу. Ефективність такого підходу залежить від конкретного завдання та індивідуальних особливостей спортсмена. Ментальна репетиція може бути особливо корисною тоді, коли вона поєднується з реальним виконанням і використовується для підготовки до ситуацій підвищеного тиску.

Окреме місце у психологічній підготовці займає самонастановляння (саморозмова, внутрішнє мовлення). A. Hatzigeorgiadis, N. Zourbanos, E. Galanis, Y. Theodorakis (2011) у метааналізі 32 досліджень встановили позитивний статистично значущий вплив самонастановляння на спортивну результативність із помірним загальним розміром ефекту ($g \approx 0{,}48$). Позитивні результати отримано як для мотиваційного, так і для інструктивного самонастановляння. Інструктивні висловлювання можуть спрямовувати увагу на технічні характеристики руху, тоді як мотиваційні підтримують упевненість, мобілізацію зусиль і наполегливість. A. Hatzigeorgiadis та співавтори (2009) також показали, що характер саморозмови доцільно узгоджувати з конкретним завданням. Для баскетболістів це можуть бути короткі функціональні сигнали на кшталт «спокійно», «дивись на кільце», «наступна дія», «захист», «до кінця», які спрямовують увагу на контрольовані компоненти діяльності.

Важливим компонентом психологічної підготовки є когнітивна переоцінка змагальної ситуації. Відповідно до положень R. S. Lazarus (2000), одна й та сама ситуація може викликати різні емоційні реакції залежно від її суб'єктивної оцінки спортсменом. Тому відчуття хвилювання перед відповідальним матчем не обов'язково повинно розглядатися як негативний фактор. Спортсмен може

© 2026 Kravchenko

сприймати підвищене збудження як природну мобілізацію організму перед виконанням складного завдання та спрямовувати увагу не на сам факт хвилювання, а на конкретні дії, які перебувають під його контролем.

Відповідно, важливим завданням у баскетболі є регуляція уваги. Баскетболіст повинен постійно переключати увагу між м'ячем, партнерами, суперниками, просторовою ситуацією та тактичним завданням. Після помилки особливо важливо не залишатися зосередженим на попередньому епізоді, а швидко переключатися на наступну дію. У цьому контексті доцільним є використання принципу «наступної дії», коли увага спрямовується на конкретне завдання поточного ігрового моменту. Такий підхід може зменшувати негативне самофокусування та сприяти збереженню ефективності діяльності після невдалих епізодів.

Перспективним напрямом є використання усвідомленості (mindfulness). D. Birrer, P. Röthlin, G. Morgan (2012) розглядають mindfulness як усвідомлене й неупереджене зосередження на поточному досвіді. При цьому метою не є усунення негативних думок чи тривоги, а їх розпізнавання без надмірного залучення та повернення уваги до актуального завдання. L. Buhlmayer, D. Birrer, P. Röthlin, O. Faude, L. Donath (2017) у систематичному огляді та метааналізі виявили невеликий або помірний позитивний вплив практик mindfulness насамперед на психологічні чинники, пов'язані зі спортивною діяльністю, зокрема увагу, емоційну регуляцію, стресостійкість і тривожність. Водночас безпосередній вплив на спортивну результативність був менш однозначним, що дає підстави розглядати mindfulness передусім як додатковий компонент комплексної психологічної підготовки.

D. Fletcher, M. Sarkar (2012) доповнили уявлення про психологічну стійкість, розглядаючи її не як сталу особистісну властивість, а як динамічний процес взаємодії стресорів, психологічних ресурсів та способів оцінювання і подолання труднощів. На матеріалі олімпійського спорту автори виокремили значення позитивної спрямованості, мотивації, упевненості в собі, концентрації уваги та соціальної підтримки. Психологічна стійкість, за їхніми висновками, пов'язана не з відсутністю стресових ситуацій, а зі здатністю спортсмена ефективно реагувати на них, зберігати функціональність і використовувати труднощі як ресурс для розвитку.

