



DZIEŃ 1.

1. prof. Jan Blecharz

Nowe spojrzenie na stan psychologiczny gwarantujący optymalne wykonanie w sporcie.

Z uzyskiwaniem najlepszych wyników w sporcie wiąże się zazwyczaj 3 terminy (Jackson, 1993):

- a) stan flow - całkowite pochłonięcie wykonywaną czynnością i satysfakcjonujące przeżycia z tym związane,
- b) szczytowe osiągnięcie (peak performance) - oznaczające osiąganie wyników na optymalnym, najlepszym z możliwych poziomie,
- c) szczytowe doświadczenie (peak experience) - oznaczające poczucie szczęśliwości i spełnienia.

Chociaż większość badanych sportowców twierdzi, że wymienione stany współwystępują ze sobą (Jackson, 1993), to determinanty związane z najlepszymi osiągnięciami sportowymi są bardziej złożone (Swann Ch., Crust L., Jackman P. & al., 2017). W świetle badań, przeprowadzonych z udziałem zawodników wysokiego wyczynu, reprezentujących różne dyscypliny sportu, wykazano, że wybitne osiągnięcia sportowe są uzyskiwane zarówno w optymalnym stanie psychologicznym (*optimal psychological state*), utożsamianym często ze stanem flow, jak również w sytuacji dyskomfortu psychologicznego, kiedy rzeczy nie układają się po myśli zawodnika i kiedy czuje presję wyniku (Swann Ch., Crust L., Jackman P. & al., 2017). Stany te są określane jako „niech się dzieje” (*“letting it happen”*), odpowiadające definicji i opisowi stanów przepływu (*flow*) oraz „żeby się udało” (*“making it happen”*). W tym drugim przypadku zawodnik czując presję i znaczenie wyniku, wkłada w wykonanie wiele wysiłku, będąc świadom tego, co ma zrobić (w przeciwieństwie do automatyzmu towarzyszącego stanowi przepływu). Musi równocześnie radzić sobie z lękiem oraz bardzo się starać aby utrzymać odpowiednią koncentrację.

Ponieważ stany *flow* pojawiają się stosunkowo rzadko lub niekiedy tylko w pewnych fragmentach wykonania sportowego, zasadnym staje się pytanie czy zawodnicy



nie będący w tym stanie mogą osiągać bardzo dobre wyniki sportowe. Wykład będzie próbą odpowiedzi na to pytanie.

2. prof. Maurizio Bertollo Recovery

Recovery–Stress Balance and Performance in Sport.

“An adequate balance between stress and recovery is essential to achieve continuous high-level performance of athletes” (Kellmann, Bertollo, Busquet et al. 2018). Stress is a state of mental, physical and emotional (or emotional strain or tension) resulting from adverse or demanding circumstances and can be triggered by the sport and non-sport burden (single or multiple physiological, psychological or mechanical stressors) as a stimulus that is applied to a human biological system, and it represents the athlete’s workload. Recovery is an inter-individual and intra-individual multi-level (e.g., psychological, physiological, social) process in time for the re-establishment of performance abilities. Recovery delineates an umbrella term, which can be further characterized by different modalities of recovery such as regeneration or psychological recovery strategies.

A systematic monitoring of recovery and the subsequent implementation of recovery routines aims to maximize performance and to prevent negative developments such as under-recovery, non-functional overreaching, overtraining syndrome, injury, or illnesses (Heidari Beckman, Bertollo, et al.2018). Moreover, recovery-stress balance is a multidimensional phenomenon, which requires a holistic psychophysiological approach to better understand and manage human behaviour. The understanding of psychological, physiological, biochemical and behavioural components of human performance is expected to advance our knowledge of the recovery-stress balance (Bertollo et al., 2017). These authors showed the importance of an idiographic approach to monitoring temporal trends in stress and recovery indices before and after training sessions. Findings suggest that functional and/or dysfunctional profiles are not associated with a specific physiological, psychological, or biochemical index, rather the interpretation of the recovery-stress balance requires a more integrated psychophysiological assessment.



Among the psychological recovery strategies relaxation techniques and meditation are the most useful and mindfulness is a promising direction (Pelka, et al, 2017). Mindfulness has been described as “openhearted, moment-to-moment non-judgmental awareness” (Kabat-Zinn, 2005), and in sport can enhance awareness, and acceptance of emotional experiences as well as improve sleep quality, which is one of most critical features and index of recovery (Nédélec, et al, 2015).

EMOCJE I MOTYWACJE W PSYCHOLOGII SPORTU

1. mgr Kamila Szpunar - Klimat motywacyjny w sporcie – teoria i praktyka.

Psychologiczne środowisko (klimat) wpływające na poziom i jakość motywacji sportowców może zwiększać szanse jednostki na odnoszenie lepszych wyników podczas zawodów. Klimat motywacyjny w drużynie jest wypadkową przede wszystkim działań podejmowanych przez trenera.

Celem prezentacji jest przedstawienie rodzajów klimatu motywacyjnego oraz badań prowadzonych do tej pory w tym zakresie, a także roli klimatu motywacyjnego w sporcie. Klimat angażujący w zadanie/skupiony na rozwoju jest tworzony, gdy kryteria sukcesu i porażki są autoreferencyjne i angażujące w zadanie. Jest to związane z adaptacyjnymi strategiami osiągnięć, na przykład poszukiwaniem trudnych zadań lub ciężkiej pracy. Przeciwny mu jest klimat skupiony na osiągnięciach, który tworzony jest, gdy kryteria sukcesu i porażki są oparte na odwoływaniu się do innych i porównywaniu z nimi. Jest to klimat angażujący ego, a sportowcy przyjmują nieadaptacyjne strategie w dziedzinie osiągnięć, takie jak na przykład rezygnacja w obliczu niepowodzenia.

Zaobserwowano występowanie różnic między-płciowych w postrzeganiu klimatu motywacyjnego. Jeśli chodzi o zależności między wiekiem a klimatem motywacyjnym, młodszy zawodnicy postrzegają klimat motywacyjny jako angażujący w zadanie, zaś starsi jako angażujący ego. Klimat motywacyjny angażujący w zadanie/skupiony na rozwoju wiąże się z doświadczaniem pozytywnych emocji oraz bardziej adaptacyjnymi wzorcami zachowań niż klimat angażujący ego. Jest związany z występowaniem u zawodników motywacji wewnętrznej sprzyjającej ich rozwojowi.

Słowa klucze: klimat motywacyjny, klimat angażujący ego, klimat angażujący w zadanie



2. dr Agnieszka Wojtowicz, dr Marlena Banasik, dr Jacek Szalewski - Różnice w motywacji sportowej u uczniów uprawiających sport wyczynowo i rekreacyjnie w zależności od wieku i płci.

Wprowadzenie: Motywacja pełni istotną rolę w procesie nauczania (Reeve i in., 2004). Wyższy poziom motywacji wewnętrznej u uczniów powiązany jest chociażby z lepszymi wynikami szkolnymi. Sposób prowadzenia lekcji przez nauczyciela może zwiększać lub zmniejszać zarówno motywację wewnętrzną, jak i zewnętrzną. Celem badania było opisanie zależności pomiędzy spostrzeganym przez uczniów klas IV-VI szkoły podstawowej stylem prowadzenia przez nauczyciela lekcji wychowania fizycznego, a motywacją uczniów do uczestnictwa w tychże lekcjach.

Osoby badane i procedura: Przebadano 290 uczniów i uczennic klas IV-VI trzech szkół podstawowych ($N_{Ch} = 137$; $N_{Dz} = 153$; $M_{wiek} = 11,85$). Wykorzystano polską wersję kwestionariusza Motivation for Physical Activities Measure-Revised (Ryan i in., 1997) mierzącą pięć rodzajów motywów angażowania się w aktywność fizyczną oraz skalę własnego autorstwa mierzącą spostrzegany przez uczniów styl prowadzenia lekcji wychowania fizycznego przez nauczyciela. Badanie było anonimowe.

Wyniki: Stwierdzono, iż wraz ze wzrostem poziomu pozytywnych zachowań i postaw nauczyciela wychowania fizycznego wzrastał poziom motywacji do angażowania się w aktywność fizyczną u uczniów, natomiast w przypadku zachowań negatywnych - poziom motywacji zmniejszał się. Zaobserwowano również, że wraz z upływem lat szkoły podstawowej, czyli także wraz ze wzrostem wieku uczniów, zmniejszał się poziom motywacji do aktywności fizycznej u uczniów, a także, że zmniejszał się poziom spostrzeganych pozytywnych zachowań nauczyciela, a zwiększała się częstotliwość obserwowanych przez uczniów zachowań negatywnych.

Wnioski: Należy zwrócić szczególną uwagę na motywację do angażowania się w aktywność fizyczną u uczniów klas VI, gdyż w badaniu wykazywali oni najniższy poziom wszystkich rodzajów motywów, co może skutkować wycofaniem się z aktywności fizycznej w latach późniejszych.



3. dr Marek Graczyk, dr Anna Nawrocka, dr Paweł Atroszko - Trenowanie piłki nożnej a wybrane cechy psychologiczne i emocjonalne u dziewcząt w Polsce.

Wprowadzenie: Przeprowadzone badanie opiera się na społecznej teorii poznawczej (Bandura), teorii motywacji osiągnięć (McClelland) oraz na teorii MindSet Theory (Dweck). Celem projektu badawczego było zrozumienie zależności między graniem w piłkę nożną i różnymi aspektami funkcjonowania psychologicznego. Badano między innymi: pewność siebie, poczucie własnej wartości, dobre samopoczucie, poczucie wspólnoty, motywacja. Osoby badane i procedura: Przebadano 625 dziewcząt w wieku 12-18 lat, podzielonych na 3 grupy: trenujące piłkę nożną ($N_0 = 196$), trenujących siatkówkę ($N_1 = 205$) oraz nie trenujących żadnej dyscypliny sportowej ($N_2 = 224$). Przeprowadzono porównania za pomocą jednoczynnikowej analizy wariancji (ANOVA), w której zmienną grupującą było uprawianie danego sportu [piłka nożna vs inny sport (siatkówka) vs brak sportu], a zmiennymi zależnymi były różne aspekty funkcjonowania psychologicznego badanych. W przypadku istotnej ANOVA poszczególne grupy porównano za pomocą testów post hoc B. Tukeya. Wyniki: Wybrane wyniki wykazały różnice istotne statystycznie między grupami N_0 i N_1 , w zakresie motywacji zewnętrznej ($F = 7,275$; $p = ,007$). Dziewczęta z grupy N_0 są w większym stopniu motywowane zewnętrznie, aniżeli dziewczęta z grupy N_1 , co oznacza, że min. mają silną potrzebę rywalizacji, dążą do perfekcjonizmu. Wykazano, że dziewczęta z grupy N_0 mają wyższy poziom zadowolenia i satysfakcji życiowej w porównaniu z dziewczętami z grupy N_1 , ($F = 84,810$, $p = ,000$). Oznacza to, że podejmują wiele aktywności oraz żyją w harmonii z otaczającą je rzeczywistością. Wnioski: Wybrane aspekty badania dowodzą, że trenowanie piłki nożnej wpływa na silną potrzebę rywalizacji oraz dążenia do perfekcjonizmu, przy jednoczesnym zachowaniu wysokiego poziomu satysfakcji.

4. mgr Łukasz Bilski, dr Jacek Szalewski - Emocje, które pomagają zwyciężać.

Wprowadzenie: Istotnym obszarem pracy psychologów ze sportowcami jest aspekt wpływu emocji na efektywność działania oraz samooceny. Emocja to szczególny rodzaj stanu psychicznego, któremu towarzyszą lub następują po niej zmiany somatyczne oraz reakcje behawioralne, których skutki często związane są z efektywnością działania sportowego. Osoby badane i procedura: W pracy podjęto próbę opisu relacji emocji



związanych z udziałem w rywalizacji sportowej i samooceny, ocenianej na poziomie samoopisu oraz obiektywnych danych. Badania realizowano wśród kobiet i mężczyzn, reprezentujących kluby piłki siatkowej na różnym poziomie doświadczenia. W badaniach wykorzystano Sport Emotion Questionnaire, autorstwa Jones i współ. (2005). SEQ jest przeznaczony do oceny stanów emocjonalnych doświadczanych przez sportowców w związku z udziałem w rywalizacji. Wykorzystano również Elite Athlete Self-Description Questionnaire, autorstwa Marsh i współ. (1997). Wyniki badań kwestionariuszowych zostały skonfrontowane z danymi dotyczącymi efektywności funkcjonowania, uzyskanymi za pomocą narzędzia Click and Scout, który pomaga analizować wielowymiarowo sytuacje podczas gry. Wyniki: Wyniki wskazują, zróżnicowanie stanów emocjonalnych, w kontekście efektywności działania sportowego, w zależności od ich intensywności i treści. Samoocena pozwala na przewidywanie kierunku afektywności oraz poziomu aktywności. Stwierdzono zależność pomiędzy odczuwanymi stanami emocjonalnymi związanymi z rywalizacją sportową, a efektywnością działania – deklarowaną i obiektywną. Wpływu samooceny na wykonanie zadań jest niejednoznaczny. Wnioski: Sportowcy wysoko oceniający swój potencjał, przeżywają więcej pozytywnych emocji i są bardziej aktywni, zaś sportowcy o niskiej samoocenie przeżywają więcej negatywnych emocji i wykazują mniejszą aktywność, a nawet postawę unikową wobec trudności, wyzwań i ryzyka. Pozytywna ocena siebie jest często związana z odczuwaniem pozytywnych emocji, mimo iż taki obraz siebie nie jest tożsamy z realną efektywnością.

5. dr Katarzyna Rutkowska, mgr Jacek Rutkowski, dr Kamil Wódka - Poziom poczucia kontroli i poziom inteligencji emocjonalnej siatkarek – finalistek Mistrzostw Polski Kadetek.

Wprowadzenie: Szkolenie psychologiczne warto wdrażać już na poziomie sportu dzieci i młodzieży. Zdaniem autorów do grupy zmiennych, które współdeterminują sportowe, ale i życiowe mistrzostwo jest poczucie kontroli oraz inteligencja emocjonalna. Stąd celem badań przedstawionych w pracy była diagnoza poziomu poczucia kontroli w wybranych sytuacjach sportowych, diagnoza poziomu inteligencji emocjonalnej, a także analiza związków między tymi zmiennymi. Autorzy podjęli również próbę porównania poziomu tych zmiennych u zawodniczek z drużyn prezentujących różny poziom sportowy.



Gdańsk, 10-11 maja 2018

Osoby badane i procedura: Badania przeprowadzono w maju 2012 roku podczas finałowego turnieju Mistrzostw Polski Kadetek w piłce siatkowej. W turnieju uczestniczyło osiem polskich najlepszych drużyn kończącego się sezonu rozgrywkowego. Do udziału w badaniach przystąpiły 84 zawodniczki. Badane były w wieku 14-17 lat. W trakcie badań zastosowano: 1/ kwestionariusz ankiety (opracowanie własne), który pozwolił na zgromadzenie informacji metryczkowych, a także informacji odnoszących się do charakterystyk związanych z uprawianiem piłki siatkowej; 2/ Kwestionariusz do diagnozy poczucia kontroli w sportowych sytuacjach PKSPwS, który pozwolił na weryfikację poziomu LOC w specyficznych sytuacjach sportowych; 3/ Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej - INTE. Zawodniczki samodzielnie wypełniały przekazane arkusze.

