

UDC Subject Classification: 1 PHILOSOPHY. PSYCHOLOGY

სპორტსმენის ფიზიკური მომზადების, ტექნიკური მომზადებისა და ტაქტიკური მომზადების ფსიქოლოგიური არსი

ქეთევან ინასარიძე

მწვრთნელთა ფაკულტეტი, სპორტის სახელმწიფო უნივერსიტეტი; ნეირომეცნიერების ასოციაცია
კორესპონდენცია: kate_inasaridze@hotmail.com

აბსტრაქტი

შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის მომზადება კომპლექსური ამოცანაა. მისი კომპონენტები მოიცავს ფიზიკურ, ტექნიკურ, ტაქტიკურ და ფსიქოლოგიურ მომზადებას. თავის მხრივ სპორტსმენის ფიზიკური, ტექნიკური და ტაქტიკური მომზადება მჭიდრო კავშირშია ფსიქიკურ პროცესებთან. მწვრთნელებისათვის და სპორტის სფეროში მოღვაწე ოფიციალური პირებისათვის უმნიშვნელოვანესია აღნიშნული ფსიქიკური პროცესების ცოდნა და გათვალისწინება, რათა ხელი შეეწყოს სპორტსმენების შეჯიბრებაში გამარჯვებას. აღნიშნული ფსიქიკური პროცესები და ფაქტორები მრავალწახნაგანია და მოიცავს სპორტის ფსიქოლოგიის რამდენიმე სფეროს, რაც ასახულია წინამდებარე სტატიაში. **საკვანძო სიტყვები:** სპორტსმენის ფიზიკური მომზადების ფსიქოლოგია, სპორტსმენის ტექნიკური მომზადების ფსიქოლოგია, სპორტსმენის ტაქტიკური მომზადების ფსიქოლოგია

სპორტსმენის შეჯიბრებისათვის მომზადების კომპონენტებია ფიზიკური მომზადება, ტექნიკური მომზადება, ტაქტიკური მომზადება და ფსიქოლოგიური მომზადება. სპორტსმენის ფიზიკურ, ტექნიკურ და ტაქტიკურ მომზადებას მჭიდრო კავშირი აქვს ფსიქიკურ პროცესებთან.

სპორტში ფიზიკური მომზადების ფსიქოლოგიური არსი მოიაზრებს სპორტსმენის ბიოლოგიური პოტენციალის ფუნქციურ შესრულებად (მოქმედებად) გარდაქმნას ფსიქიკური რეგულაციის მეშვეობით. მიუხედავად იმისა, რომ ფიზიკური ვარჯიში მიმართულია კუნთოვან, გულ-სისხლძარღვთა და ნერვულ სისტემებზე, მისი წარმატება ფუნდამენტურად განპირობებულია ფსიქოლოგიური ფაქტორებით. თავისი არსით, ფიზიკური მომზადება არის ნებისყოფით წარმართული თვითრეგულაციის პროცესი [1]. ის წარმოადგენს ფსიქიკურ უნარს, რომელიც გულისხმობს, რომ ადამიანმა შეინარჩუნოს ყურადღების ფოკუსი ერთფეროვანი და განმეორებადი დავალებების შესრულებისას, გაუძლოს დისკომფორტს და თანმიმდევრულად მიმართოს ძალისხმევა გრძელვადიანი მიზნისაკენ, რომელიც შეიძლება თვეების ან წლების შემდეგ იყოს მისაღწევი.

ფიზიკური მომზადების ფსიქოლოგიური საფუძველი აგებულია სტრესთან ადაპტაციის მოდელზე. ფიზიკური მხარის თვალსაზრისით, სხეული ადაპტაციას ახდენს ვარჯიშით განპირობებულ სტრესზე, ხოლო ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით, სპორტსმენის გონება, ფსიქიკა უნდა შეეგუოს „ძალისხმევის სტრესს“. ეს პროცესი მოიაზრებს ბიოლოგიური უსაფრთხოების მექანიზმის, კერძოდ თავის ტვინის მიერ ენერგიის დაზოგვისაკენ მიმართული ბუნებრივი მიდრეკილების გადალახვას. აქედან გამომდინარე, ფიზიკური მომზადების ფსიქოლოგიური არსი მდგომარეობს „მაღალი

მიღწევების შესაბამისი აზროვნების სტილის“ განვითარებაში, რომელიც საშუალებას აძლევს სპორტსმენს გვერდი აუაროს „ცენტრალურ მმართველს“ - თავის ტვინის სიგნალს დადლილობის შესახებ, რათა მიაღწიოს თავის ნამდვილ ფიზიოლოგიურ ზღვარს [2].