D. F. Gucciardi, S. Gordon (2011) розглядають психологічну стійкість як багатовимірний ресурс, що сприяє збереженню ефективності спортсмена в умовах тиску, невизначеності, втоми та конкуренції. Вона охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти й пов'язана зі здатністю спортсмена відновлюватися після невдач та адаптуватися до складних умов, хоча сама по собі не гарантує високого спортивного результату.

P. J. Clough та співавтори (2002) розглядають психологічну витривалість як комплексну особистісну характеристику, що забезпечує ефективне функціонування в умовах стресу та труднощів. Її основними компонентами визначено контроль, відданість діяльності, сприйняття труднощів як виклику та впевненість у власних можливостях. Для оцінювання цієї характеристики авторами запропоновано Mental Toughness Questionnaire 48 (MTQ48).

Позитивні результати застосування mindfulness отримано й у дослідженнях за участю баскетболістів. У дослідженні студентів-баскетболістів восьмитижнева програма тренування усвідомленості сприяла підвищенню рівня mindfulness, психологічної стійкості та результативності штрафних кидків в умовах стресу. Було також встановлено позитивні кореляційні зв'язки між показниками усвідомленості, психологічної стійкості та результативності кидків. Отримані результати свідчать про перспективність використання mindfulness для підтримання ефективності виконання технічних дій в умовах підвищеного змагального тиску (Wu & Du, 2026).

Wang X., Zhang Z. (2025) досліджували вплив тренування mindfulness на результативність штрафних кидків баскетболістів в умовах стресу. Встановлено, що застосування mindfulness сприяло статистично значущому підвищенню рівня усвідомленості, психологічної стійкості та результативності штрафних кидків (p<0,05). Також виявлено статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки між рівнем усвідомленості, психологічною стійкістю та результативністю штрафних кидків (p<0,05).

Wang Y., Lei S. M., Wu C. C. (2023) встановили, що семитижнева програма mindfulness у студентів-баскетболістів сприяла статистично значущому покращенню усвідомленості, прийняття, концентрації уваги, а також результативності триочкових і штрафних кидків (p<0,05). Отримані результати підтверджують перспективність mindfulness як додаткового засобу психологічної підготовки баскетболістів.

Сучасні дослідження дедалі частіше безпосередньо вивчають взаємозв'язок психологічної підготовки з технічною результативністю баскетболістів. Z. Shan, W. Yang, P. Wang (2026) у систематичному огляді та байєсівському метааналізі узагальнили результати 14 досліджень, присвячених використанню ментальної уяви (imagery practice) у баскетболі. Автори встановили загалом позитивний ефект ментальної уяви щодо баскетбольних і психологічних показників, при цьому найбільш послідовні результати отримано для виконання штрафних кидків. Водночас докази щодо складніших навичок, зокрема точності кидків та виконання кидків в умовах часового тиску, залишаються менш однозначними.

Ще одним напрямом є біологічний зворотний зв'язок (biofeedback), який дає можливість спортсмену отримувати інформацію про окремі фізіологічні параметри власного стану та навчатися їх регулювати. У спортивній практиці можуть використовуватися показники частоти серцевих скорочень, варіабельності серцевого ритму або м'язової напруги. Основна цінність biofeedback полягає не стільки у його безпосередньому використанні перед грою, скільки у формуванні навичок саморегуляції під час систематичних тренувань.

Психологічна підготовка баскетболістів не може обмежуватися індивідуальними техніками, оскільки результат у командному виді спорту значною мірою залежить від характеру взаємодії спортсменів. C. A. Carron, S. R. Bray, M. A. Eys (2007) розглядають командну згуртованість як

© 2026 Kravchenko

багатовимірне явище, у якому для командних видів спорту особливе значення має згуртованість, пов'язана зі спільним виконанням завдання.

R. H. Cox (2012) розглядає командну діяльність через взаємозв'язок згуртованості, рольових відносин, комунікації, взаємної підтримки та індивідуальних психологічних характеристик спортсменів. Автор підкреслює значення мотивації, уваги, емоційної регуляції, контролю тривожності та впевненості у власних можливостях для ефективного виконання спортивних завдань. Водночас тренерська діяльність включає не лише організацію тренувального процесу, а й створення психологічного середовища, яке сприяє мотивації, самостійності спортсменів та подоланню стресових ситуацій.