Wyniki: Większość badanych zadeklarowała, że w przyszłości chce zająć się sportem zawodowo/wyczynowo. Co piąta zawodniczka uznała, że wolałaby treningi za poziomie rekreacyjnym/amatorskim. Dwie badane nie chciałyby w przyszłości kontynuować kariery sportowej. Blisko 85% badanych określiło jako wysoki poziom satysfakcji z uprawiania siatkówki. Prawie 1/3 badanych oceniła swoje siatkarskie umiejętności jako wysokie. Poziom poczucia kontroli w sytuacjach sportowych, a także poziom inteligencji emocjonalnej siatkarek jest na poziomie przeciętnym. W trakcie analiz statystycznych odnotowano, że zawodniczki z zespołów, które stanęły na podium mają istotnie wyższy poziom poczucia kontroli w sytuacji treningów. Ponadto - mierzone poczucie kontroli ma związek z inteligencją emocjonalną siatkarek uczestniczących w badaniach.

Wnioski: Wyniki badań własnych i wnioski z nich płynące mogą stanowić ciekawy głos w dyskusji nad szkoleniem psychologicznym dedykowanym dzieciom i młodzieży - zwłaszcza w grach zespołowych.

Słowa kluczowe: piłka siatkowa, psychologia sportu, poczucie umiejscowienia kontroli, inteligencja emocjonalna

NARZĘDZIA WYKORZYSTYWANE W PSYCHOLOGII SPORTU

1. mgr Anna Ussorowska, Piotr Bereznowski, dr Paweł Atroszko - Pomiar uzależnienia od aktywności fizycznej - właściwości psychometryczne Exercise Addiction Inventory



Gdańsk, 10-11 maja 2018

Wprowadzenie: Aktywność fizyczna jest postrzegana jako jeden z głównych czynników warunkujących zdrowie człowieka. Podejmowana regularnie zapobiega powstawaniu chorób cywilizacyjnych oraz wpływa na zdolność pracy umysłowej i fizycznej. Jednak w przypadku niektórych osób aktywność fizyczna podejmowana jest nadmiernie co może prowadzić do negatywnych konsekwencji, takich jak zaburzenia behawioralne i psychiczne, opisywane w literaturze jako uzależnienie od aktywności fizycznej. Uzależnienie od aktywności fizycznej jest opisywane w literaturze od 1970 roku, jednak w dalszym ciągu brakuje rzetelnych danych opisujących ten konstrukt. Najczęściej stosowanym narzędziem do pomiaru uzależnienia od aktywności fizycznej jest Exercise Addiction Inventory (Griffiths, Szabo, Terry, 2005). Do tej pory głównym ograniczeniem badań dotyczących uzależnienia do aktywności fizycznej w Polsce był brak rzetelnych narzędzi diagnostycznych. Celem badania będzie przeprowadzenie polskiej adaptacji kwestionariusza Exercise Addiction Inventory (EAI).

Materiał i metoda: Badaniem objęto grupę studentów $n = 1182$. Osoby badane były pytane o zmienne demograficzne, zmienne związane z osobowością (Big Five, narcyzm, perfekcjonizm, samoocena), oraz ze stresem i jakością życia (odczuwany stres, jakość snu, jakość życia).

Wyniki: Na podstawie uzyskanych wyników można stwierdzić, że polska adaptacja EAI nie ma zadawalających właściwości psychometrycznych. Przyczyną uzyskanych wyników może być niewystarczające rozróżnienia pomiędzy uzależnieniem od aktywności fizycznej a zaangażowaniem w aktywność fizyczną. Na konferencji przedstawione zostaną nowe kierunki operacjonalizacji i sposoby pomiaru uzależnienia od aktywności fizycznej.

Słowa kluczowe: uzależnienie od sportu, stres, osobowość, zdrowie

2. dr Zuzanna Wałach-Biśta - Wykorzystanie profilu umiejętności (performance profile) w pracy z dziećmi – studia przypadków

Wprowadzenie: Butler i Hardy (1992) zaprezentowali profil umiejętności (performance profile) jako narzędzie pomagające w zrozumieniu sportowców i ich postrzegania własnych umiejętności. Metoda ta, oparta na Teorii Konstruktywizmu Osobistych (Kelly, 1955), ma przede wszystkim podnosić samoświadomość zawodników w odniesieniu do ich przygotowania



startowego, ale także pomagać trenerom w zrozumieniu samych zawodników. Przez ponad 25 lat stosowania profilu umiejętności przez zarówno badaczy, jak i praktyków, narzędzie to okazało się metodą o znacznie szerszym zastosowaniu. Do tej pory jednak weryfikowano korzyści z zastosowania tego narzędzia wyłącznie wśród dorosłych zawodników. Powyższe badanie miało na celu sprawdzenie czy wykorzystanie profilu umiejętności we współpracy psychologicznej z dziećmi może także przynosić korzystne i pożądane zmiany u najmłodszych sportowców. Osoby badane i procedura: Jakościowym analizom zostało poddanych studium przypadku trojga dzieci w wieku od 9 do 12 lat, trenujących różne dyscypliny sportowe, które rozpoczęły współpracę z psychologiem sportu ze względu na odmienne pojawiające się trudności. Przed rozpoczęciem współpracy przeprowadzono pogłębione wywiady z rodzicami dzieci i z samymi dziećmi. Następnie, wykorzystano procedurę profilu umiejętności ze zmienioną formułą dostosowaną do wieku i możliwości poznawczych dzieci. W toku współpracy kilkakrotnie powracano do profilu umiejętności. W kolejnym kroku przeprowadzono wywiady z rodzicami wraz z krótką ankietą własną w celu określenia potencjalnych korzyści z zastosowanej procedury profilowania i określenia na ile zastosowana technika, z perspektywy rodziców, mogła przyczynić się do zaistniałych zmian w funkcjonowaniu dzieci. Przeprowadzono także ukierunkowane wywiady z samymi dziećmi. Wyniki: Analiza wywiadów z rodzicami wykazała, że wykorzystanie profilu umiejętności w powyższych trzech case study była przede wszystkim skutecznym sposobem zwiększenia motywacji dzieci, wynikającej z większej świadomości dotyczącej ich dyscypliny sportu. W opinii rodziców zastosowana procedura niekoniecznie przyczyniła się do zwiększenia pewności siebie i poczucia własnej skuteczności u dzieci. Same dzieci uznały procedurę za dobrą zabawę, jednak miały trudności z ocenieniem realnych korzyści z ich zastosowania

3. dr Maria Aleksandrovich, dr Herbert Zoglowek - Skala sukcesu i profesjonalnej satysfakcji tancerzy.

Wprowadzenie. W dzisiejszych czasach taniec oraz życie zawodowe tancerzy stają się coraz częściej przedmiotem zainteresowań naukowych. Badacze skupiają się na wyjaśnieniu biomechaniki ruchu, zaburzeń odżywiania, cech osobowości, rozwoju po zakończeniu kariery tanecznej oraz możliwości terapeutycznych tańca. Natomiast badania dotyczące



Gdańsk, 10-11 maja 2018

poczucia satysfakcji zawodowej tancerzy na różnych etapach kariery tanecznej nie są liczne. Celem prezentacji jest przedstawienie wyników badania pilotażowego skali opracowanej dla pomiaru poczucia sukcesu i satysfakcji zawodowej tancerzy. Przy konstruowaniu skali my opieraliśmy się na cechach udanych tancerzy (Nixon, 2012; Chua, 2014), idei dobrostanu subiektywnego (Desmet, Pohlmeier, 2013), twierdzeniach Skali Zadowolenia z Życia (Diener, 2006) oraz danych o cechach osobowości tancerzy baletowych (Aleksandrowicz, 2004). Osoby badane i procedura. Skala składa się z 51 pozycji/7 wymiarów i zawiera skalę ocen od 1 (zdecydowanie nie zgadzam się) do 5 (zdecydowanie się zgadzam). W badaniu pilotażowym wzięli udział 40 tancerzy zawodowych i amatorów (30 kobiet, 10 mężczyzn, średnia wieku = 21,1 lat). Po czym była zrobiona ocena rzetelności skali. Wyniki. Analiza rzetelności skali, zrealizowana przy pomocy α Cronbacha pokazała postępujące wskaźniki dla wymiarów skali: subiektywny sukces – $\alpha = 0,87$; obiektywny sukces / osiągnięcia – $\alpha = 0,82$; zadowolenie z pracy – $\alpha = 0,75$; uznanie społeczne – $\alpha = 0,71$; wsparcie ze strony rodziny – $\alpha = 0,74$; zadowolenie z kształtu ciała – $\alpha = 0,82$; plany po karierze tanecznej – $\alpha = 0,78$; wewnętrzna spójność skali – $\alpha = 0,94$. Wnioski. Uzyskane na etapie pilotażowym dane pozwalają stwierdzić, iż SSPST jest rzetelnym narzędziem, co pozwala przejść do dalszych badań na większej populacji tancerzy i dalszej oceny psychometrycznych właściwości skali.

4. mgr Kamila Szpunar, Paulina Kaup - Po co nam psycholog sportu? – działania podejmowane przez psychologa sportu.

Działania psychologa sportu obejmują zarówno diagnozę jak i monitoring psychologiczny sportowców. Ponadto skupiają się wokół treningu mentalnego oraz oceny efektów podejmowanych oddziaływań. Oddziaływania psychologiczne są potrzebne zarówno w sportach indywidualnych jak i grupowych. W sportach grupowych istnieje więcej obszarów, na które należy zwrócić uwagę, które mogą umożliwić podejmowanie efektywnych działań zarówno jeśli chodzi o doskonalenie umiejętności poszczególnego zawodnika jak i całej drużyny. Efekty pracy z psychologiem sportu są wynikiem współpracy zarówno z trenerami jak i sportowcami. Podczas wystąpienia zostanie omówiona rola psychologa sportu na przykładzie skoków narciarskich.



Słowa klucze: psychologia sportu, rola psychologa sportu, trening mentalny

5. mgr Marcin Kwiatkowski - Nowoczesne technologie w psychologii sportu. System do diagnozy, monitoringu i treningu psychologicznego – psychomotoryka.com

Kompleksowe planowanie szkolenia zawodnika to jeden z podstawowych warunków decydujących o sukcesie sportowym. Trenerzy chcą wiedzieć jakie cechy oraz w jakich proporcjach są konieczne i niezbędne dla uzyskiwania maksymalnego postępu w realizowanych programach treningowych. Psychologia sportu korzysta z pomiarów określonych zdolności psychologicznych i psychomotorycznych. Wspomagana komputerowo diagnostyka nabiera coraz większego znaczenia w sporcie ze względu na liczne korzyści zarówno teoretyczne, jak i praktyczne. W badaniach stosowane są narzędzia monitorujące wybrane funkcje (np. koncentrację i podzielności uwagi), jak i baterie testów diagnostycznych takie jak np. ANAM-4 (Automated Neuropsychological Assessment Metrics-4) czy Wiedeński System Testów (WST). Odpowiednio dobrane testy na wszystkich etapach szkolenia stają się źródłem informacji o zawodniku i mogą być dla trenera doskonałą wskazówką o skuteczności stosowanych metod treningowych. W ramach zajęć zostaną omówione podstawowe metody diagnostyki, monitoringu i treningu psychologicznego w oparciu o nowoczesne technologie i narzędzia badawcze. Zostanie także przedstawiona autorska propozycja badań w oparciu o system diagnostyczny psychomotoryka.com

RÓŻNICE INDYWIDUALNE

1. dr Krzysztof Wrześniewski, dr Aneta Cichosz - Cechy temperamentalne predysponujące do długotrwałego podejmowania treningu taekwondo.

Wprowadzenie: Wypalenie w sporcie definiowane jest jako emocjonalne i fizyczne wyczerpanie, obniżone poczucie osiągnięć sportowych i dewaluacja sportu (Raedeke, Smith, 2001, 2004, 2009). Głównym celem badań było dostarczenie wiedzy z zakresu wypalenia w sporcie młodzieżowym a także doprecyzowanie tego, jaki jest obraz



wypalenia w badanej grupie. Osoby badane i procedura: Przeprowadzone badania miały postać longitudinalną. Badania właściwe były przeprowadzane dwukrotnie w 8 miesięcznym odstępie czasowym. Pierwsza tura badań (wrzesień 2015) objęła 495 osób. Druga tura badań (maj/czerwiec 2016) objęła 379 osób. Łącznie dokonano 874 pomiarów. Do badań wykorzystano zaadaptowane do warunków polskich narzędzie do badania wypalenia w sporcie - Athlete Burnout Questionnaire – ABQ T. D. Raedeka i A. L. Smitha (2009). a także Narzędzie konstrukcji własnej: ankietę dotyczącą odczuć związanych z aktywnością sportową. Badania objęły młodzież między 14 a 18 r.ż. uprawiającą sporty indywidualne i zespołowe. Przeprowadzane były w klubach sportowych, Szkołach Mistrzostwa Sportowego i klasach sportowych na terenie Krakowa i okolic (Oświęcim, Zakopane). Wyniki: Struktura wypalenia w badanej grupie składa się z trzech kolejno następujących po sobie etapów: obniżonego poczucia osiągnięć sportowych emocjonalnego i fizycznego wyczerpania i dewaluacji sportu. Poziom wypalenia w sporcie jest uzależniony od specyfiki uprawianej dyscypliny sportowej, jest dodatnio skorelowany z wiekiem osób badanych i w trakcie sezonu sportowego wzrasta. Wnioski: Zjawisko wypalenia w sporcie może dotyczyć młodych zawodników. Najbardziej narażone na to zjawisko są dziewczęta a także zawodnicy uprawiający dyscypliny indywidualne. Wypalenie w sporcie jest procesem, który narasta w czasie - w trakcie sezonu sportowego wzrasta.

2. dr Daniel Krokosz, prof. Mariusz Lipowski, prof. Wojciech Ratkowski - Nastrój uczestników biegu na 100 km – związek z suplementacją witaminą D3 i cechami osobowości.