ფიზიკურ მომზადებასთან დაკავშირებული ფსიქოლოგიური ფაქტორები მრავალწახნაგაანია და მოიცავს სპორტის ფსიქოლოგიის რამდენიმე სფეროს:

- *მოტივაცია და მიზნების დასახვა*: ფიზიკური მომზადება ხშირად მოიცავს მძიმე, მონოტონურ სამუშაოს (მაგ., სიმძიმეების აწევა, ხანგრძლივი სირბილი), რომელსაც აკლია თამაშის დროს წარმოქმნილი უშუალო აზარტი. ამ პროცესში ფსიქოლოგიური წარმატება დამოკიდებულია ინტრინსიკულ (შინაგან) მოტივაციაზე – განვითარების შინაგან დრაივზე (სურვილზე, [3]). ეფექტური ფიზიკური მომზადება მოიცავს „ფიზიკური მომზადების პროცესის მიზნებს“ (მაგ., ათი გამეორების შესრულებას იდეალური ფორმით), რათა მოხდეს პროცესში ჩართულობის შენარჩუნება და თავიდან იქნას აცილებული ფსიქოლოგიური გადაწვა, რაც როგორც წესი წარმოიქმნება უპირატესად მაშინ, როდესაც სპორტსმენისთვის მიზანს მხოლოდ „ფიზიკური მომზადების შედეგი“ (მაგ., ჩემპიონატის მოგება) წარმოადგენს [4].
- *ტკივილისა და დისტრესის მიმართ გამძლეობა (ტოლერანტულობა)*: მაღალი დონის ფიზიკური მომზადება გარდაუვლად მოიცავს ფიზიკურ ტკივილს (რემეძავას დაგროვება, სუნთქვის გაძნელება). ამ დროს ფსიქოლოგიური კომპონენტი გულისხმობს სპორტსმენის მიერ ტკივილის, როგორც „საფრთხის სიგნალის“ აღქმის შეცვლას ტკივილის, როგორც „პროგრესის სიგნალის“ აღქმით. *კოგნიტური გადაფასების* ტექნიკები ეხმარება სპორტსმენებს, აღიქვან კუნთების წვა, როგორც ზრდის მტკიცებულება და არა როგორც აქტივობის გაჩერების მიზეზი [5]. *კოგნიტური გადაფასება* არის ემოციების რეგულირების სტრატეგია, რომელიც გულისხმობს ემოციური რეაგირების მიმართულების შეცვლას სტიმულის ან სიტუაციის მნიშვნელობის ხელახალი ინტერპრეტაციის გზით [6]. მარტივად რომ ვთქვათ, ეს არის პროცესი, როდესაც ადამიანი შეგნებულად ცვლის იმას, თუ რას ფიქრობს მოვლენაზე, რათა შეცვალოს საკუთარი დამოკიდებულება და გრძნობა მის მიმართ. ემოციების დათრგუნვისაგან - გრძნობის დამალვის მცდელობისაგან - განსხვავებით, გადაფასება ხდება ემოციური პროცესის ადრეულ ეტაპზე, რაც საშუალებას აძლევს ინდივიდს გარდაქმნას პოტენციურად ნეგატიური ან სტრესული გამოცდილება ნეიტრალურ ან პოზიტიურ მოვლენად [7]. განვიხილოთ კოგნიტური გადაფასების კონკრეტული მაგალითი სპორტსმენისათვის. სიტუაცია: სპრინტერი დგას სასტარტო ნიშნულთან მნიშვნელოვანი ჩემპიონატის წინ. მას გული სწრაფად უცემს, ხელისგულები უოფლიანდება და მკერდის არეში გრძნობს „დაჭიმულობას“. ა) ნეგატიური ინტერპრეტაცია (გადაფასებამდე): სპორტსმენი ფიქრობს: „პანიკაში ვარ. ჩემი სხეული მღალატობს, რადგან ძალიან ვნერვიულობ. ეს შფოთვა ჩემს სტარტს ჩაშლის“. ეს იწვევს კორტიზოლის დონის მატებას, კუნთების ზედმეტ დაჭიმულობას და სპორტული შედეგის გაუარესებას. ბ) კოგნიტური გადაფასება (სტრატეგია): სპორტსმენი შეგნებულად ცვლის ამ ფიზიკური შეგრძნებების მნიშვნელობას. ის ფიქრობს: „ჩემი გული სწრაფად ცემს და მკერდის არეში დაჭიმულობას ვგრძნობ, რადგან ჩემი სხეული ემზადება მოქმედებისათვის. ეს არ არის შფოთვა; ეს არის აზარტი და მზაობა [8]. ჩემი