B. O. Miçooğullari, S. Kirazci (2016) досліджували вплив шеститижневої програми психологічної підготовки на командну згуртованість, спортивну впевненість і тривожність юних баскетболістів. У дослідженні взяли участь 36 спортсменів віком 15–16 років, яких розподілили на експериментальну та контрольну групи. Результати оцінювання до і після програми, а також під час подальшого спостереження дали змогу дослідити зміни психологічних характеристик спортсменів. Автори розглядають систематичне формування психологічних навичок як важливий компонент підготовки юних баскетболістів, пов'язаний із розвитком упевненості, регуляцією тривожності та командною взаємодією.

Особливе значення в командних видах спорту має діяльність тренера. Психологічно доцільна поведінка тренера перед відповідальним поєдинком має передбачати чіткість завдань, емоційну врівноваженість, підтримання впевненості спортсменів та концентрацію уваги на контрольованих аспектах діяльності. Надмірне акцентування уваги на можливих негативних наслідках помилки може посилювати психологічний тиск. Натомість конкретні завдання, зрозумілі ролі та конструктивний зворотний зв'язок створюють умови для збереження уваги на процесі виконання. J. Jowett та співавтори (2003) підкреслюють значення взаємовідносин «тренер–спортсмен», заснованих на довірі, взаємній повазі, підтримці, чітких ролях і конструктивній комунікації. Для баскетбольної команди це передбачає узгодження ролей, спільних завдань і ключових тактичних акцентів перед матчем, а також підтримання конструктивної взаємодії під час змагання.

Таким чином, психологічна підготовка баскетболістів до відповідальних поєдинків повинна мати системний та індивідуалізований характер. Її зміст доцільно визначати відповідно до особливостей спортсмена, його типового рівня активації, досвіду участі у відповідальних змаганнях та характеру завдань. Спортсменам із надмірним психоемоційним напруженням можуть бути корисними засоби зниження активації – контрольоване дихання, релаксація, mindfulness, когнітивна переоцінка. Для спортсменів із недостатньою мобілізацією більш доцільними можуть бути мотиваційне самонастановляння, активізувальна уява, динамічні передстартові процедури та інші засоби підвищення готовності.

Практична реалізація психологічної підготовки баскетболістів перед матчем може здійснюватися поетапно:

За 60–90 хвилин до початку матчу доцільно створити умови для поступового переходу спортсмена до оптимального психічного стану. На цьому етапі можуть використовуватися коротка індивідуальна саморегуляція, постановка процесуальних цілей, ментальна уява основних ігрових ситуацій та налаштування на виконання командних завдань.

За 20–30 хвилин до початку матчу увагу доцільно поступово переключати на конкретні техніко-тактичні дії. Можуть використовуватися короткі дихальні вправи, самонастановляння, візуалізація відповідальних дій і повторення індивідуальної передстартової процедури.

Безпосередньо перед виходом на майданчик основним завданням є збереження оптимального рівня активації та концентрації. На цьому етапі доцільно використовувати короткі індивідуальні сигнали, дихальні вправи або мотиваційні установки відповідно до потреб конкретного спортсмена.

Під час матчу психологічна саморегуляція має бути максимально короткою та функціональною. Після помилки спортсмену необхідно відновити увагу, оцінити поточну ситуацію та переключитися на наступну дію. У відповідальних епізодах можуть застосовуватися індивідуальні переддієві процедури, контрольоване дихання та короткі самонастановляння.

Найбільш доцільним є не використання окремої психологічної техніки, а формування індивідуальної системи психологічної саморегуляції, яка об'єднує контроль рівня активації, регуляцію уваги, когнітивну переоцінку, ментальну уяву, самонастановляння, переддієві процедури та засоби командної психологічної підтримки. Важливо, щоб ці засоби не застосовувалися вперше безпосередньо перед відповідальним матчем, а попередньо формувалися та перевірялися у тренувальному процесі, зокрема в умовах, наближених до змагальних.