Wprowadzenie: Udział w biegu ultramaratońskim może wiązać się z dużym stresem fizjologicznym i psychologicznym, który może wpływać na nastrój zawodnika. Celem badania było zbadanie nastroju biegaczy na 12 godzin przed startem w biegu na 100 km i 12 godzin po jego ukończeniu oraz określenie w jaki sposób cechy osobowości i suplementacja witaminą D3 mogą być związane z pobudzeniem napięciowym, pobudzeniem energetycznym i tonem hedonicznym biegaczy. Osoby badane i procedura: Badaną grupę stanowiło 20 doświadczonych uczestników maratonów i ultramaratonów biorących udział w biegu na 100 km. Wszyscy uczestnicy byli mężczyznami, w wieku od 31 do 50 lat ($M = 40,75$, $SD = 7,15$). Grupę badaną podzielono na dwie równe części: grupę



placebo i grupę suplementowaną witaminą D3. Cechy osobowości zostały zmierzone przy pomocy polskiej wersji EPQ-R 106 Eysencka (1991); a nastrój był mierzony dwa razy (12 godzin przed i po biegu) za pomocą polskiej wersji UMACL autorstwa Mathewsa, Chamberlaina i Jonesa (1990). Wyniki: Poziom witaminy D3 korelował z pobudzeniem energetycznym ($r = 0,80$) i tonem hedonicznym ($r = 0,74$) na 12 godzin przed biegiem. Nie stwierdzono istotnych korelacji pomiędzy poziomem witaminy D3 a stanami nastroju po biegu. Co więcej, ekstrawersja korelowała z pobudzeniem napięciowym ($r = -0,48$) i energetycznym ($r = 0,47$) a neurotyczność z pobudzeniem napięciowym ($r = 0,53$) i tonem hedonicznym ($r = -0,57$). Wnioski: Witamina D3 może odegrać korzystną rolę w kształtowaniu nastroju sportowca przygotowującego się do biegu ultramaratońskiego. Może to być ważne zwłaszcza u neurotycznych biegaczy, którzy przed startem są narażeni na negatywny nastrój.

3. dr Magdalena Jochimek, prof. Mariusz Lipowski - Różnice indywidualne a poziom zaangażowania sportowego.

Wprowadzenie: Badania wskazują, że poszukiwanie wrażeń pozytywnie koreluje z aktywnością fizyczną, a także, że istnieje możliwość rozwijania prężności jako predyspozycji osobowościowej poprzez sport. Celem badań było sprawdzenie, jakie są różnice a także korelaty w zakresie poszukiwania wrażeń, prężności oraz w poziomie samooceny dziewcząt i chłopców o różnym poziomie aktywności fizycznej (uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego lub uprawianie sportu). Osoby badane i procedura: Badani to młodzież ($N = 649$) w wieku szesnastu lat ($M = 15,93$; $SD = 0,30$). Z ogółu osób możliwe było wyodrębnienie czterech grup: dziewcząt ($n = 66$) i chłopców ($n = 69$) uprawiających sport – uczennice i uczniowie posiadający licencje klubów sportowych, dziewcząt ($n = 322$) i chłopców ($n = 192$) nietreningujących. Młodzież anonimowo wypełniała Krótką skalę poszukiwania wrażeń (Hoyle i in., 2002), Skalę do pomiaru prężności dla dzieci i młodzieży (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2011), Skalę Samooceny (Rosenberg, 1965, w ad. Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, Łaguna, 2008). Wyniki: Grupa osób trenujących odznacza się wyższym poziomem zapotrzebowania na stymulację od nietreningujących, tendencja ta uwidocznia się szczególnie w dwóch podskalach – Poszukiwania grozy i przygód oraz Rozhamowania. Zarówno chłopcy, jak i dziewczęta, uprawiający sport



odznaczają się wyższym natężeniem prężności, a po odniesieniu do norm średni wynik młodych zawodników okazał się wysoki ($M = 7,36$; $SD = 1,85$). Badane grupy nie różnią się pod względem poziomu samooceny. Wnioski: Dobra znajomość sposobu funkcjonowania zawodnika daje możliwość zidentyfikowania czynników, które mogą stanowić ryzyko lub chronić nastolatka w sytuacjach trudnych, a dzięki temu zindywidualizowania procesu treningowego.

4. mgr Natalia Pawelska, dr Dariusz Parzelski - Strategie poznawcze wykorzystywane podczas biegu maratońskiego, analiza zjawiska ściany i sposobów radzenia sobie z nią.

Wprowadzenie. Wraz z jazdą na rowerze i pływaniem, bieganie jest jedną z najczęściej wybieranych form aktywnego wypoczynku. Przekłada się to na rosnącą liczbę uczestników zawodów zarówno na dystansach 5, 10 kilometrów, jak i maratonów. Szczególnie dla osób mniej doświadczonych przebiegnięcie 42,195 km wiąże się z ogromnym wysiłkiem, który na pewnym kilometrze biegu może spowodować silny kryzys fizyczny i psychiczny. Celem niniejszego badania było stworzenie charakterystyki zjawiska ściany oraz sprawdzenie z jakich strategii poznawczych korzystają zawodnicy w trakcie zawodów – podczas biegu i doświadczania ściany.

Osoby badane i procedura. W ankiecie internetowej wzięło udział 162 osób (69 kobiety oraz 93 mężczyzn) w wieku od 18 do 67 lat. Osoby badane wypełniały: *Kwestionariusz strategii poznawczych (Attentional Focusing Questionnaire)*, *Kwestionariusz Motywów Biegaczy do Biegania* oraz odpowiadały na pytania, stworzone przez autorów, dotyczące częstości występowania i charakterystyki ściany.

Wyniki. Wśród osób badanych ok. 62% zadeklarowało, że doświadczyło ściany podczas biegu w maratonie. Zawodnicy podczas definiowania ściany istotnie częściej ($t(100) = 17,301$; $p < 0,001$) wskazywali na czynniki fizyczne ($M = 2,65$; $SD = 0,51$) niż czynniki psychofizyczne ($M = 1,72$; $SD = 0,49$). Zarówno osoby, które doświadczają ściany jak i te, które jej nie doświadczają najczęściej korzystają ze strategii asocjacyjnej podczas biegu. Ponadto ci, którzy doświadczają ściany, jako sposób radzenia sobie z nią również najczęściej sięgają po strategię asocjacyjną.

Wnioski. Niniejsza praca ma charakter eksploracyjny, porusza dotychczas



niezbadane w Polsce aspekty psychologiczne w kontekście biegów maratońskich. Uzyskanie wyniku dotyczące maratończyków-amatorów wskazują, że osoby te nie są przygotowane do swoich debiutów maratońskich, ponieważ większość z nich doświadczyła ściany. Rekomendacje do dalszych badań to m.in. zweryfikowanie skuteczności wykorzystywanych strategii poznawczych podczas biegu i doświadczania ściany.

5. mgr Marzanna Herzig - O potrzebie uczenia pozytywnego myślenia w sporcie.

"O potrzebie uczenia pozytywnego myślenia w sporcie." W ostatnich latach coraz dynamiczniej rozwija się nurt psychologii pozytywnej, zapoczątkowany min. przez Martina Seligmana. Dzięki psychologii pozytywnej uwaga psychologów, dotychczas skoncentrowana głównie na negatywnych emocjach i przeżyciach człowieka oraz skutkach tychże, zostaje przekierowana ku emocjom i przeżyciom pozytywnym, i ich znaczeniu dla jego rozwoju. Także w dziedzinie sportu widzimy coraz wyraźniej możliwości rozwoju dla zawodników, jakie niesie ze sobą kształtowanie w nich pozytywnej postawy wobec życia, wobec własnej aktywności sportowej, a także wobec szeroko rozumianej sytuacji, w której ta aktywność przebiega. Z pozytywną postawą wobec życia wiąże się także sposób myślenia, który określany jest jako myślenie pozytywne. W swoim wystąpieniu pokażę, na czym – według mnie – polega pozytywne myślenie w sporcie i jak ważne jest kształtowanie umiejętności właściwego pozytywnego myślenia u zawodników w każdym wieku i na każdym poziomie sportowym. Pokażę także, w jaki sposób można zachęcać zawodników do tworzenia pozytywnej postawy wobec własnej aktywności sportowej i sposoby uczenia prawidłowego myślenia pozytywnego.

6. dr Magdalena Nilidzińska - Aktywność fizyczna a jakość życia słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Wprowadzenie. Proces biologicznego starzenia się określa stopniowe wygasanie funkcji poszczególnych narządów i układów przy jednoczesnym wykorzystaniu mechanizmów kompensacyjnych. Czynniki ryzyka w profilaktyce gerontologicznej związane z powyższymi zmianami to, między innymi, zmniejszenie aktywności ruchowej człowieka. Poczuciem koherencji Antonovsky (2005) określa globalną orientację życiową, gdzie człowiek w



określonym stopniu ma poczucie zrozumiałości sytuacji, w jakiej się znajduje, możliwości działania, sprostania wymogom środowiska. Celem badania była porównawcza ocena jakości życia emerytów w zależności od deklarowanej aktywności ruchowej w kontekście uczestnictwa w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Przyjęto hipotezę o istotnych różnicach w zakresie poczucia zrozumiałości, zaradności, sensowności, koherencji pomiędzy wymienionymi grupami osób. Osoby badane i procedura. W badaniu wzięło udział 101 kobiet w wieku emerytalnym, w tym 51 osób uczestniczących w zajęciach UTW i 50, które nie uczestniczą w zajęciach UTW. Celem odpowiedzi na postawione pytanie badawcze oraz weryfikację hipotezy zastosowano następujące techniki badawcze: Ankieta do badania aktywności (opracowanie własne); WHOQOL; Drabina Cantrilla; Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC-29). Badania przeprowadzono na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Gdańsku. Emeryci nie uczestniczący w zajęciach UTW dobrani zostali losowo. Wyniki. Pozytywnie oceniana jakość życia związana jest z częstszym udziałem w zajęciach ruchowych wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku, podczas gdy wśród emerytów pozostających bez UTW wydatkowanie energii w ćwiczeniach fizycznych wiąże się z niższą oceną funkcjonowania fizycznego oraz psychologicznego. Globalna orientacja poczucia koherencji jest wyższa wśród słuchaczy UTW. Wnioski. Uniwersytet Trzeciego Wieku w swoich programach zachęca i często inicjuje regularną aktywność fizyczną co w oczywisty sposób poprawia stan psychofizyczny emerytów uczestniczących w zajęciach UTW.

Warsztaty

1. dr Dariusz Parzelski, mgr Zuzanna Gazdowska - Zastosowanie modelu pewności siebie w sporcie w praktyce psychologicznej.

Pewność siebie jest jednym z kluczowych elementów przygotowania mentalnego zawodnika (Koehn, Pearce i Morris, 2013; Vealey, 2005). Diagnoza i rozwój adekwatnego poziomu sportowej pewności siebie wymaga specyficznej wiedzy i umiejętności. Celem warsztatu jest zapoznanie uczestników z polską adaptacją Kwestionariusza Źródeł Pewności Siebie w Sporcie (SSCQ-PL) (Gazdowska, Parzelski i Vealey, 2016). Zaprezentujemy model pewności siebie w sporcie (Vealey, 1986) wraz z jej ośmioma



źródłami: mistrzostwo, prezentowanie umiejętności, przygotowanie psychiczne i fizyczne, postrzeganie własnego ciała, wsparcie, doświadczenia zastępcze, komfort środowiskowy, przywództwo. Prezentację modelu teoretycznego uzupełnimy o ćwiczenia, techniki i metody rozwijania wybranych źródeł pewności siebie. Następnie, uczestnicy będą mieli okazję pracować w podgrupach, w ramach których podzielą się własnymi doświadczeniami na temat tego, jak można pomóc zawodnikom w rozwijaniu pewności siebie w sporcie. Grupą docelową warsztatu są zarówno doświadczeni psychologowie sportu, jak i osoby na początku kariery, chcące pracować z zawodnikami na różnych poziomach zaawansowania. Głównym celem warsztatu jest wykorzystanie dyskusji, jako podstawy do wymiany i dzielenia się pomysłami na temat pracy nad rozwojem źródeł pewności siebie wśród zawodników.

2. mgr Maciej Behnke, Dorota Budziak, mgr Marta Dziekońska, Ewelina Matuła, mgr Marcin Ścisłowski - Kontrowersyjne pytania wokół filozofii zawodowej psychologa sportu.

Filozofia zawodowa jest podstawowym czynnikiem wpływającym na skuteczność interwencji psychologicznych w sporcie. Tło teoretyczne warsztatu opiera się na hierarchicznej strukturze modelu filozofii zawodowej w psychologii sportu zaproponowanym przez Poczwardowskiego, Shermana i Ravizzę (2004). Model ten wyróżnia pięć elementów składowych: a) osobiste podstawowe przekonania i wartości, b) teoretyczny paradygmat dotyczący zmiany zachowania, c) modele praktyki i roli konsultanta, d) cele interwencji oraz e) techniki i metody interwencji. Warsztat będzie stanowić panel dyskusyjny, zorganizowany w formie speed datingu, w którym każdy uczestnik będzie omawiać każdą kontrowersyjną kwestię z innymi. Na koniec podsumujemy dyskusję na forum. Przykładami kontrowersyjnych pytań są: 1) Czym jest psychologia sportu, oraz z czym ją mylimy? 2) Kto powinien aplikować psychologię sportu: psycholog sportu, trenerzy, własna praktyka? 3) Jaki jest cel główny interwencji – dobrostan zawodników czy sukces sportowy? 4) Pracując ze sportowcami skupiasz się nad aktualnymi problemami czy realizujesz swój z góry ustalony plan? 5) W jakim stopniu wykorzystujesz media społecznościowe w swojej pracy? Podsumowując, mamy nadzieję, że



ewaluacja filozofii zawodowej w formie zmierzenia się z kontrowersyjnymi pytaniami, wpłynie na poprawę skuteczności stosowanego treningu mentalnego w sporcie.

3. mgr Olga Mac - Wykorzystanie mindfulness w rutynie przedstartowej.

Mindfulness (uwaga) to rodzaj uwagi polegający na koncentrowaniu się na bieżącym doświadczeniu, byciu całkowicie tu i teraz. Podejście to zakłada praktykowanie doświadczenia otoczenia takim jakie jest, bez osadzania, emocji czy filtrów jakimi posługujemy się na co dzień. Praktyka polega na regularnych ćwiczeniach, które mają wspierać umiejętność obserwowania własnego ciała, emocji i pojawiających się myśli w sposób bierny i akceptujący. Praktyka mindfulness (np. ćwiczenia oddechowe, skanowanie ciała) może być z powodzeniem wykorzystana w sporcie. Korzyści płynące z regularnych ćwiczeń to: - umiejętność kierowania mową wewnętrzną - obniżanie poziomu pobudzenia - rozszerzanie lub zawężanie koncentracji - umiejętność bycia tu i teraz Ćwiczenia czy schematy mindfulness mogą z powodzeniem zostać włączone do rutyny startowej. W zależności od potrzeb i upodobań zawodników, odpowiednio dobrane ćwiczenia wspierają optymalne przygotowanie do startu oraz ułatwiają wejście w stan flow. Podczas warsztatów uczestnicy poznają podejście mindfulness oraz jego podstawowe ćwiczenia. Omówione zostaną również sposoby wprowadzania ćwiczeń do treningu mentalnego. Zaprezentowane zostaną przykłady wykorzystania różnych ćwiczeń w rutynie startowej (rugby, piłka nożna, strzelectwo). Uczestnicy będą mogli omówić swoje pomysły na wprowadzenie mindfulness do własnej praktyki.