ორგანიზმი ადრენალინს გამოყოფს, რათა მაქსიმალურად სწრაფი ვიყო“. გ) შედეგი: ფიზიკური „აღზნების“ მნიშვნელობის „მიმდინარე“ „მზაობად“ შეცვლით, სპორტსმენი ამცირებს ფსიქოლოგიურ დისტრესს და იყენებს ამ ფიზიოლოგიურ ენერგიას ფეთქებადი სტარტის გასაუმჯობესებლად [5].

- *ყურადღების ფოკუსირება და კონცენტრაცია*: უკიდურესი დაღლილობის პირობებში ტექნიკის შენარჩუნება მოითხოვს უზარმაზარ კოგნიტურ ძალისხმევას. თუ სპორტსმენის ყურადღება გაიფანტება მძიმე წონის აწევისას ან სპრინტის დროს, იზრდება ტრავმის რისკი და მცირდება ვარჯიშის სტიმულის ხარისხი. ფსიქოლოგიური მომზადება უზრუნველყოფს იმას, რომ სპორტსმენმა შეინარჩუნოს *შინაგანი ფოკუსი* (სხეულის მექანიკაზე) ან *გარე ფოკუსი* (სამიზნეზე) მაშინაც კი, როცა ჟანგბადის დონე დაბალია [9].
- *თვითთვითგაფრთხილება და გულდაჯერებულობა*: ფიზიკური მომზადება არის „დაოსტატების მიღწევის გამოცდილების“ ძირითადი წყარო. ყოველ ჯერზე, როდესაც სპორტსმენი დარბაზში ახალ პირად რეკორდს ამყარებს, იზრდება მისი რწმენა საკუთარი შესაძლებლობების მიმართ. ეს აყალიბებს თვითთვითგაფრთხილებას, რომელიც აუცილებელი ფსიქოლოგიური საწვავია მომზადების ტაქტიკური და ტექნიკური ეტაპებისათვის [1].
- *შეუპოვრობა და გამძლეობა (სიმტკიცე)*: ფიზიკურ მომზადებას ხშირად ახასიათებს ე.წ. „პლატო“, როდესაც ფიზიკური პროგრესი ჩერდება. გამძლეობის ფსიქოლოგიური ფაქტორი საშუალებას აძლევს სპორტსმენს, შეინარჩუნოს ვარჯიშის ინტენსივობა და დისციპლინა სტაგნაციის პერიოდში და ენდოს გრძელვადიან ფიზიოლოგიურ პროცესს [10].

სპორტში *ტექნიკური მომზადების ფსიქოლოგიური არსი* მდგომარეობს ჩვევის ნეიროკუნთურ კოდირებაში და კოგნიტური ავტომატიზმის განვითარებაში. მიუხედავად იმისა, რომ ტექნიკური მომზადება წარმოადგენს მოძრაობების გამეორების ფიზიკურ პროცესს — მაგალითად, ჩოგბურთში ბურთის მოწოდება, ტანმოვარჯიშის ილეთი თუ მოცურავის მოსმა — ეს ფუნდამენტურად კოგნიტური ძალისხმევაა. ტექნიკური მომზადების მიზანია მოტორული ჩვევის გადაყვანა ასოციაციური ფაზიდან, როდესაც სპორტსმენი გაცნობიერებულად ფიქრობს მოძრაობის თითოეულ ნაწილზე, ავტონომიურ ფაზაში, როდესაც შესრულება არის მოქნილი, რეფლექსური და საჭიროებს მინიმალურ გაცნობიერებულ (ცნობიერ) ჩარევას [11].

ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით ტექნიკური მომზადება ეხება მოძრაობების სიზუსტეს, სტაბილურობას და ეკონომიურობას. ის მოითხოვს გონებრივ დისციპლინას მაღალი ხარისხის ფოკუსის შესანარჩუნებლად მოძრაობების ათასობით გამეორების განმავლობაში, რათა უზრუნველყოფილ იქნას ტვინში შენახული „*მოტორული პროგრამის*“ უნაკლოობა და უზარვეზო შესრულება [12]. ტექნიკური მომზადების ფსიქოლოგიური მხარე არის ხიდი ჩვევის შესრულების *ცოდნასა* და მის რეალურ *განხორციელებას* შორის შეჯიბრის ექსტრემალური წნეხის პირობებში, ისე, რომ ტვინმა არ დაიწყოს ჩვევის მექანიკის ზედმეტი ანალიზი (ე.წ. „choking“) [13].

ტექნიკური მომზადება აერთიანებს რამდენიმე კრიტიკულ ფსიქოლოგიურ სფეროს, რომლებიც განსაზღვრავენ ჩვევის ათვისების სისწრაფესა და ეფექტურობას:

- *მოტორული დასწავლა და ინფორმაციის გადამუშავება*: სპორტსმენის ტვინმა უნდა გადაამუშაოს სენსორული უკუკავშირი (ვიზუალური, კინესთეტიკური და აუდიალური), რათა გამოასწოროს შეცდომები. ფსიქოლოგიური ფაქტორები მოიცავს *აღქმის-და-მოქმედების კავშირს*, სადაც სპორტსმენი სწავლობს გარემოში

არსებული მინიშნებების (მაგ., ბურთის ტრაექტორია) დაკავშირებას კონკრეტულ ტექნიკურ რეაგირებასთან [14]. ეფექტური ტექნიკური მომზადება მოითხოვს „მიზანმიმართულ ვარჯიშს“ — მაღალი კოგნიტური ჩართულობის მდგომარეობას, რომლის დროსაც სპორტსმენი ფსიქიკურად (მენტალურად) წარმოიდგენს და აანალიზებს მოძრაობათა კომპლექსის თითოეულ გამეორებას, ვიდრე გაუზრებლად და მექანიკურად ასრულებდეს მოძრაობებს [15].