Дискусія

Результати нашого теоретичного аналізу підтверджують, що психологічна підготовка є невід'ємною складовою загальної системи підготовки баскетболістів, яка безпосередньо впливає на стабільність їхньої змагальної діяльності. Відповідальні матчі супроводжуються високим психоемоційним навантаженням, яке зумовлене важливістю результату, рівнем суперника, очікуваннями тренерів, партнерів, уболівальників та попереднім досвідом перемог чи поразок.

Отримані дані узгоджуються з концептуальними положеннями Y. L. Hanin (2000) та R. S. Lazarus (2000) про індивідуалізований характер передстартового збудження та емоційного стану. Передстартова тривожність не завжди має виключно деструктивний вплив; за умови помірного рівня вона сприяє мобілізації функціональних reserves, підвищенню активності та зосередженості спортсмена. Водночас надмірний рівень тривожності негативно позначається на точності кидків, швидкості прийняття рішень і координації рухів, що також підтверджується дослідженнями S. L. Beilock та T. H. Carr (2001) щодо механізмів по-

© 2026 Kravchenko

гіршення результативності в умовах ситуаційного тиску.

Результати аналізу свідчать про те, що найбільш стабільним психологічним чинником, який позитивно пов'язаний зі спортивною результативністю, є спортивна впевненість у собі, що повністю відповідає висновкам T. Woodman та L. Hardy (2003), а також L. L. Craft зі співавт. (2003). Це підкреслює необхідність спрямування психологічної підготовки не лише на зниження соматичної чи когнітивної тривожності, а й на цілеспрямоване формування віри у власні можливості.

Особливе місце у психологічній підготовці належить командним чинникам та діяльності тренера. Взаємовідносини в системі «тренер–спортсмен» (S. Jowett & I. M. Cockerill, 2003) та рівень командної згуртованості (A. V. Carron et al., 2007; B. O. Miçooğullari & S. Kirazci, 2016) визначають психологічний клімат у колективі, створюючи підґрунтя для конструктивної взаємодії та подолання викликів у критичні моменти гри.

Головним висновком дискусії є положення про те, що психологічна підготовка не повинна мати епізодичний характер і проводитися лише напередодні відповідального матчу. Як зазначають R. S. Vealey (2007) та R. S. Weinberg і D. Gould (2019), розвиток психологічних навичок потребує системного та довготривалого інтегрування в навчально-тренувальний процес.

Висновки

Аналіз наукових джерел свідчить, що психологічна підготовка є важливою складовою підготовки баскетболістів до відповідальних поєдинків. Її ефективність визначається здатністю спортсмена регулювати психоемоційний стан, концентрувати увагу, підтримувати впевненість, конструктивно реагувати на помилки та зберігати ефективність діяльності в умовах змагального тиску.

До основних засобів психологічної підготовки належать контрольоване дихання, релаксація, ментальна уява, самонастановляння, передстартові та переддієві процедури, когнітивна переоцінка, регуляція уваги, mindfulness, biofeedback і командна психологічна підтримка. Їх доцільно застосовувати комплексно та індивідуалізовано відповідно до особливостей спортсмена й конкретної змагальної ситуації.

Для баскетболістів особливого значення набувають стабільні переддієві процедури, концентрація на поточному завданні та швидке відновлення уваги після помилок. Психологічні навички необхідно систематично формувати у тренувальному процесі та апробувати в умовах, наближених до змагальних.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальній перевірці комплексних програм психологічної підготовки баскетболістів та визначенні їх впливу на стійкість до змагального стресу, концентрацію уваги й результативність техніко-тактичних дій.

Конфлікт інтересів
Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела фінансування
Стаття не отримала фінансової підтримки державних, громадських чи комерційних структур.

Отримано: 25.08.2026; Прийнято: 05.10.2026
Опубліковано: 30.10.2026

Список літератури

Воронова, В.І. (2007). *Психологія спорту* : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література.