4. mgr Dariusz Nowicki - Wybrane techniki treningu mentalnego w kształtowaniu siły i odporności psychicznej.

Uczestnicy warsztatu dowiedzą się:

Czym jest siła i odporność psychiczna w sporcie wg koncepcji Peter'a Clough'a

Jakie czynniki decydują o sile i odporności psychicznej

W jaki sposób można kształtować poszczególne czynniki siły i odporności psychicznej technikami treningu mentalnego.

Warsztat



Zdaniem brytyjskiego psychologa Peter'a Clough'a (Hull University, Anglia 2006 r.) siła i odporność psychiczna (mental toughness) to zdolność do osiągnięcia szczytowej formy i wysokiego poziomu wykonania w obliczu wyzwań, pomimo presji oraz trudności. Decyduje ona o tym, jak działamy i walczymy w trudnych, stresujących sytuacjach, pod presją.

Liczne badania nad problematyką siły i odporności psychicznej pokazują, że istnieje ścisła zależność pomiędzy siłą i odpornością psychiczną danej osoby a jej:

- poziomem wykonania sportowego - i to zarówno w warunkach treningu jak i w sytuacjach startowych;
- pozytywnym nastawieniem – rozwinięcie praktycznego podejścia „mogę” (jeśli myślisz, że możesz – możesz; jeśli myślisz, że nie możesz –nie zrobisz tego);
- dobrym samopoczuciem – uczucie satysfakcji i zmotywowania nawet wtedy, gdy napotykamy na drodze różne trudności i odczuwamy chwilowy spadek formy;
- aspiracjami – jak być bardziej ambitnym, zmotywowanym na osiągnięcie celu poprzez realizację zadania;

W trakcie zajęć warsztatowych poprzez dyskusję, refleksję oraz praktykę ćwiczeń treningu mentalnego pokazana zostanie koncepcja pracy z czynnikami siły i odporności psychicznej oraz zostaną zaprezentowane podstawowe techniki ich kształtowania z wykorzystaniem m.in. technik relaksacyjnych, treningu wizualizacyjnego oraz gier komputerowych

DZIEŃ 2.

1. prof. Mariola Bidzan, mgr Ilona Bidzan-Bluma

Psychologia kliniczna w sporcie. Granice zachowań normatywnych.

W ostatnich latach poza optymalizacją przygotowania technicznego, fizycznego i taktycznego zawodników, znaczenia nabiera praca psychologiczna ze sportowcami, mająca na celu wykorzystywanie i zwiększanie ich zasobów psychologicznych, przy czym badania wskazują na wzrastającą rolę psychologów klinicznych w sporcie. W wystąpieniu zostaną poruszone kwestie dotyczące roli psychologa klinicznego w pracy ze sportowcami, trenerem i zespołem specjalistów. Przedstawimy najczęstsze problemy kliniczne występujące u sportowców, koncentrując się na tym, gdzie leży granica zachowań



normatywnych. Uwagę naszą skupimy na zaburzeniach związanych ze stresem sportowców w świetle klasyfikacji DSM- 5 i ICD -10 oraz innego typu zaburzeniach związanych ze specyfiką uprawianego sportu (m.in. zaburzenia osobowości, zaburzenia odżywiania, urazy mózgu, uzależnienia, niepełnosprawność ruchowa, wysiłkowe nietrzymanie moczu). Pokażemy zadania psychologów klinicznych w sporcie, w tym pracę nad problemami emocjonalnymi, np. lękiem zawodników (przed oceną, przed sukcesem, przed urazem/niepełnosprawnością, przed życiem „po-”) i ewentualnych sposobach radzenia sobie z nimi. Przedstawimy także problemy dotyczące pracy psychologów klinicznych ze sportowcami w odniesieniu do ich fanów, kreowania życia po karierze sportowej oraz ewentualnej niepełnosprawności. Zaproponujemy własny model wsparcia klinicznego, w tym neuropsychologicznego.

2. dr Itay Basevitch

Understanding, Measuring and Training Decision Making Skills in Team Sports

Enhanced decision making skills are essential for achieving superior performance (Mann, Williams, Ward & Janelle, 2007). Surprisingly, unlike physical and technical skills, objective measurement and training of decision making skills have been neglected in the sport domain. Basic definitions and descriptions of the main processes (e.g., anticipation, option generation) involved in decision making in sports will be presented. Additionally, advantages of expert athletes (e.g., gaze behavior and cue utilization) and the underlying mechanisms (e.g., long term working memory) leading to successful performance will be delineated. Finally, examples of methods to measure and train (e.g., video clips using the temporal occlusion paradigm) decision making skills will be provided. An emphasis will be placed on decision making in team sports and team situations which are more complex than individual situations.

3. dr Dagmara Budnik-Przybylska

Wyobrażenia w sporcie – teoria, badania, praktyka

Wyobrażenia w sporcie – popularnie nazywane są wizualizacją (termin wizualizacja jest terminem węższym, gdyż odnosi się jedynie do modalności wzrokowej), obrazowaniem, próbami mentalnymi czy ćwiczeniami mentalnymi (Morris, Spittle i Watt,



Gdańsk, 10-11 maja 2018

2005). Stanowią jedną z podstawowych technik treningu mentalnego (Morris i in. 2005, Blecharz, 2006, 2009, Weinberg i Gould, 2014)

Wyobrażenia w kontekście badań analizowane są jako umiejętność (ang. *ability*) oraz użycie/stosowanie (ang. *use*) (Morris, Spittle i Watt, 2005).

Wyobrażenia stosowane przez sportowców pełnią funkcje poznawcze, jak i motywacyjne (Paivio, 1985). Mają działać zarówno na poziomie ogólnym, jak i specyficznym. Obrazy o charakterze poznawczym (CS) odnoszą się do umyślowego wykonywania określonych umiejętności, podczas gdy ogólne wyobrażenia poznawcze (CG) obejmują psychiczne próby planów, rutyny lub strategii gry. Funkcja motywacyjna specyficzna (MS) wiąże się z reakcjami lub osiągnięciami ukierunkowanymi na osiągnięcie celu w konkretnej sytuacji, natomiast funkcja motywacyjna ogólna (MG) obejmuje wyobrażenie emocjonalnego lub fizjologicznego pobudzenia. Motywacyjne wyobrażenia ogólne pobudzeniowe (MG-A) obejmują obrazy związane z pobudzeniem i lękiem związanym z konkurencją, podczas gdy motywacyjne ogólne mistrzowskie (MG-M) obejmują obrazy poczucia pewności siebie, kontroli czy odporności psychicznej.

Podczas wykładu przedstawię zrewidowany model użycia wyobrażeń w sporcie (Cumming i Williams, 2013) oraz model PETTLEP (Holmes i Collins, 2001, 2002). Omówię sposoby konstruowania skryptów dotyczących wyobrażeń oraz zaprezentuję narzędzia do mierzenia wyobrażeń w sporcie, funkcjonujące w Polsce.

STRES I LĘK ZWIĄZANY Z RYWALIZACJĄ SPORTOWĄ

1. dr Aleksandra Samełko, prof. Monika Guszowska - Stres przedstartowy u zawodników pływania – osobowościowe korelaty i związki z emocjami startowymi oraz wynikiem sportowym.

Wprowadzenie. Celem analiz było ustalenie osobowościowych korelatów nasilenia stresu w okresie poprzedzającym start w zawodach oraz zależności między stresem a startowymi stanami afektywnymi i wynikiem sportowym u zawodników pływania. Osoby badane i procedura. W badaniu wzięło udział 31 zawodników (w tym 9 kobiet) czterech warszawskich klubów pływackich w wieku od 16 do 23 lat ($M=18,1$; $SD=2,397$) z co



najmniej pięcioletnim stażem treningowym ($M=8,2$; $SD=2,67$). W badaniach zastosowano Formalną Charakterystykę Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu FCZ-KT, Inwentarz Osobowości NEO-FFI. W trakcie zawodów wykorzystywana była Skala Odczuwanego Stresu PSS-10 oraz Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych (SUPIN wersja C20). Wyniki. W grupie badanych tuż przed startem dominował niski poziom stresu. Poziom stresu korelował dodatnio z: neurotycznością, perseweratywnością, reaktywnością emocjonalną, zaś ujemnie z wytrzymałością, ekstrawersją, ugodowością, sumiennością oraz żwawością. Im silniejszego stresu doświadczał badany w dniu startu tym gorszy był jego stan afektywny tuż przed startem (niższy poziom emocji pozytywnych, wyższy negatywnych) i tym gorszy był rezultat sportowy. Zawodnicy uzyskujący najlepsze wyniki sportowe cechowali się najniższym poziomem stresu. Wnioski i zależności obserwowane między stresem a cechami osobowości i temperamentu w grupie zawodników pływania są zgodne z rezultatami badań w populacji ogólnej. Wyższy poziom stresu, pomimo swojego pobudzającego waloru, wiąże się ze słabszym rezultatem sportowym pływaków i pływaczek.

2. dr Joanna Basiaga-Pasternak - Rytuały przedmeczowe a lęk poznawczy u ukraińskich zawodników piłki nożnej.

W toku ruchów migracyjnych ludności we współczesnej Europie coraz częściej zaobserwować można tendencje do emigracji na tereny polskie osób pochodzących z Ukrainy. Wśród przybyszów z Ukrainy spotyka się sportowców, w tym zawodników piłki nożnej. Poszukują oni możliwości kontynuowania karier sportowych będąc w Polsce w drużynach reprezentujących różny szczebel rozgrywkowy. Korzystnym wydaje się poznanie mentalności sportowców ukraińskich. Celem pracy było wykazanie jakie zachowania rutynowe (lub o charakterze rytuałów) cechują ukraińskich piłkarzy nożnych oraz czy istnieją u nich zależności pomiędzy lękiem przedstartowym a zachowaniami o charakterze rytuałów. Przebadano 60 zawodników piłki nożnej narodowości ukraińskiej reprezentujących kluby ukraińskie, jak i polskie zespoły na poziomie juniora starszego i seniora. Średnia wieku badanych wynosiła 17,6 lat. W badaniach wykorzystano: Rytuały w sporcie, Rutynowe zachowania w sporcie”, (Skala konstrukcji własnej oparta na Kwestionariuszu Ustrukturyzowanego Wywiadu Bryńska i Wolańczyk) oraz Reakcję Na Współzawodnictwo (w opracowaniu Krawczyńskiego). Skale zostały przetłumaczone na



język ukraiński. Uzyskane rezultaty pozwoliły na wyodrębnienie zachowań o charakterze rytuałów u badanych zawodników piłki nożnej. Najczęściej wymienianymi przez nich zachowaniami były: „przed meczem wyobrażam sobie różne fragmenty gry”, „nie golę się przed meczem”, „wraz z zespołem wychodzę na rozgrzewkę wcześniej niż przeciwnik” oraz „wychodząc na boisko robię znak krzyża”. Wykazano zależności pomiędzy zachowaniami o charakterze rytuałów, poziomem lęku poznawczego oraz nasileniem zachowań przymusowych. Uzyskane rezultaty mają wymiar poznawczy i praktyczny. Mogą pomóc trenerom i psychologom pracującym w zawodnikami ukraińskimi w poznaniu specyfiki ich przygotowania przed startem oraz opracowaniu programu przygotowania psychologicznego do meczu.

3. mgr Mateusz Minda, dr Kamila Litwic-Kaminska, dr Martyna Kotyśko - Stres i jakość życia wśród sportowców akademickich w kontekście występowania problemów ze snem.

Subiektywna ocena stresu zajmuje istotne miejsce w procesie radzenia sobie ze stresem. Zdarzenie stresujące może być traktowane jako krzywda/strata, zagrożenie bądź wyzwanie (Lazarus, 2006). Osoby oceniające stres w kategoriach zagrożenia, w przeciwieństwie do wyzwania, postrzegają stres jako silniejszy (Nicholls, Polman i Levy, 2012). Niższy poziom stresu wiąże się z wyższym poziomem jakości życia (Holinka, 2015). Sportowcy deklarują raczej wyższe poczucie jakości życia niż nie-sportowcy (Siwy-Hudowska, 2013), są jednak bardziej narażeni na doświadczanie stresu (Cornell, 2013). Celem badań było zweryfikowanie czy dyspozycyjna ocena stresu ma związek z poziomem postrzeganego stresu i jakości życia oraz czy istnieją w tym względzie różnice między osobami mającymi i nie przejawiającymi problemów ze snem. Zbadano 182 studentów wychowania fizycznego - aktywnych sportowców. Wykorzystano następujące narzędzia: Skala Odczuwanego Stresu (PSS-10), Skala Satysfakcji z Życia (SWLS), Kwestionariusz Oceny Stresu - wersja B (KOS), Kwestionariusz jakości snu Pittsburgh (PSQI). U większości sportowców (89%) dominującym sposobem oceny było wyzwanie. Analizując różnice pomiędzy studentami ze względu na jakość snu (problem-1, brak problemu-0), ustalono, że sportowcy z obniżoną jakością snu charakteryzują się większą tendencją do oceniania stresu jako zagrożenie ($Z=-2,47$; $p=0,014$). Ocena w kategoriach negatywnych wiąże się z



wyższym poziomem stresu (zagrożenie $R=0,44$; $R1=0,53$; $R0=0,34$, krzywda/strata $R=0,30$; $R1=0,46$) oraz niższą jakością życia (zagrożenie $R=-0,20$), a pozytywna ocena jako wyzwanie – z niższym poziomem stresu ($R=-0,16$; $R1=-0,24$). U osób z problemami ze snem ujawnia się silniejsza tendencja do negatywnego spostrzegania sytuacji stresowej, co wiąże się z wyższym poziomem odczuwanego stresu. Sen powinien być więc traktowany przez zawodników jako ważny element przygotowania do zawodów sportowych.

4. dr Patrycja Sroka-Oborska - Terapia zaburzeń lękowych u młodzieży uprawiającej sport.

Celem wystąpienia jest przedstawienie możliwości skutecznej pomocy nastoletnim zawodnikom cierpiącym na zaburzenia lękowe. Problemy, których doświadczają młodzi sportowcy w okresie dojrzewania dotyczą nie tylko aktywności fizycznej, ale także szkoły, relacji z rówieśnikami, zdobywaniem autonomii, która z jednej strony jest ważną potrzebą, a jednocześnie może stanowić źródło lęku. W procesie pomagania pojawia się opór nastolatka, obniżony nastrój, a najważniejsze jest zbudowanie relacji terapeutycznej. Zaprezentowane zostaną przykłady pracy w nurcie poznawczo-behawioralnym, której efektem końcowym jest między innymi umiejętność rozpoznawania myśli, emocji, poznanie technik relaksacyjnych. Zdobyte w trakcie terapii umiejętności pomagają młodzieży wyczynowo uprawiającej sport lepiej sobie radzić w sytuacjach odbieranych jako zagrażające (zarówno z życia sportowego, jak i codziennego), a w konsekwencji ponosić mniej kosztów psychofizycznych, które w praktyce bardzo często powodują wypalenie i rezygnację z kariery sportowej.

5. dr Magdalena Nilidzinska - Trening fizyczny a autentyczność ruchu.