- *მენტარული ვიზუალიზაცია და იდეომოტორული წვრთნა*: ტექნიკური მომზადებისას ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერი ფსიქოლოგიური ფაქტორია ვიზუალიზაცია. „იდეომოტორული პრინციპი“ გულისხმობს, რომ მოძრაობის წარმოდგენა ააქტიურებს იმავე ნერვულ გზებს, რასაც მისი რეალური შესრულება [16]. სპორტსმენები იყენებენ მენტალურ რეპეტიციას მოძრაობათა ტექნიკური თანმიმდევრობების გასავლელად, რაც აძლიერებს ჩვევის ნერვულ კვალს ფიზიკური გადაღლის გარეშე [17].
- *ყურადღების ფოკუსი (შინაგანი vs. გარეგანი)*: ფსიქოლოგიური კვლევები აჩვენებს, რომ ტექნიკურ დაოსტატებაზე გავლენას ახდენს ის, თუ საით მიმართავს სპორტსმენი ყურადღებას. მომზადების საწყის ეტაპზე აუცილებელია *შინაგანი ფოკუსი* (მაგ., „იდაყვი გქონდეს შეწეული“). თუმცა, როდესაც უნარი ჩვევად იქცევა, *გარეგანი ფოკუსი*ზე გადასვლა (მაგ., „მოარტყი სამიზნეს“) არის ის ფსიქოლოგიური ფაქტორი, რომელიც აუმჯობესებს სპორტულ შესრულებას და ხელს უშლის „ანალიზით გამოწვეულ პარალიზებას“ [9].
- *პროპრიოცეფცია და კინესთეტიკური მგრძნობელობა* (მოძრაობის „შეგრძნება“): ფსიქოლოგიურად, ეს გულისხმობს სხეულის სივრცეში მდებარეობის მიმართ მომატებული მგრძნობელობის განვითარებას. ტექნიკური მომზადება მოიცავს ფსიქოლოგიურ სავარჯიშოებს ამ შეგრძნების გასაუმჯობესებლად, რაც სპორტსმენს საშუალებას აძლევს, რეალურ დროში განახორციელოს მოძრაობების მიკრო-კორექტირება შინაგანი სენსორული მონაცემების საფუძველზე [18].
- *ფრუსტრაციისადმი (იმედგაცრუებისადმი) ტოლერანტობა და შეცდომების მართვა*: ახალი ჩვევების დასწავლა ან ძველი, „ცუდი“ ჩვევების დაძლევა ფსიქოლოგიურად დამძლეულია და ხშირად იწვევს შედეგების დროებით გაუარესებას. ასეთ ვითარებაში გადამწყვეტია *ფრუსტრაციისადმი ტოლერანტობის* (გამძლეობის) განვითარება. ფრუსტრაციისადმი ტოლერანტობის ფსიქოლოგიური ფაქტორის არსებობა აუცილებელია. ის შესაძლებელს ხდის, რომ სპორტსმენი ემოციურად სტაბილური და შეუპოვარი დარჩეს მაშინაც კი, როცა მას ტექნიკური ცვლილება „არაორგანულად“ (არაბუნებრივად) ეჩვენება ან თავდაპირველად წარუმატებლობას იწვევს [19].

ტაქტიკური მომზადების ფსიქოლოგიური არსი სპორტში მდგომარეობს დინამიური გადაწყვეტილების მიღებაში, კოგნიტურ მოქნილობასა და კოლექტიურ ინტელექტში [20]. თუ ფიზიკური მომზადება არის „ძრავა“, ხოლო ტექნიკური მომზადების შედეგად წარმოქმნილი ჩვევები — „ინსტრუმენტები“, ტაქტიკური მომზადება არის „ოპერაციული სისტემა“, რომელიც განსაზღვრავს როგორ, როდის და რატომ უნდა იქნას გამოყენებული ეს ინსტრუმენტები მოწინააღმდეგის წინააღმდეგ. ეს ფუნდამენტურად, თავისი არსით, არის *პრობლემის გადაჭრის პროცესი*, რომელიც მიმდინარეობს მაღალი ფიზიოლოგიური სტრესის, დროის დეფიციტისა და გარემო გაურკვევლობის პირობებში [21].

ტაქტიკური მომზადების არსი ვლინდება სპორტსმენის უნარში „წაიკითხოს“ თამაში — პროცესი, რომელიც ცნობილია როგორც *ანტიციპაცია* (წინასწარ განჭვრეტა). ეს არის გონებრივი შესაძლებლობა, ამოიცნოს პატერნები (ნიმუშები) მოწინააღმდეგის ქცევაში და შეარჩიოს ყველაზე ეფექტური საპასუხო რეაქცია ნასწავლი სტრატეგიების რეპერტუარიდან [22]. ფსიქოლოგიურად ეს მოითხოვს გადასვლას რეაქტიული ქცევიდან (რეაგირება იმაზე, რაც მოხდა) პროაქტიულ ქცევაზე (იმის პროგნოზირება, თუ რა მოხდება შემდეგ). გუნდურ სახეობებში ტაქტიკური მომზადების არსი ასევე მოიცავს *გაზიარებულ (საერთო) მენტალურ მოდელებს*, როდესაც მოთამაშეები სინქრონიზაციას ახდენენ თავიანთი ფიქრების, რათა იმოქმედონ როგორც ერთიანმა, მთლიანმა ორგანიზმმა [23].