Гант, О., & Мінюй, Ч. (2020). Діагностика когнітивних функцій баскетболістів 12-14 років для індивідуалізації психологічної підготовки. *Спортивні ігри*, (3 (17)), 4-13. doi: 10.15391/si.2020-3.01

Гант, О., & Мінюй, Ч. (2023). Обґрунтування стратегій індивідуального психологічного супроводу баскетболістів 12-14 років. *Спортивні ігри*, (4 (30)), 4-13. doi: 10.15391/si.2023-4.01

Демченко, Т. А., Помещикова, І. П., & Харченко, Є. С. (2017). Вплив властивостей уваги на точність кидків м'яча у кошик баскетболістів студентської команди. *Спортивні ігри*, (3), 16–20.

Кравченко, О.С. (2025). Психологічна підготовка як один із факторів успішності виступу баскетболістів у змаганнях. *Спортивні ігри*, 4 (38), 58–67. https://doi.org/10.15391/si.2025-4.08

Beilock, S.L., & Carr, T.H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General, 130*(4), 701–725. DOI: 10.1037//0096-3445.130.4.701

References

Kravchenko, O.S. (2025). Psyhologichna pidgotovka jak odyn iz faktoriv uspishnosti vystupu basketbolistiv u zmagannjah [Psychological preparation as one of the factors of successful performance of basketball players in competitions]. *Sportyvni ihry* [Sports games], *no* 4(38), 58–67. [in Ukrainian].

Voronova, V.I. (2007). *Psyhologija sportu* [Psychology of sports: a textbook]. Kyiv: Olympic literature. [in Ukrainian].

Gant, O., & Minjuj, Ch. (2020). Diagnostyka kognityvnyh funkcij basketbolistiv 12-14 rokiv dlja indyvidualizacii' psyhologichnoi' pidgotovky [Diagnosis of cognitive functions of basketball players of 12-14 years for individualization of psychological training]. *Sportyvni ihry* [Sports games], *no*3(17), 4-13. doi: 10.15391/si.2020-3.01 [in Ukrainian].

Gant, O., & Minjuj, Ch. (2023). Obg'runtuvannja strategij indyvidual'nogo psyhologichnogo suprovodu basketbolistiv 12-14 rokiv [Justification of strategies for the individual psychological support of basketball players aged 12–14]. *Sportyvni ihry* [Sports games], *no* 4 (30), 4–13. doi: 10.15391/si.2023-4.01 [in Ukrainian].

Demchenko, T. A., Pomeshhykova, I. P., & Harchenko, Je. S. (2017). Vplyv

© 2026 Kravchenko

Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness,* 3, 235–246. DOI 10.1007/s12671-012-0109-2

Buhlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47, 2309–2321. DOI 10.1007/s40279-017-0752-9

Carron, A.V., Brawley, L.R., & Eys, M.A. (2007). The measurement of cohesiveness in sport groups. In: Tenenbaum G., Eklund R.C. (eds.). *Handbook of Sport Psychology.* 3rd ed. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 116–130.

Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. In: Cockerill I. M. (ed.). *Solutions in Sport Psychology.* London : Thomson, 32–45.

Cotterill, S. (2010). Pre-performance routines in sport: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 132–153. doi. 10.1080/1750984X.2010.488269

Cox, R.H. (2012). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. 7th ed. New York: McGraw-Hill.

Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J., & Feltz, D.L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* 25(1), 44–65. DOI: 10.1123/jsep.25.1.44.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise,* 13(5), 669–678. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007.

Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: conceptual and theoretical issues in competitive sport. In: Hanton S., Mellalieu S. D. (eds.). *Literature Reviews in Sport Psychology.* New York : Nova Science Publishers, 321–373.

Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry,* 26(1), 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781.

Gucciardi, D.F., & Gordon, S. (2011). *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research*. London: Routledge.

Hanin, Y.L. (2000). *Emotions in Sport*. Champaign, IL : Human Kinetics.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348–356. DOI: 10.1177/1745691611413136

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational versus instructional self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 481–489. doi:10.1016/j.psychsport.2008.07.009

Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., & Smethurst, C. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology,* 13(2), 129–153.

Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise,* 4(4), 313–331. DOI: 10.1016/S1469-0292(02)00038-8.

Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach–athlete relationship. In: Jowett S., Lavallee D. (eds.). *Social Psychology in Sport*. Champaign, IL : Human Kinetics, 3–14.

Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist,* 14(3), 229–252. doi: 10.1123/tsp.14.3.229

Mellalieu, S.D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: recent directions in sport psychology research. In: Hanton S., Mellalieu S. D. (eds.). *Literature Reviews in Sport Psychology.* New York : Nova Science Publishers, 1–45.

vlastyvostej uvagy na tochnist' kydkiv m'jacha u koshyk basketbolistiv students'koi' komandy. *Sportyvni ihry* [Sports games], *no* (3), 16–20. [in Ukrainian].

Beilock, S.L., & Carr, T.H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General, no130*(4), 701–725. DOI: 10.1037//0096-3445.130.4.701

Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness, no* 3, 235–246. DOI 10.1007/s12671-012-0109-2

Buhlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, *no* 47, 2309–2321. DOI 10.1007/s40279-017-0752-9

Carron, A.V., Brawley, L.R., & Eys, M.A. (2007). The measurement of cohesiveness in sport groups. In: Tenenbaum G., Eklund R.C. (eds.). *Handbook of Sport Psychology.* 3rd ed. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 116–130.

Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. In: Cockerill I. M. (ed.). *Solutions in Sport Psychology.* London : Thomson, 32–45.

Cotterill, S. (2010). Pre-performance routines in sport: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *no* 3(2), 132–153. doi. 10.1080/1750984X.2010.488269

Cox, R.H. (2012). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. 7th ed. New York: McGraw-Hill.

Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J., & Feltz, D.L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, no* 25(1), 44–65. DOI: 10.1123/jsep.25.1.44.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise, no* 13(5), 669–678. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007.

Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: conceptual and theoretical issues in competitive sport. In: Hanton S., Mellalieu S. D. (eds.). *Literature Reviews in Sport Psychology.* New York : Nova Science Publishers, 321–373.

Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, no* 26(1), 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781.

Gucciardi, D.F., & Gordon, S. (2011). *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research*. London: Routledge.

Hanin, Y.L. (2000). *Emotions in Sport*. Champaign, IL : Human Kinetics.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, *no* 6(4), 348–356. DOI: 10.1177/1745691611413136

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational versus instructional self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, *no* 10(4), 481–489. doi:10.1016/j.psychsport.2008.07.009

Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., & Smethurst, C. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology, no* 13(2), 129–153.

Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise, no* 4(4), 313–331. DOI: 10.1016/S1469-0292(02)00038-8.

Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach–athlete relationship. In: Jowett S., Lavallee D. (eds.). *Social Psychology in Sport*. Champaign, IL : Human Kinetics, 3–14.

Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, no* 14(3), 229–252. doi: 10.1123/tsp.14.3.229

© 2026 Kravchenko

Mesagno, C., & Marchant, D.B. (2013). Characteristics of pre-performance routines associated with choking: a qualitative analysis. *The Sport Psychologist,* 27(2), 107–120. DOI:10.1080/10413200.2012.664605

Miçooğullari, B. O., & Kirazci, S. (2016). Effects of 6 Weeks Psychological Skill Training on Team Cohesion, Self-confidence & Anxiety: A Case of Youth Basketball Players. *Universal Journal of Educational Research*, 4(12), 2761–2768. https://doi.org/10.13189/ujer.2016.041210

Nicholls, A.R., & Polman, R.C.J. (2007) Coping in sport: a systematic review. *Journal of Sports Sciences,* 25(1), 11–31. DOI: 10.1080/02640410601114305.

Roberts, G.C., & Treasure, D.C. (2012). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. 3rd ed. Champaign, IL : Human Kinetics.

Rumbold, J. L., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Education and Society,* 17(2), 177–193. DOI:10.1037/a0026628

Shan, Z., Yang, W. & Wang, P. (2026). Effects of imagery practice on basketball-related skills and psychological outcomes: a systematic review and Bayesian meta-analysis. *Front. Psychol*, *no* 17, 1888190. doi: 10.3389/fpsyg.2026.1888190

Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (eds.). (2007). *Handbook of Sport Psychology*. 3rd ed. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons.

Vealey, R.S. (2007). Mental skills training in sport. In: Tenenbaum G., Eklund R. C. (eds.). *Handbook of Sport Psychology.* 3rd ed. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 287–309.