Kontrola nad ciałem bez udziału świadomości, czyli instynktowne odpowiadanie na bodźce, jest podstawową funkcją treningu aktora, według wskazań Grotowskiego (2007). Reżyser sam przyznawał, że w swojej pracy wzorował się na teatrze orientalnym. W opisie ćwiczeń fizycznych wypracowanych w Teatrze Laboratorium wskazać można analogiczne wskazówki jakiegoś rodzaju w treningu Taijiquan. Naturalność ruchów jest najczęściej podkreślaną cechą wykonawczej struktury pracy aktora. Kondycja ludzka jest tu



elementem składowym możliwości kształtowanych przez instruktora. Pełna, nieskrępowana odpowiedź ze strony ciała, pozostając osadzoną w partyturze, nie powinna wymagać analizy, czyli udziału płatów czołowych. Osiągnięcie tego celu umożliwia taoistyczny trening tai-chi przez m.in. rozwinięcie poczucia centrum, „zakorzenienia”. Przeżywanie skrajnych emocji na scenie wymaga umiejętności wyciszenia. Tai-chi to także nauka świadomego spowalniania i zatrzymywania ruchów oraz synchronizowania ich z własnym oddechem. Powyższe omówienia stanowić mogą wskazania do zastosowania treningu tai-chi w przygotowaniu mentalnym, a także relaksacyjnym.

6. dr Aneta Cichosz, dr Krzysztof Wrześniewski - Zjawisko wypalenia w sporcie u młodzieży w wieku 14 – 18 lat.

Wprowadzenie: Wypalenie w sporcie definiowane jest jako emocjonalne i fizyczne wyczerpanie, obniżone poczucie osiągnięć sportowych i dewaluacja sportu (Raedeke, Smith, 2001, 2004, 2009). Głównym celem badań było dostarczenie wiedzy z zakresu wypalenia w sporcie młodzieżowym a także doprecyzowanie tego, jaki jest obraz wypalenia w badanej grupie. Osoby badane i procedura: Przeprowadzone badania miały postać longitudinalną. Badania właściwe były przeprowadzane dwukrotnie w 8 miesięcznym odstępie czasowym. Pierwsza tura badań (wrzesień 2015) objęła 495 osób. Druga tura badań (maj/czerwiec 2016) objęła 379 osób. Łącznie dokonano 874 pomiarów. Do badań wykorzystano zaadaptowane do warunków polskich narzędzie do badania wypalenia w sporcie - Athlete Burnout Questionnaire – ABQ T. D. Raedeke i A. L. Smitha (2009). a także Narzędzie konstrukcji własnej: ankietę dotyczącą odczuć związanych z aktywnością sportową. Badania objęły młodzież między 14 a 18 r.ż. uprawiającą sporty indywidualne i zespołowe. Przeprowadzane były w klubach sportowych, Szkołach Mistrzostwa Sportowego i klasach sportowych na terenie Krakowa i okolic (Oświęcim, Zakopane). Wyniki: Struktura wypalenia w badanej grupie składa się z trzech kolejno następujących po sobie etapów: obniżonego poczucia osiągnięć sportowych emocjonalnego i fizycznego wyczerpania i dewaluacji sportu. Poziom wypalenia w sporcie jest uzależniony od specyfiki uprawianej dyscypliny sportowej, jest dodatnio skorelowany z wiekiem osób badanych i w trakcie sezonu sportowego wzrasta. Wnioski: Zjawisko wypalenia w sporcie może dotyczyć młodych zawodników. Najbardziej narażone na to zjawisko są dziewczęta a



także zawodnicy uprawiający dyscypliny indywidualne. Wypalenie w sporcie jest procesem, który narasta w czasie - w trakcie sezonu sportowego wzrasta.

ZAWODNIK W GRUPIE SPORTOWEJ

1. mgr Kamila Szpunar, Kamila Leśniak, Magdalena Obojska - Dynamika relacji trener-sportowiec – przegląd badań.

Dynamika relacji między trenerem a sportowcami wydaje się być najważniejsza dla procesu treningowego. Przywództwo w sporcie jest procesem, za pomocą którego trener lub inna osoba wpływa na grupę sportowców, aby osiągnąć wspólny cel. Działania przywódcze opierają się na osobistej sile i skupiają się na ludziach, inspirują i motywują zawodników, tworzą zmiany. Pomaga w tworzeniu wizji i strategii (Kotter, 1990). Relacja trener-zawodnik jest określana jako proces społeczny, w którym uczucia, myśli i zachowania trenerów i zawodników są ze sobą powiązane i współzależne. Ta definicja sugeruje, że związek jest dynamiczny i zmienia się w zależności od myśli, emocji i zachowania zarówno trenera jak i zawodnika (Jowett, Paull, Pensgaard, 2005).

Zaprezentowany zostanie przegląd różnych modeli relacji między trenerami a sportowcami: model Balaguer i Dudy (2007), mediacyjny model przywództwa (Smoll, Smith) Wielowymiarowy model przywództwa (Chelladurai, 2007), model relacji trener-zawodnik Wyleman, model relacji trener-zawodnik LaVoi, model Poczwardowskiego oraz model relacji trener-sportowiec wg Jowet.

Spośród przedstawionych modeli, model Jowett zdaniem autorów pozwala na głębsze zrozumienie relacji trener-zawodnik i dlatego może być istotnym narzędziem dla trenerów, którzy chcą poprawić jakość ich relacji z zawodnikami.

Słowa kluczowe: modele relacji trener-sportowiec, przywództwo



2. mgr Julianna Czapska - Świadomy sport drużynowy – Ultimate Frisbee.

Referat ten przewiduję jako krótką formę (5-15 minut), gdyby podczas Konferencji były przewidziane tego typu wystąpienia. Miałyby on na celu przedstawienie specyfiki dyscypliny Ultimate Frisbee i zastanowienie się, jak można wykorzystać jej liczne zalety w edukacji psychospołecznej. W skrócie, jest to sport, który ma ogromny potencjał rozwojowy, a przy tym szanse na stanie się w przyszłości dyscypliną olimpijską. To, czym wyróżnia się na tle innych dyscyplin zespołowych, to: brak sędziów, oddzielny system oceniania jakości gry Spirit of the Game oraz wysoka popularność dywizji mieszanej, w której na boisku gra jednocześnie tyle samo kobiet i mężczyzn. Te trzy czynniki mogą wpływać na rozwój takich cech i umiejętności, jak: bycie odpowiedzialnym, przygotowanie do podejmowania moralnych decyzji, świadomość własnych wartości, granie fair play, bycie otwartym i tolerancyjnym. Pojawia się również wiele ciekawych pytań badawczych, między innymi: Jak brak sędziów wpływa na poziom odczuwanej presji? Czy, skoro wszyscy zawodnicy są równomiernie odpowiedzialni za jakość gry, to wpływ zawodnika na grę jest większy czy mniejszy, niż w sportach drużynowych z sędziami? Jak specyfika ultimate frisbee wpływa na sposób funkcjonowania zawodników poza sportem? Chciałabym wspólnie zastanowić się nad tą wyjątkową dyscypliną, ponieważ ma ona wiele walorów wychowawczych i możliwości społecznie-edukacyjnych. W ostatnich dwóch latach zaczęto wprowadzać Ultimate do szkół podstawowych i liceów. W niedalekiej przyszłości planuję przeprowadzić badania, jak wpłynie to na wszechstronny rozwój uczniów ją uprawiających, w porównaniu do nastolatków trenujących inne sporty drużynowe i nie trenujące.

3. mgr Marta Dziekońska, prof. Elżbieta Hornowska - Relacja zawodnik-trener i źródła pewności siebie w sporcie wśród profesjonalnych zawodniczek sportów walki.

Filozofia zawodowa jest podstawowym czynnikiem wpływającym na skuteczność interwencji psychologicznych w sporcie. Tło teoretyczne warsztatu opiera się na hierarchicznej strukturze modelu filozofii zawodowej w psychologii sportu



Gdańsk, 10-11 maja 2018

zapropionowanym przez Poczwardowskiego, Shermana i Ravizzę (2004). Model ten wyróżnia pięć elementów składowych: a) osobiste podstawowe przekonania i wartości, b) teoretyczny paradygmat dotyczący zmiany zachowania, c) modele praktyki i roli konsultanta, d) cele interwencji oraz e) techniki i metody interwencji. Warsztat będzie stanowić panel dyskusyjny, zorganizowany w formie speed datingu, w którym każdy uczestnik będzie omawiać każdą kontrowersyjną kwestię z innymi. Na koniec podsumujemy dyskusję na forum. Przykładami kontrowersyjnych pytań są: 1) Czym jest psychologia sportu, oraz z czym ją mylimy? 2) Kto powinien aplikować psychologię sportu: psycholog sportu, trenerzy, własna praktyka? 3) Jaki jest cel główny interwencji – dobrostan zawodników czy sukces sportowy? 4) Pracując ze sportowcami skupiasz się nad aktualnymi problemami czy realizujesz swój z góry ustalony plan? 5) W jakim stopniu wykorzystujesz media społecznościowe w swojej pracy? Podsumowując, mamy nadzieję, że ewaluacja filozofii zawodowej w formie zmierzenia się z kontrowersyjnymi pytaniami, wpłynie na poprawę skuteczności stosowanego treningu mentalnego w sporcie.

4. mgr Natalia Koperska, prof. Monika Guszowska - Potrzeby i oczekiwania zawodników sportów indywidualnych wobec zachowań trenerów a rzeczywistość.

Wprowadzenie: Trener jest najważniejszą osobą w grupie sportowej (Czajkowski, 2003). Może wpływać na samopoczucie zawodników (Sivanathan i in., 2007) i wzmacniać ich pewność siebie, motywację (Isoard-Gauthier i wsp., 2012), poczucie kompetencji lub pomóc zawodnikom w zmniejszeniu stresu. Trener, swoim stylem przywódczym, może budować relacje w zespole. Przywództwo transformacyjne jest jednym z najbardziej inspirujących stylów przywództwa i wydaje się być najbardziej efektywnym. Przywództwo transformacyjne przywództwo oznacza, między innymi, indywidualne podejście do zawodnika i dbanie o dobre relacje trener-zawodnik oraz realizowanie potrzeb sportowców (Callow, Smith, Hardy, Arthur i Hardy, 2009). Transformacyjne przywództwo oparte na zachowaniach trenerów, które spełniają indywidualne potrzeby sportowców. Cel badań: Celem niniejszego badania jest opisanie potrzeb i oczekiwań polskich sportowców w zakresie zachowań trenerów. Osoby badane i procedura: Uczestnikami badania było 80



zawodników (40 kobiet i 40 mężczyzn), trenujący: pływanie, strzelanie, łucznictwo, lekkoatletyka, gimnastyka, judo, szermierka, kendo, sumo, karate. Średnia wieku respondentów to 23 lata. Uczestnicy wypełniali kwestionariusze: Skala Przywództwa w Sporcie i Skala Zachowań Trenerskich w Sporcie. Kwestionariusze te pozwalają opisać oczekiwania sportowców odnośnie zachowania trenerów oraz rzeczywiste zachowania trenerów, widziane z perspektywy zawodnika. Wyniki: Badania są w toku. Dane zostały zebrane, ale analiza wyników nie została jeszcze zakończona.

5. mgr Zuzanna Gazdowska, dr Dariusz Parzelski, prof. Izabela Krejtz - Wpływ treningu mentalnego dla trenerów na poziom umiejętności mentalnych i sportowych ich zawodników.

Wprowadzenie: Trenerzy odgrywają znaczącą rolę w szkoleniu i przygotowywaniu zawodników do rywalizacji sportowej (Gilbert i Trudel, 2004). Można więc wnioskować, że edukowanie ich w zakresie treningu mentalnego przełoży się na poprawę poziomu umiejętności psychicznych wśród zawodników (Orlick, 1992). Potwierdzają to wyniki badań (Coatsworth i Conroy, 2006), w których trening poświęcony pojedynczym umiejętnościom mentalnym skutkowało poprawą poziomu tych umiejętności wśród zawodników. Wciąż brakuje jednak badań weryfikujących długofalowe efekty edukacji trenerów w zakresie większej liczby umiejętności umysłowych. Osoby badane i procedura: W prezentowanym badaniu udział wzięło 80 zawodników uprawiających pływanie i 14 trenerów współpracujących z nimi. Zawodnicy zostali losowo przydzieleni do równolicznych grup: eksperymentalnej i kontrolnej. 7 trenerów z grupy eksperymentalnej wzięło udział w czterech warsztatach treningu mentalnego poświęconym metodom poprawy motywacji, koncentracji, radzenia sobie ze stresem oraz pewności siebie ich zawodników. Zawodnicy z obu grup podlegali czterem pomiarom: przed warsztatami dla trenerów, po warsztatach, a także po trzech miesiącach, wypełniali kwestionariusze mierzące badane umiejętności mentalne, prowadzony był rejestr ich czasów osiągniętych na zawodach i na treningach. Wyniki: Analiza wyników ze wszystkich pomiarów wykazała istotną poprawę poziomu części badanych zmiennych w grupie eksperymentalnej.



Odnotowano istotną poprawę czasów pływackich. Nastąpiła istotna poprawa poziomu koncentracji pływaków, a także poziomu ich motywacji wewnętrznej. W grupie eksperymentalnej zaczęto istotnie częściej stosować strategie aktywnego radzenia sobie ze stresem po zakończeniu interwencji. W grupie kontrolnej nie zauważono istotnych statystycznie zmian. Wnioski: Wyniki potwierdzają zasadność uzupełniania pracy psychologa sportu z zawodnikami o edukowanie trenerów. Ucząc obie grupy, można osiągnąć zadowalające rezultaty, przyczyniające się do poprawy uzyskiwanych wyników sportowych.

6. dr Marcin Kochanowski - Poziom sędziowania a poziom kompetencji sędziów piłki ręcznej.

Aktywność sportowa zarówno zawodników, jak i trenerów czy sędziów wiąże się z ekspozycją społeczną, a także publiczną oceną udziału w zawodach czy meczach. Celem zaplanowanego badania było sprawdzenie jak poziom kompetencji społecznych wpływa na poziom sędziowania sędziów piłki ręcznej w Polsce. Poszukiwano zależności tych dwóch zmiennych. Badanie zostało przeprowadzone przy realizacji innego projektu i było jedynie fragmentem szerszej pracy. Zbadanych zostało 46 sędziów i sędzin piłki ręcznej z czterech różnych klas rozgrywkowych. Zastosowane narzędzie to Kwestionariusz Kompetencji Społecznych, który sędziowie wypełniali w dniu meczu, razem z innymi testami i badaniami. Wyniki uzyskane w przeprowadzonym badaniu wykazały powiązanie długości stażu z wysokimi wynikami w KKS. Ponadto analizowano ocenę pracy sędziów, jaką wystawiają im delegaci obserwujący mecze, z wynikami KKS. Żaden sędzia z najlepiej sędziujących - najlepiej ocenianych przez delegatów nie uzyskał niskiego wyniku w żadnej ze skal Kwestionariusza Kompetencji Społecznych. Zbadanie szerszej grupy sędziów pozwoliło by zweryfikować uzyskane na niewielkiej grupie wyniki. Gdy nastąpi weryfikacja będzie można wprowadzić do programu szkolenia sędziów piłki ręcznej warsztaty dotyczące rozwoju kompetencji społecznych, tak by sędziowie podnoszą ich poziom podnosili też poziom swojej pracy.