ტაქტიკური მომზადება მჭიდროდ არის ინტეგრირებული რამდენიმე უმაღლეს კოგნიტურ და ემოციურ ფაქტორთან, კერძოდ ეს ფაქტორებია:

- *ანტიციპაცია და პატერნების (ნიმუშების) ამოცნობა*: ტაქტიკაში ყველაზე კრიტიკული ფსიქოლოგიური ფაქტორია გარემო მიმნიშვნელობის იდენტიფიცირების უნარი. მაღალი ოსტატობის მქონე, ექსპერტი სპორტსმენები არ ახდენენ ყველა დეტალის გადამუშავებას. ნაცვლად ამისა, ისინი იყენებენ *აღქმის (პერცეპტუალ) შევიწროებას*, რათა ფოკუსირდნენ მხოლოდ ყველაზე რელევანტურ ინფორმაციაზე (მაგალითად, მცველის თეძოების პოზიციაზე ან მოწინააღმდეგის მაჯის კუთხეზე). ეს მათ საშუალებას აძლევს „მოიგონ დრო“ და დაიწყონ მოძრაობა მანამ, სანამ მოწინააღმდეგე თავის მოქმედებას დაასრულებს [24].
- *გადაწყვეტილების მიღება წნეხის ქვეშ*: ტაქტიკა უსარგებლოა, თუ სპორტსმენი პანიკაში ვარდება. აქ ჩართული ფსიქოლოგიური ფაქტორია ემოციური რეგულაცია. სპორტსმენმა უნდა შეინარჩუნოს „*ოპტიმალური ალგზნების მდგომარეობა*“, რაც გულისხმობს იდეალურ ბალანსს ადრენალინსა და სიმშვიდეს შორის — ანუ შეინარჩუნოს საკმარისი ადრენალინი სისწრაფისთვის, მაგრამ საკმარისი სიმშვიდე რაციონალური არჩევანის გასაკეთებლად [25]. ტაქტიკური მომზადება მოიცავს „*სტრესის საწინააღმდეგო ინოკულაციას (იმუნიზაციას)*“, სადაც მწვრთნელები მოდელირებას ახდენენ, ქმნიან მაღალი წნეხის სცენარებს, რათა ასწავლონ სპორტსმენს ანალიტიკური აზროვნების შენარჩუნება მაღალი ფიზიკური დაძაბულობისა და ძალისხმევის დროს [26].
- *კოგნიტური მოქნილობა და ადაპტურობა*: არცერთი ტაქტიკური გეგმა არ რჩება უცვლელი ძლიერ მოწინააღმდეგესთან პირველივე კონტაქტის შემდეგ. ფსიქოლოგიურ უნარს, გადაერთოს სპორტსმენი „A გეგმიდან“ „B გეგმაზე“ ძალისხმევის უნარის დაკარგვის გარეშე, ეწოდება *კოგნიტური მოქნილობა*. ეს გულისხმობს ადრე წარმატებული რეაქციის შეკავებას, როდესაც ის აღარ მუშაობს და აღარ არის ეფექტური, და ფოკუსის სწრაფ გადატანას ახალ სტრატეგიაზე [27].
- *თამაშის ინტელექტი და სივრცითი აღქმა*: ეს მოიცავს სათამაშო მოედნის 3D „რუკის“ მენტალურ კონსტრუირებას. ფსიქოლოგიურად ეს მნიშვნელოვნადაა დაკავშირებული ოპერატიულ/მუშა მეხსიერებასთან [28]. სპორტსმენმა გონებაში ერთდროულად უნდა დააფიქსიროს თანაგუნდელების და მოწინააღმდეგეების პოზიციები. ტაქტიკური სავარჯიშოები ხშირად მიმართულია ამ „პერიფერიული კოგნიტური ხედვის“ გაფართოებაზე, რათა სპორტსმენმა შეძლოს დაინახოს მთელი მოედანი და მასზე არსებული ყველა დეტალი.

- *კომუნიკაცია და სოციალური კოგნიცია*: გუნდურ სპორტში ტაქტიკა ეყრდნობა ინტერპერსონალურ კოორდინაციას. ფსიქოლოგიური ფაქტორები მოიცავს არავერბალურ კომუნიკაციას, ნდობას და „გონების თეორიას“, როდესაც ეს უკანასკნელი მოიაზრებს სპორტსმენის მიერ იმის გაგებას, თუ რას ფიქრობენ მისი თანაგუნდელები [29]. ტაქტიკური მომზადება აყალიბებს კოლექტიურ ინტუიციას, როდესაც გუნდი მოქმედებს როგორც ერთი ორგანიზმი, როდესაც „გუნდური გონება“ ხდება იმაზე მეტი, ვიდრე ინდივიდუალური ნაწილების ჯამი.