Wang, X., & Zhang, Z. (2025). The effect of mindfulness training interventions on free throw performance in basketball players in stressful situations. *Frontiers in psychology*, *16*, 1647698. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1647698

Wang, Y., Lei, S.M., Wu, C.C. (2023). The Effect of Mindfulness Intervention on the Psychological Skills and Shooting Performances in Male Collegiate Basketball Athletes in Macau: A Quasi-Experimental Study. *Environ Res Public Health*, 28, 20(3), 2339. doi: 10.3390/ijerph20032339.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences,* 21(6), 443–457. DOI: 10.1080/0264041031000101809.

Wu, Q.F., & Du, J.Q. (2026). Enhancing psychological performance and basketball skills: a comparative study of elite athletes and college recreational players after an 8-week mindfulness intervention. *Frontiers in psychology*, *17*, 1794656. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1794656

Mellalieu, S.D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: recent directions in sport psychology research. In: Hanton S., Mellalieu S. D. (eds.). *Literature Reviews in Sport Psychology.* New York : Nova Science Publishers, 1–45.

Mesagno, C., & Marchant, D.B. (2013). Characteristics of pre-performance routines associated with choking: a qualitative analysis. *The Sport Psychologist, no* 27(2), 107–120. DOI:10.1080/10413200.2012.664605

Miçooğullari, B. O., & Kirazci, S. (2016). Effects of 6 Weeks Psychological Skill Training on Team Cohesion, Self-confidence & Anxiety: A Case of Youth Basketball Players. *Universal Journal of Educational Research*, *no* 4(12), 2761– 2768. https://doi.org/10.13189/ujer.2016.041210

Nicholls, A.R., & Polman, R.C.J. (2007) Coping in sport: a systematic review. *Journal of Sports Sciences,* 25(1), 11–31. DOI: 10.1080/02640410601114305.

Roberts, G.C., & Treasure, D.C. (2012). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. 3rd ed. Champaign, IL : Human Kinetics.

Rumbold, J. L., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Education and Society,* 17(2), 177–193. DOI:10.1037/a0026628

Shan, Z., Yang, W. & Wang, P. (2026). Effects of imagery practice on basketball-related skills and psychological outcomes: a systematic review and Bayesian meta-analysis. *Front. Psychol*, *no* 17, 1888190. doi: 10.3389/fpsyg.2026.1888190

Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (eds.). (2007). *Handbook of Sport Psychology*. 3rd ed. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons.

Vealey, R.S. (2007). Mental skills training in sport. In: Tenenbaum G., Eklund R. C. (eds.). *Handbook of Sport Psychology.* 3rd ed. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 287–309.

Wang, X., & Zhang, Z. (2025). The effect of mindfulness training interventions on free throw performance in basketball players in stressful situations. *Frontiers in psychology*, *no* 16, 1647698. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1647698

Wang, Y., Lei, S.M., Wu, C.C. (2023). The Effect of Mindfulness Intervention on the Psychological Skills and Shooting Performances in Male Collegiate Basketball Athletes in Macau: A Quasi-Experimental Study. *Environ Res Public Health*, *no* 20(3), 2339. doi: 10.3390/ijerph20032339.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences, no* 21(6), 443–457. DOI: 10.1080/0264041031000101809.

Wu, Q.F., & Du, J.Q. (2026). Enhancing psychological performance and basketball skills: a comparative study of elite athletes and college recreational players after an 8-week mindfulness intervention. *Frontiers in psychology*, *no* 17, 1794656. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1794656

Відомості про авторів / Information about the Authors

Кравченко Олена Станіславівна:
старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності; Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця: пр-т Науки, 9-А, 61166, м. Харків, Україна.

https://orcid.org/0000-0002-4406-8133,
olena.kravchenko@hneu.net

Olena Kravchenko:
senior lecturer of the department of healthy lifestyle, technologies and life safety; Semen Kuznets Kharkiv National University of Economics: Nauki Ave., 9-A, 9-A, 61166, Kharkiv, Ukraine.

© 2026 Kravchenko