PSYCHOFIZJOLOGIA SPORTU

1. mgr Marta Szczypińska, dr Mirosław Mikicin - Czy trening neurofeedback - EEG wywołuje zmiany w spostrzeganiu peryferyjnym, koordynacji sensomotorycznej, efektywności przetwarzania informacji oraz w poziomie uwagi u piłkarzy i piłkarek ręcznych?

Wprowadzenie

Celem pracy jest analiza zmian widzenia peryferyjnego, koordynacji sensomotorycznej, uwagi oraz efektywności przetwarzania informacji u piłkarzy i piłkarek ręcznych po treningach neurofeedback-EEG. W piłce ręcznej występuje bezpośrednia walka z przeciwnikiem, która wymaga dobrego przygotowania psychicznego. Dyscyplina ta staje się coraz bardziej dynamiczna przez co zawodnik musi podejmować szybkie decyzje, na podstawie nagle zauważonych zdarzeń oraz własnych zdolności psychomotorycznych.

Osoby badane i procedura

W badaniu wzięli udział sportowcy (kobiety – I liga, mężczyźni – II liga) AZS AWF Warszawa w piłce ręcznej. Zastosowano Wiedeński System Testów: test do pomiaru uwagi (COG), postrzegania peryferyjnego (PP-R), koordynacji sensomotorycznej (SMK) oraz efektywność przetwarzania informacji (FLIM). Pomiary przeprowadzono przed i po 20 treningach neurofeedback-EEG (treningi odbywały się 2 razy w tygodniu), podczas których wzmacniano częstotliwość beta1 (13 - 20 Hz), SMR (12 - 15 Hz) oraz hamowano theta (4- 7 Hz) i bete2 (20 - 35 Hz). Sesje trwały 8 rund – każda po 3 minuty.

Wyniki

Różnice pomiędzy pierwszym i drugim pomiarem wskazują, że badane piłkarki i piłkarze ręczni poprawili swój poziom uwagi ogólnej. Badani wykonywali zadanie dokładniej podczas drugiego pomiaru ($p < 0,05$). Istotne różnice zauważono ($p < 0,05$) również w poziomie koordynacji sensomotorycznej. Osoby badane poprawiły koordynację oko-ręka-noga. W przypadku widzenia peryferyjnego zanotowano istotne różnice ($p < 0,05$) tylko w grupie męskiej. Nie zanotowano istotnych różnic w obu grupach w efektywności przetwarzania informacji.



Wnioski

Trening neurofeedback-EEG poprawił uwagę oraz koordynację sensomotoryczną piłkarzy i piłkarek ręcznych, a także widzenie peryferyjne u piłkarzy ręcznych, lecz nie poprawił efektywności przetwarzania informacji.

2. mgr Maciej Behnke, prof. Łukasz Kaczmarek, mgr Michał Kosakowski - Psychofizjologiczny model wyzwania i zagrożenia w e-sporcie – badania wstępne.

Cel i Metoda: Celem eksperymentu laboratoryjnego był test efektów oceny występu e-sportowego jako wyzwania lub zagrożenia. Osiemdziesięciu dwóch graczy w grę Counter-Strike: Global Offensive przydzielono do grupy w której wzbudzone stan wyzwania lub zagrożenia przekazując informacje o słabym na tle grupy lub mocnym wyniku w rundzie wstępnej. Następnie uczestnicy zegrali trzy mecze, podczas których rejestrowano ich parametry układu krążenia, ocenę poznawczą, ciągły pomiar afektu, niespecyficzną aktywność motoryczną nóg (mierzoną trzema metodami, z wykorzystaniem: goniometru (elektronicznego kątomierza mierzącego zmiany ustawienia łydki względem uda), platformy tensometrycznej (mierzącej ruchy stóp, oraz akcelerometru umiejscowionego na kolanie mierzącego zbiorczo pochodną ruchów kończyny w trzech płaszczyznach) i skuteczność działania (wyniki gry).

Wyniki: Zgodnie z oczekiwaniami, ocena poznawcza jako wyzwanie (zasoby gracza przeważają wymagania sytuacyjne), istotnie wiązała się ze skutecznością, $r = .21, p < .05$. Ponadto gracze, którzy oceniali mecz jako wyzwanie, cechowali się wyższą częstotliwością skurczów serca, co wskazuje na większe zaangażowanie w zadanie $r = .38, p < .01$. Znaleźliśmy również wstępne dowody na to, że aktywność motoryczna nóg jest korelatem procesów poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych. Osoby oceniające mecz jako zagrożenia wykazywały się wyższą aktywnością motoryczną po meczu w okresie restytucji, $r = -0,39, p < 0,01$. Związek ten był również widoczny w przypadku hemodynamicznego wskaźnika wyzwania/zagrożenia (objętości minutowej serca), gdzie, jego niższy poziom był związany z wyższą aktywnością motoryczną po meczu. Co więcej, mniejsza aktywność



motoryczna nóg była również związana z niższym okresem przedwyrzutowym serca podczas meczu (wskaźnik silniejszej motywacji) $r = -.23$, $p < 0,05$. Ponadto większa ilość ruchów nóg była związana z bardziej pozytywnymi emocjami podczas oczekiwania na kolejny mecz, $r = .24$, $p < 0,05$, oraz po meczu $r = 0,30$, $p < 0,05$. Sugeruje to, że aktywność motoryczna nóg może wiązać się z regulacją pozytywnych emocji. To popiera hipotezę, że osoby w stanie zagrożenia generują wyższą aktywność motoryczną nóg, która pomaga im zoptymalizować pobudzenie i afekt.

Wnioski: Podsumowując, **wstępne ustalenia poparły hipotezę**, że aktywność motoryczna nóg może służyć za nowy wskaźnik prowadzący do zrozumienia behawioralnych strategii regulacji emocji. Może mieć to szczególne znaczenie w e-sporcie, gdzie aktywność motoryczna stóp nie ma specyficznego znaczenia związanego z rozgrywką.

3. mgr Maciej Behnke, prof. Łukasz Kaczmarek - Metaanaliza: skuteczność występu oraz sercowo-naczyniowe wskaźniki wyzwania i zagrożenia.

Cel: Metaanaliza miała na celu sprawdzenie siły wpływu wskaźników układu krążenia związanych ze stanami wyzwania i zagrożenia: objętości minutowej (cardiac output, CO) oporu obwodowego (total peripheral resistance, TPR) oraz wskaźnika wyzwania i zagrożenia (challenge threat index, CTI), na skuteczność działania osób w sytuacji zadaniowej. Metoda: Do analiz wzięto wyniki z 18 artykułów spełniających określone kryteria opisujących 19 badań o łącznej sumie 1045 uczestników. Do analiz włączono wybrane moderatory - rodzaj występu (zadania ruchowe lub poznawcze), oraz poziom zaangażowania w działanie (indeksowane za pomocą pobudzenia metabolicznego - reaktywność częstotliwości skurczów serca, okresu przedwyrzutowego) Wyniki: Średni wystandaryzowany współczynnik korelacji, poprawiony przy użyciu metody trim-and-fill wynosił $r = .14$ dla CO, $r = -.13$ dla TPR i $r = .10$ dla CTI, co wskazuje na stabilny poziom o niskiej sile efektu dla skuteczności występu. Wielkości efektu były homogeniczne, a proponowane moderatory nie były istotne statystycznie. Wnioski: Wyniki metaanalizy wskazują, że sercowo-naczyniowe wskaźniki stanów wyzwania i zagrożenia wykazują stały



i niski (a co za tym idzie, wymagający w badaniach odpowiedniej mocy statystycznej) związek ze wskaźnikami skuteczności działania.

4. Tatiana Kukiełko - Trening wyobraźniowy a rehabilitacja.

Wprowadzenie: Trening wyobraźniowy w kontekście sportu jest postrzegany jako tworzenie lub odtwarzanie doświadczeń generowanych z pamięci, będących pod kontrolą osoby wyobrażającej, które mogą zachodzić bez obecności rzeczywistych bodźców poprzedzających i powiązane są z prawdziwym doświadczeniem. (Morris, Spittle & Watt, 2005,s.19)

Dla sportowców uraz i zbliżający się proces rehabilitacji mogą być stresujące i bolesne. Trening wyobraźniowy może pomóc w odzyskaniu zdrowia uszkodzonej części ciała i poprawić proces rehabilitacji.

Osoby badane i procedura: W badaniu wzięło udział 10 osób czynnie uprawiających sport, które w przeszłości chociaż raz doznały kontuzji, a na czas badania były w okresie rehabilitacji. Grupa była różnorodna pod względem płci i dyscypliny sportowej.

Każda z badanych osób dostała do wypełnienia sześć narzędzi: Kwestionariusz Umiejętności Wyobraźni w Sporcie (SIAQ), Kwestionariusz Wyobraźni w Sporcie (KWS), Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS), Skala Percepcji Urazu w Sporcie (SPUwS), Skala Dynamiki Emocji (SDE), Wywiad *Uraz fizyczny i jego konsekwencje*.

Dodatkowo część z osób przez okres 39 dni, miała za zadanie wykonywać trening wyobraźniowy, wybranego przez rehabilitanta ćwiczenia dotyczącego poprawy sprawności miejsca kontuzjowanego. Na koniec ustosunkować się do pytań stworzonych na czas badania.

Wyniki: U osób badanych wykonujących trening wyobraźniowy wzrosła sprawność oraz zakres ruchu kontuzjowanego miejsca, potwierdzone wcześniejszym rozpoznaniem i opinią rehabilitanta.

Wnioski: Opinia rehabilitanta o obecnym stanie zdrowia badanych i subiektywne oceny sportowców, sugerują, iż trening wyobraźniowy oddziałuje na szybszy powrót do zdrowia po kontuzji.

U osób traktujących uraz jako wyzwanie, w miarę upływu czasu po doznanym urazie rośnie optymizm.



Słowa kluczowe: trening wyobraźniowy, sport, rehabilitacja

5. Aleksandra Rosiak, dr Dagmara Budnik-Przybylska, dr Jacek Przybylski - Techniki treningu mentalnego w powrocie do zdrowia po kontuzji.

Celem niniejszego wystąpienia jest wykorzystywanie technik treningu mentalnego w poszczególnych etapach procesu zdrowienia. Wizualizacja, motywacja, koncentracja na celu, czy relaksacja znajdują zastosowanie w pracy ze sportowcami w celu poprawienia ich wyników przy optymalnym trybie treningowym. W sytuacji urazu przy właściwej jego percepcji oraz wsparciu mentalnym szkoleniowców, trenera, rodziny i bliskich w połączeniu z wyżej wymienionymi elementami, zwiększa się efektywność rekonwalescencji. W artykule przedstawiono sylwetkę osoby (kobieta, 24 lata) grającej amatorsko w futsal w sekcji akademickiej na pozycji bramkarza. Kontuzja miała miejsce 4 miesiące po rozpoczęciu treningów podczas rozgrzewki przed meczem. Właściwy uraz: złamanie górnej podstawy kości promieniowej prawej przy obronie strzału z pierwszego kontaktu na bramkę z 10 metra; rekonwalescencja zakończona 3 miesiące później pełnym sukcesem w powrocie do treningu z optymalnym obciążeniem. Znacząco zauważalny pozytywny wpływ stosowania treningu mentalnego na proces zdrowienia.

Warsztaty

1. mgr Jagoda Gręźlikowska, mgr Ewa Iwaszkiewicz, dr Dariusz Parzelski - Jak rozpocząć współpracę z klubem sportowym? Zastosowanie metody grup fokusowych w praktyce psychologa sport.

Grupy fokusowe są metodą badawczą wykorzystywaną w badaniach jakościowych, pozwalającą połączyć opinie dotyczące konkretnego tematu, wydarzenia, sytuacji lub pomysłu. Informacje zwrotne zbierane są podczas moderowanej dyskusji lub warsztatów, zgodnie z przygotowanym scenariuszem, w taki sposób, aby nakierować uczestników na interesujący badaczy temat. Zaletą wspomnianej metody, jest możliwość poznania szerszej perspektywy, zgłębienia tematyki oraz przeprowadzenia obserwacji interakcji społecznych pomiędzy uczestnikami. W styczniu 2017 roku Koło Naukowe Psychologii Sportu



Gdańsk, 10-11 maja 2018

Uniwersytetu SWPS objęło opieką psychologiczną Klub Sportowy Drukarz Warszawa. Pierwszym podjętym przez członków koła działaniem było przeprowadzenie dwóch spotkań fokusowych, kolejno z trenerami i reprezentacyjną grupą rodziców zawodników. Ich celem było zrozumienie specyfiki klubu, zidentyfikowanie potrzeb oraz poznanie wyobrażenia uczestników odnośnie współpracy i obszarów, które ich zdaniem wymagałyby interwencji psychologicznej. Scenariusz spotkań przewidywał pracę w oparciu o różnorodne metody warsztatowe, których efektem było wykonanie analizy potrzeb Klubu Sportowego Drukarz. Analiza została stworzona w oparciu o zapoznanie się z opinią trenerów i rodziców na temat relacji między: klubem a trenerami; klubem a rodzicami; trenerami a rodzicami; zawodnikami a trenerami; zawodnikami a rodzicami. Zebrane informacje były niezwykle istotne przy definiowaniu strategii pracy z klientem i wybieraniu właściwych interwencji. Celem proponowanych warsztatów jest podzielenie się doświadczeniami z przeprowadzonych działań, przedstawienie przykładów ćwiczeń wykorzystanych podczas badania oraz wspólne opracowanie nowych rozwiązań, które można wykorzystać w pracy z klubem sportowym. Warsztat skierowany jest do psychologów o zróżnicowanym doświadczeniu, rozpoczynających bądź planujących rozpoczęcie współpracy z drużyną lub klubem sportowym. Zależy nam na podkreśleniu potrzeby szczegółowej analizy stanu i specyfiki systemu, w którym funkcjonują przyszli klienci psychologów sportowych.

2. mgr Dariusz Nowicki - Wybrane techniki treningu mentalnego w kształtowaniu siły i odporności psychicznej.

Uczestnicy warsztatu dowiedzą się:

Czym jest siła i odporność psychiczna w sporcie wg koncepcji Peter'a Clough'a

Jakie czynniki decydują o sile i odporności psychicznej

W jaki sposób można kształtować poszczególne czynniki siły i odporności psychicznej technikami treningu mentalnego.

Warsztat

Zdaniem brytyjskiego psychologa Peter'a Clough'a (Hull University, Anglia 2006 r.) siła i odporność psychiczna (mental toughness) to zdolność do osiągnięcia szczytowej formy i wysokiego poziomu wykonania w obliczu wyzwań, pomimo presji oraz trudności. Decyduje ona o tym, jak działamy i walczymy w trudnych, stresujących sytuacjach, pod presją.