სპორტსმენის მომზადების სამივე (ფიზიკური, ტექნიკური და ტაქტიკური) ეტაპზე სპორტის სხვადასხვა სახეობისათვის წარმოიქმნება სხვადასხვა ფსიქოლოგიური პრობლემა, რომელთა მოგვარებისათვის გამოიყენება ფსიქორეგულაციის მეთოდების დიდი არსენალი. ამდენად სპორტის მესვეურთათვის სპორტის ფსიქოლოგიის როლის და დანიშნულების გაცნობიერება; სპორტული გუნდებისათვის, ნაკრებებისათვის და ინდივიდუალური სპორტსმენებისათვის ფსიქოლოგიური დიაგნოსტიკისა და კონსულტირება-რეგულირების სამსახურის არსის გაგება და სპორტის ფსიქოლოგიის დანერგვა სპორტულ სივრცეში უმნიშვნელოვანესია სპორტსმენების წარმატების ასამაღლებლად და სპორტის განსავითარებლად, მისი უფრო მაღალი მიღწევების საფეხურზე ასაყვანად.

ლიტერატურა

1. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
2. Noakes, T. D. (2011). Time to move beyond a brainless exercise physiology: The central governor model of exercise regulation applied in the heat. *Sports Medicine*, 41(4), 333–362. <https://doi.org/10.2165/11583920-000000000-00000>
3. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
4. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
5. Uphill, M. A., Sly, D., & Swain, J. (2019). From head to heart: A qualitative exploration of the cognitive reappraisal of emotions in sport. *Frontiers in Psychology*, 10, 2535. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02535>
6. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
7. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
8. Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1144–1158. <https://doi.org/10.1037/a0035325>
9. Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 77–104. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.723728>
10. Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
11. Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Brooks/Cole Publishing.
12. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.

13. Beilock, S. (2010). *Choke: What the secrets of the brain reveal about getting it right when you have to*. Free Press.
14. Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Houghton Mifflin.
15. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. **Error! Hyperlink reference not valid.**<https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
16. Carpenter, W. B. (1874). *Principles of mental physiology*. H.S. King & Co.
17. Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60–83. <https://doi.org/10.1080/10413200109339004>
18. Han, J., Waddington, G., Adams, R., Anson, J., & Liu, Y. (2016). Assessing proprioception: A critical review of methods. *Journal of Sport and Health Science*, 5(1), 80–90. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.10.004>
19. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
20. McPherson, S. L., & Kernodle, M. W. (2007). Mapping two new levels of expertise of tactical knowledge in 18-and-under tennis players. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(4), 444–474. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.4.444>
21. Tenenbaum, G. (2003). Expert athletes' manner of thinking. In J. L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 191–218). Human Kinetics.
22. Williams, A. M., Ford, P. R., Eccles, D. W., & Ward, P. (2011). Perceptual-cognitive expertise in sport and its acquisition: Implications for applied cognitive psychology. *Applied Cognitive Psychology*, 25(3), 432–442. <https://doi.org/10.1002/acp.1710>
23. Eccles, D. W., & Tenenbaum, G. (2004). Why teams of experts sometimes fail to yield expert teams: Identifying communication problems in elite team performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(2), 265–290. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.265>
24. Williams, A. M., & Ward, P. (2007). Anticipation and decision making: Exploring new theoretical perspectives. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 203–223). John Wiley & Sons.
25. Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
26. Meichenbaum, D. (1985). *Stress inoculation training*. Pergamon Press.
27. Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
28. Furley, P., & Memmert, D. (2010). The role of working memory in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 171–194. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.526238>
29. Cannon-Bowers, J. A., & Bowers, C. (2006). Applying team research in sports: A shared mental model approach. In S. Jowett & D. Lavalley (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 193–206). Human Kinetics.

Article received 2026-06-21