Liczne badania nad problematyką siły i odporności psychicznej pokazują, że istnieje ścisła zależność pomiędzy siłą i odpornością psychiczną danej osoby a jej:

- poziomem wykonania sportowego - i to zarówno w warunkach treningu jak i w sytuacjach startowych;
- pozytywnym nastawieniem – rozwinięcie praktycznego podejścia „mogę” (jeśli myślisz, że możesz – możesz; jeśli myślisz, że nie możesz – nie zrobisz tego);
- dobrym samopoczuciem – uczucie satysfakcji i zmotywowania nawet wtedy, gdy napotykamy na drodze różne trudności i odczuwamy chwilowy spadek formy;
- aspiracjami – jak być bardziej ambitnym, zmotywowanym na osiągnięcie celu poprzez realizację zadania;

W trakcie zajęć warsztatowych poprzez dyskusję, refleksję oraz praktykę ćwiczeń treningu mentalnego pokazana zostanie koncepcja pracy z czynnikami siły i odporności psychicznej oraz zostaną zaprezentowane podstawowe techniki ich kształtowania z wykorzystaniem m.in. technik relaksacyjnych, treningu wizualizacyjnego oraz gier komputerowych.

3. mgr Paweł Habrat - Mały krok – duża zmiana, czyli metoda małych kroków w praktyce psychologii sportu.

Coraz częściej w treningu sportowym wykorzystuje się metody wyznaczania celów. Do najbardziej popularnych należy metoda SMART oraz metoda 7 kroków. Mimo że ich popularność wciąż rośnie, skuteczność w dużej mierze zależy od wytrwałości osób, które realizują cel. Trenerzy, poszukując więc metody wyznaczenia celów, szukają nie tylko prostej, ale także skutecznej, która podtrzyma motywację zawodnika do planowanej zmiany czy rozwoju.

Jedną z najbardziej użytecznych metod pracy ze sportowcem, znajdującą zastosowanie nie tylko w sporcie, ale również w życiu osobistym jest metoda małych kroków. Uczestnicy warsztatu poznają zarówno teoretyczne, jak i praktyczne sposoby wykorzystania metody w pracy psychologa praktyka. Dowiedzą się również na co warto zwrócić uwagę, formując cele w pracy indywidualnej jak i zespołowej.



Gdańsk, 10-11 maja 2018

4. Andamon Sławiński, dr Jan Supiński Psychointeraktywność - Nowoczesne metody regulacji psychofizycznej - lokalnie i w sieci

Wprowadzenie w teorię samoregulacji psychofizjologicznej oraz psychointeraktywności i ich zastosowanie w sporcie. Praktyczne ćwiczenia z wykorzystaniem modułów psychointeraktywnych GSR – indywidualne, partnerskie i grupowe. Celem warsztatu jest przekazanie podstawowych informacji oraz na osobistym zapoznaniu się z efektywnością wyżej wymienionych metod w rozwoju: - Umiejętności koncentracji, relaksacji, aktywacji, elastyczności i inteligencji psychofizjologicznej. - Kompetencji społecznych: empatii, kooperacji, zwiększenie świadomości procesów psychofizjologicznych, indywidualnych i grupowych. Teoria: 15 minut Ćwiczenia praktyczne 1 h Podsumowanie 15 minut Przygotowanych będzie 7 stanowisk, każde ze wsparciem trenera. Przy większej ilości uczestników zasada rotacji. Asystenci - Trenerzy: Agnieszka Mierzwińska, Alicja Hilla, Kmdr Ryszard Sawicki, Przemysław Olejczak.

Plakaty

1. mgr Maciej Behnke, prof. Łukasz Kaczmarek, Ewelina Matuła - Trening umiejętności mentalnych u sportowców, a ich satysfakcja z życia.

Umiejętności mentalne wytrenowane głównie w celach sportowych (np. pewność siebie) wpływają także na codzienne życie sportowców. Wskazują na to badania (Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008, Lundqvist, & Sandin, 2014), które prezentują, jak umiejętności mentalne (ustalenie celów sportowych, sportowa pewność siebie) trenowane przez sportowców odnoszą się do ich codziennego dobrostanu. Problem ten jest ważny, gdyż przyczynia się do zrozumienia jak połączenie zawodowych i codziennych aspektów życia, wpływa na skuteczność działania sportowców oraz ich satysfakcję z życia. W oparciu o wcześniejsze modele teoretyczne rozgraniczające umiejętnościami i techniki treningu mentalnego (Vealey, 2007), spodziewaliśmy się, że umiejętności związane z występem sportowym (np. koncentracja uwagi) będą odnosić się do codziennej satysfakcji z życia sportowców. Dodatkowo założyliśmy mediującą funkcję bardziej podstawowych sportowych umiejętności mentalnych (umiejętności intrapersonalne). W badaniach udział



wzięło 1206 sportowców, (589 mężczyzn i 614 kobiet) w wieku wczesnej dorosłości ($M=22,6$ lat i $SD=5,22$), z dużym doświadczeniem sportowym ($M=7,66$, $SD=4,31$), pogrupowani według czterech poziomów sportowych: rekreacyjny ($N=424$), klubowy ($N=358$), narodowy ($N=205$), międzynarodowy ($N=131$), reprezentujący 84 dyscypliny sportu. Zgodnie z przewidywaniami umiejętności mentalne związane z występem sportowym wpływały na satysfakcję z życia. Istotny okazał się również pośredni wpływ podstawowych sportowych umiejętności mentalnych. Ponadto, relacja ta była moderowana przez interpersonalne umiejętności mentalne. Sportowcy z lepszymi umiejętnościami mentalnymi związanymi z występem sportowym, popierali je lepszymi podstawowymi sportowymi umiejętnościami mentalnymi i wykazywali zwiększoną satysfakcję z życia, gdy ich poziom interpersonalnych umiejętności mentalnych był średni lub wysoki. Podsumowując, wyniki badań wskazują, że istnieją specyficzne sportowe ścieżki rozwoju wewnętrznych i międzyludzkich zasobów, które wpływają na osobiste poczucie satysfakcji z życia zawodników.

2. mgr Maciej Behnke, prof. Maciej Tomczak, prof. Łukasz Kaczmarek, mgr Marek Komar, Ewelina Matuła, prof. Jacek Gracz - Kwestionariusz Sportowego Treningu Mentalnego.

Badania w zakresie psychologii sportu dowodzą, że trening umiejętności mentalnych jest kluczowym aspektem rozwoju sportowców odnoszących sukcesy (Weinberg & Gould, 2015). Jednakże, literatura przedmiotu przedstawia wiele teoretycznych modeli, które różnią się między sobą strukturą umiejętności mentalnych (Birrer & Morgan, 2010, Vealey, 2007). Celem naszego projektu było stworzenie narzędzia psychometrycznego, mierzącego umiejętności treningu mentalnego u sportowców. Projekt naukowy obejmował pięć badań, które doprowadziły do stworzenia nowego podejścia w pomiarze umiejętności mentalnych w sporcie. Uczestnikami badań byli sportowcy ($N=2015$), mężczyźni ($N=1140$) i kobiety ($N=875$), na różnym poziomie sportowym – międzynarodowym ($N=227$), krajowym ($N=395$), klubowym ($N=765$), rekreacyjnym ($N=644$), reprezentujący 75 dyscyplin sportowych. Badania zostały przeprowadzone za pomocą dwóch form kwestionariusza - papierowej ($N=1107$) oraz online ($N=908$). W badaniu numer 1 ($N=797$) i numer 2 ($N=405$), w celu identyfikacji i potwierdzenia



struktury czynnikowej wybranych umiejętności treningu mentalnego została wykorzystana metoda głównych składowych. Badanie numer 4 prezentuje procedurę adaptacji na język angielski oraz przedstawia zgodność obu wersji kwestionariusza, potwierdzając międzykulturową zgodność skali. W badaniu numer 3 (N=429) i numer 5 (N=330) została potwierdzona struktura czynnikowa w polskiej i angielskiej wersji. Ostateczna wersja kwestionariusza zawiera 20 itemów, pogrupowanych w 5 podskal (umiejętności podstawowe, umiejętności związane z występem, umiejętności interpersonalne, kontrola mowy wewnętrznej i trening wyobrażeniowy). Podsumowując, Kwestionariusz Sportowego Treningu Mentalnego (Sport Mental Training Questionnaire – SMTQ) jest krótkim narzędziem o odpowiednich właściwościach psychometrycznych, które można wykorzystać w różnych kontekstach w dziedzinie psychologii sportu.

3. mgr Natalia Pawelska, dr Dariusz Parzelski - Dlaczego sportowcy-amatorzy biegają maratony?

Wprowadzenie. Wzrost zainteresowania biegami długodystansowymi sprawił, że do maratonów przystępują, poza profesjonalistami, również amatorzy. W celu eksploracji rosnącego zainteresowania tą dyscypliną sportu, niniejsze badanie jest analizą motywów, dla których kobiety i mężczyźni biegają maratony. Osoby badane i procedura. W ankiecie internetowej wzięły udział 162 osoby (69 kobiety oraz 93 mężczyzn) w wieku od 18 do 67 lat. Osoby badane wypełniały: Kwestionariusz Motywów Biegaczy do Biegania. Wyniki. Badanie wykazało, że niezależnie od płci najczęstszym powodem uczestnictwa zawodników w maratonach są motywy związane ze zdrowiem ($M = 4,55$; $SD = 1,30$) i psychologiczne ($M = 4,47$; $SD = 1,25$). Na kolejnych miejscach plasują się motywy osiągnięć ($M = 3,2$; $SD = 1,33$) i społeczne ($M = 3,06$; $SD = 1,19$). Amatorzy znacznie częściej uczestniczą w maratonach ze względu na troskę o wagę niż profesjonalści. Z kolei profesjonalści biorą udział w maratonach ze względu na motyw osiągnięć, który ma również znaczenie przy porównaniu międzypłciowym. Jest to powód, który częściej wskazują mężczyźni. Natomiast kobiety częściej uczestniczą w maratonach ze względu na motyw psychologiczne. Wnioski. W jednym z pierwszych badań dotyczących motywów uczestnictwa w maratonie (Curtis, McTeer, 1981) można znaleźć podobieństwo do niniejszego badania we wskazaniach trzech głównych motywów: psychologiczne,



Gdańsk, 10-11 maja 2018

społeczne, osiągnięć, choć są one sklasyfikowane w odwrotnej kolejności. We wspomnianym badaniu nie dowiedziono istotności motywu zdrowia, który w badaniu własnym okazał się być jednym z ważniejszych motywów. Oba badania dzieli przeszło 30 lat, co może pokazywać, że aktualnie do zawodów maratońskich osoby przystępują z innych powodów niż to było kiedyś.

4. mgr Matylda Olek- Stępień, mgr Monika Małachowska, mgr Maria Bober, dr Aleksandra Krukowska- Burke - Kim jest i czym charakteryzuje się trener pozytywny?

Wprowadzenie. Jedną z najważniejszych ról w sporcie pełni trener i jego relacja z zawodnikami. Dlatego przeprowadzono wywiady z czołowymi polskimi trenerami dyscyplin indywidualnych oraz drużynowych, którzy charakteryzują się pozytywną opinią w swoich środowiskach sportowych. Celem było sprawdzenie, jakie elementy psychologii sportu pozytywnego, modelu double goal coach, modelu i7w oraz teorii autodeterminacji są przez nich stosowane. Punktem zainteresowania była również możliwość pojawienia się dodatkowych aspektów stylu przywódczego, które wynikają ze specyfiki dyscypliny. Osoby badane i procedura. Na podstawie modelu i7W oraz modelu trenera dwóch celów, zostały stworzone 34 pytania do wywiadu. Grupę badawczą stanowiło ośmiu trenerów, zarówno ze sportów indywidualnych, jak i drużynowych odnoszących sukcesy w swoich dziedzinach sportowych. Wypowiedzi trenerów zostały przeanalizowane, zakodowane, przydzielone do podkategorii. Ostatecznie utworzono 6 kategorii głównych. Kody zostały nadane treściom na podstawie istniejących już teorii. Wyniki. Niezależnie od płci trenera, zawodników jak i rodzaju dyscypliny, w każdym z przeprowadzonych wywiadów można było zauważyć występowanie elementów modelu i7W oraz idei sportu pozytywnego. Wyróżniono dodatkowe sześć kategorii charakteryzujące trenera pozytywnego, które łączą się z modelami Doble Goal Coach oraz „i7W”, ale albo nie były w nich wyszczególnione, albo odnoszą się do więcej niż jednej kategorii (Nastawienie na rozwój, Indywidualne podejście, Budowanie pozytywnych więzi, Lekcje życiowe, Wartości, Orientacja na zadaniu). Wnioski. Badanych polskich trenerów wyróżnia pozytywne podejście do sportu. Trenerzy pozytywni przedstawiają liczne cechy przywódców transformacyjnych. Projekt badawczy stanowi uzupełnienie idei Sportu Pozytywnego w Polsce.



5. mgr Joanna Kotek - Skala Pasji - polska adaptacja kwestionariusza.

Wprowadzenie Celem badań było przygotowanie polskiej adaptacji Skali Pasji, będącej kwestionariuszem do badania różnic między pasją obsesyjną a harmonijną, zgodnie z Dwuczynnikową Teorią Pasji autorstwa R.Valleranda. Osoby badane i procedura Badania zostały przeprowadzone polską wersją kwestionariusza (przygotowanie własne, procedura tłumaczenia zwrotnego konsultowanego z autorem), opartą na oryginalnej wersji anglojęzycznej. Przebadanych zostało 200 osób w wieku 18-65. Wyniki Badania w większości przypadków potwierdziły zbieżność wyników z hipotezami oraz ze wskaźnikami właściwymi dla wersji oryginalnej. Główną różnicą do oryginalnych wyników był brak istotnych statystycznie różnic między rodzajami pasji w grupie osób w średnim wieku. Wnioski Wyniki badań sugerują, że polska wersja językowa jest zgodna z wersją oryginalną.

6. mgr Monika Berej - Psychologiczna analiza porównawcza sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych.

Podstawowym celem przeprowadzonych badań była próba odpowiedzi na pytanie: Jakim nasileniem cech temperamentalnych oraz poziomem inteligencji emocjonalnej charakteryzują się sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych? Na podstawie uzyskanego materiału badawczego sformułowano również pytanie o charakterze eksploracyjnym: Czy istnieje związek między cechami temperamentu a poziomem inteligencji emocjonalnej wśród badanych sportowców? Zgodnie z Regulacyjną Teorią Temperamentu Strelaua badanymi cechami temperamentu były: żwawość, perseweratywność, wrażliwość sensoryczna, reaktywność emocjonalna, wytrzymałość oraz aktywność. Na bazie koncepcji Saloveya i Mayera inteligencję emocjonalną określono w zakresie ogólnym, dotyczącym świadomości swoich stanów emocjonalnych oraz odnoszącej się do trafego rozpoznawania emocji u innych ludzi. Zastosowano narzędzia badawcze: Formalna Charakterystyka Zachowania - Kwestionariusz Temperamentu, który opiera się na Regulacyjnej Teorii Temperamentu Strelaua oraz Dwuwymiarowy Inwentarz Inteligencji Emocjonalnej DINEMO, powstały na bazie koncepcji inteligencji emocjonalnej



Saloveya i Mayera. Badaniu poddano 80 sportowców, których wyniki analizowano z uwzględnieniem na charakter uprawianej dyscypliny sportowej – indywidualnej bądź zespołowej. Badani zawodnicy reprezentowali konkurencje sportowe, jak: piłka nożna, koszykówka, lekkoatletyka – biegi długodystansowe, tenis ziemny, kulturystyka oraz sztuki walki - K1. W przeprowadzonych badaniach sportowcy uzyskali: wysoki poziom żwawości, niski perseweratywności, powyżej średni wrażliwości sensorycznej, niski reaktywności emocjonalnej, bardzo wysoki wynik dotyczący wytrzymałości. Statystycznie istotna różnica między sportowcami dyscyplin indywidualnych i zespołowych ujawniła się w poziomie aktywności. Zawodnicy uprawiający zespołowe dyscypliny sportowe przejawiają wyższy poziom aktywności ($M=17,40$; $SD=1,30$), niż sportowcy dyscyplin indywidualnych ($M=14,60$; $SD=1,48$). W przeprowadzonych badaniach sportowcy dyscyplin indywidualnych osiągnęli wynik wysoki, a zawodnicy uprawiający zespołowe dyscypliny sportowe uzyskali bardzo wysoki poziom tej cechy. Badani sportowcy dyscyplin zespołowych otrzymali wysoki wynik w zakresie ogólnej inteligencji emocjonalnej, zaś zawodnicy dyscyplin indywidualnych otrzymali średni wynik dotyczący ogólnego poziomu inteligencji emocjonalnej. Sportowcy obu rodzajów dyscyplin uzyskali średni wynik dotyczący poziomu inteligencji emocjonalnej przejawiającej się w zdolności do uświadamiania sobie, rozumienia, respektowania i wyrażania własnych emocji. Sportowcy uprawiający zespołowe dyscypliny sportowe uzyskali średni wynik w skali odnoszącej się do umiejętności rozpoznawania, rozumienia i respektowania emocji innych ludzi, a zawodnicy dyscyplin indywidualnych uzyskali niski wynik w tym zakresie. Na podstawie przeprowadzonych analiz wykazano, iż istnieje statystycznie istotna dodatnia, wysoka współzależność między ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej a aktywnością ($\rho=0,64$; $p<0,001$) badanych sportowców. Zauważono również istotną statystycznie, dodatnią, przeciętną korelację pomiędzy aktywnością a inteligencją emocjonalną w zakresie rozpoznawania, rozumienia i respektowania emocji innych ludzi ($\rho=0,41$; $p<0,001$). Przeprowadzone badania pozwalają na weryfikację dotychczasowej wiedzy z zakresu funkcjonowania osób profesjonalnie uprawiających sport oraz wskazują dalsze możliwe kierunki badań. Sformułowane hipotezy mogą wyznaczać kolejne obszary do dalszej eksploracji badawczej.



7. mgr Ewelina Salwin, prof. Aleksandra Tokarz - Rodzaj perfekcjonizmu, typ temperamentu a pozycja zajmowana na boisku wśród zawodniczek siatkówki.

Temperament jest jedną z ważniejszych cech warunkujących osiągnięcie sukcesów lub porażek w sporcie, a wytrzymałość, żwawość i reaktywność emocjonalna to trzy z sześciu cech temperamentalnych wyszczególnionych przez Strelaua i Zawadzkiego (1995) mających najistotniejsze znaczenie w kontekście wyniku sportowego (Parzelski, Mieńkowska, 2007). Aktualnie wiedzę na temat właściwości temperamentu zawodników wykorzystuje się m.in. przy selekcji dzieci do konkretnych dyscyplin sportowych (Sankowski, 2001), a w sportach zespołowych typ temperamentu jest pomocny również przy ustalaniu specyficznej pozycji zawodnika na boisku (Yao, Ne, 2001; Ma, 2001). Z kolei perfekcjonizm początkowo był kojarzony wyłącznie pejoratywnie, ale w latach 90 zwrócono uwagę, że nie wszystkie działania podejmowane w celu osiągnięcia perfekcji są złe. Perfekcjonizm dezadaptacyjny jest wymieniany przez Henschena (2012) jako jedna z najczęstszych psychologicznych przyczyn przegranej, jednakże inni badacze (Hill, Stoeber, Brown, Appleton, 2014) dowiedli, że wysoki poziom perfekcjonizmu społecznego był charakterystyczny dla zawodników osiągających najlepsze wyniki sportowe. W badaniu przeprowadzonym wśród zawodniczek trzech zespołów Ekstraklasy Siatkówki Kobiet i trzech zespołów siatkarskiej ligi akademickiej przedstawiono związki pomiędzy typem temperamentu, rodzajem perfekcjonizmu, a pozycją zajmowaną na boisku. Do pomiaru użyto Kwestionariusza Temperamentu Formalnej Charakterystyki Zachowania (FCZ-KT Zawadzki, Strelau, 1997) i Polskiego Kwestionariusza Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego (Szczycka, 2010). Uzyskane dane wskazują, że wśród badanej grupy zaznaczają się różnice pomiędzy psychologicznymi charakterystykami zawodniczek a pozycją zajmowaną na boisku, dodatkowo zmienne psychologiczne różnicowały grupę również pod względem osiągnięć sportowych.

8. mgr Agnieszka Zając, dr Jarosław Omorczyk - Zdolności koordynacyjne gimnastyków sportowych - analiza psychologiczna i biomechaniczna.

Koordinacja ruchowa jest pojęciem charakteryzującym procesy sterowania i regulacji czynności ruchowych (Raczek 1991). Przejawia się w precyzji i ekonomiczności



Gdańsk, 10-11 maja 2018

wykonywanych czynności. Gimnastyka sportowa jest dyscypliną wymagającą od zawodników wysokiego poziomu różnych komponentów sprawności fizycznej, w tym zachowania równowagi. Świadomość niemal perfekcyjnego opanowania danego elementu wpływa, na subiektywne poczucie bezpieczeństwa i sprawstwa zawodnika. Wykonywanie skomplikowanych i niebezpiecznych ćwiczeń fizycznych inicjuje poczucie niepewności, lęku i zagrożenia, które utrudniają naukę nowych elementów i niekorzystnie wpływają na ostateczny wynik sportowy. W naszych badaniach podjęliśmy się analizy koordynacji ruchowej od strony biomechanicznej, a także emocji towarzyszących zawodnikom, procesom ich regulacji i korelacji między tymi aspektami. Badaniem objęto najlepszych zawodników uprawiających gimnastykę sportową w polskich klubach gimnastycznych. Badania przeprowadzono dzień przed startem zawodników w wieloboju gimnastycznym, w ramach Mistrzostw Polski w Gimnastyce Sportowej (Warszawa, 2017) oraz w dniu startu. Zawodnicy wykonywali sekwencję ćwiczeń w różnych wariantach, a także wypełniali kwestionariusze psychologiczne (PKiE, IZOF, GSES, CSAI-2R). Wyniki są w trakcie analizy. Na ten moment wykazano, że jedynie w grupie seniorów występują powiązania wskaźników stabilności rejestrowanych w pozycji stojącej z wartościami wskaźników uzyskanych w pozycji stania na rękach. Brak związków u juniorów sugeruje, że analiza wartości wskaźników stabilności w stanie swobodnym nie daje możliwości przewidywania zdolności zachowania równowagi w stanie na rękach, w trakcie naboru kandydatów do gimnastyki sportowej i monitorowania postępów początkujących zawodników uprawiających tę dyscyplinę sportu. Istnieje hipoteza, że ma to związek z poziomem odczuwanego stresu, jednak ze względu na niewielką próbę wyniki poddano dokładniejszej analizie statystycznej.

9. dr Miroslav Sližik, prof. Marie Blahutková, prof. Mariusz Lipowski - Influence of mental training on the level of sport performance of a handicapped athlete.

The psychological preparation of an athlete for performance is an integral part of sports training. For handicapped athletes, it only varies according to a particular handicap. In psychological preparation, we always respect the mental component of the personality and a degree of disability. In the implementation team that cares for the performance of the athlete, in addition to the sports trainer (sometimes also a coach), team manager,



physiotherapist, and fitness coach, a sports psychologist should also be present. He/she provides the psychological preparation for the sports performance of a handicapped athlete and at the same time cooperates with all other players in the preparation of athletes for sports performance. A sports psychologist must respect the regularities of sport discipline, the rules and, at the same time, when establishing cooperation with the athlete, the psychologist must carry out a diagnosis of the handicapped athlete personality. Only then he/she can start participating in the cooperation that leads athletes to the performance and its efficiency. The basic condition of this cooperation is always a respect for the handicap. A part of the athlete's training for sports performance is also mental training that leads to the control of pre-start and competitive stress, positively influences the competitive state and helps to deal with a psychological failure. Modern technologies allow us to control the level of mental training and thus documenting the real efficiency of this training in individuals. Using the EEG Biofeedback device, we can optimize the mental preparation for the current mental state of the athlete and thus contribute not only to the real sports performance but also to the development of the athlete's personality. The present paper refers to the specific case report for the spastic who represents the Czech Republic in throwing a bow.

Keywords: sports performance, performance efficiency, mental training, handicapped athlete, EEG biofeedback

10. dr Aneta Cichosz-Dziadura, dr Krzysztof Wrześniewski - Zjawisko wypalenia w sporcie a style radzenia sobie ze stresem u młodzieży w wieku 14 – 18 lat.

Wprowadzenie: Wypalenie w sporcie definiowane jest jako emocjonalne i fizyczne wyczerpanie, obniżone poczucie osiągnięć sportowych i dewaluacja sportu (Raedeke, Smith, 2001, 2004, 2009). Głównym celem badań było dostarczenie wiedzy z zakresu związku między radzeniem sobie (coping) a poziomem wypalenia w sporcie młodzieżowym. Osoby badane i procedura: Przeprowadzone badania miały postać longitudinalną - były przeprowadzane dwukrotnie w 8 miesięcznym odstępie czasowym. Pierwsza tura badań (wrzesień 2015) objęła 495 osób. Druga tura badań (maj/czerwiec 2016) objęła 379 osób. Łącznie dokonano 874 pomiarów. Do badań wykorzystano zaadaptowane do warunków polskich narzędzie do badania wypalenia w sporcie - Athlete



Burnout Questionnaire – ABQ T. D. Raedeka i A. L. Smitha (2009), Inwentarz Stylów Radzenia Sobie – CISS N. S. Endlera i J. D. A. Parkera (polska adaptacja: P. Szczepaniak, J. Strelau i K. Wrześniewski, 2005) a także Ankieta dotycząca odczuć związanych z aktywnością sportową. Badania objęły młodzież między 14 a 18 r.ż. uprawiającą sporty indywidualne i zespołowe. Przeprowadzane były w klubach sportowych, Szkołach Mistrzostwa Sportowego i klasach sportowych na terenie Krakowa i okolic. Wyniki: Wskazano słabą, ujemną korelację pomiędzy zadaniowym stylem radzenia sobie a obniżonym poczuciem osiągnięć sportowych, dodatnią, słabą korelację stylu skoncentrowanego na unikaniu z emocjonalnym i fizycznym wyczerpaniem oraz dewaluacją sportu (koniec sezonu) a także dodatnią korelację pomiędzy stylem skoncentrowanym na emocjach a wszystkimi skalami kwestionariusza ABQ. Wnioski: Style radzenia sobie ze stresem prezentowane przez młodych zawodników mogą odgrywać znaczącą rolę w powstawaniu i rozwoju wypalenia w sporcie. W szczególności styl skoncentrowany na emocjach może być silnym predyktorem wystąpienia tego zjawiska w przyszłości.

11. prof. Mariusz Lipowski, prof. Małgorzata Lipowska - Co dalej po zakończeniu kariery? Aktywność fizyczna byłych sportowców.

Wprowadzenie. Sportowcom wyczynowym, po zakończeniu kariery sportowej, często towarzyszy pytanie: „co dalej?”. Wielu z nich angażuje się w inne formy wyczynu, jak np. Adam Małysz - czterokrotny medalista olimpijski i czterokrotny mistrz świata w skokach narciarskich - „odnalazł się” w rajdach samochodowych. Część z kolei angażuje się w działalność na polu organizacyjnym, czy wręcz całkowicie porzuca kontakt ze sportem wyczynowym. Zakończenie kariery powoduje zmiany w życiu sportowców, a przejście od intensywnego treningu do rekreacyjnej aktywności fizycznej podejmuje tylko część z nich. Ta zmiana wymaga przeformułowania celów uczestnictwa w aktywności fizycznej z mistrzowskich na zdrowotne.

Osoby badane i procedura. Badanie obejmowało 613 osób (310 kobiet, 303 mężczyzn), w wieku od 24 do 45 lat, w tym 291 osób było w przeszłości sportowcami a 322 nie uprawiało sportu wyczynowego. Zachowania zdrowotne zmierzone zostały Inwentarzem



Zachowań Zdrowotnych Juczyńskiego (2001), a motywów aktywności fizycznej za pomocą Kwestionariusza Celów Aktywności Fizycznej autorstwa Lipowskiego i Zaleskiego (2015). Wyniki. Ex-sportowcy przedstawili inne motywów prozdrowotnej aktywności fizycznej, niż osoby z grupy porównawczej. Także zaangażowanie w zachowania zdrowotne ex-sportowców, takich jak: właściwe nawyki żywieniowe, pozytywne postawy psychiczne i praktyki zdrowotne różnią się w obu grupach. Nie bez znaczenia jest tu płeć badanych. Wnioski. Analiza celów aktywności fizycznej byłych sportowców i osób nie uprawiających wyczynu sportowego może mieć korzystne przesłanki dla kształtowania prozdrowotnej aktywności fizycznej społeczeństwa.

12. dr Jacek Przybylski, dr Karol Karasiewicz - Korelaty podmiotowe odporności na stres MTSQ.

Wielu autorów zgodnie definiuje odporność jako twardość polegającą na mniejszej podatności na sytuacje stresowe, skuteczność i plastyczność w pokonywaniu sytuacji stresowych, pozytywną wiarę i kontrolę sytuacji, zaangażowanie się i rozwiązywanie trudnych sytuacji, wiarę w możliwości radzenia sobie z trudnościami, optymizm (Kobasa i in., 1982; Kobasa, 1985; Schmid, Lawler, 1986; Wiebe, 1991; Wiebe, Williams, 1992; za Plopa 2003).

Celem badania jest przedstawienie podziału wyników trzech skal Kwestionariusza Czynniki Stresowych MTSQ (negatywne stany przedstartowe, trener i treningi-obciążenia) wyników niskich, średnich i wysokich z następującą analizą kwestionariuszów: Temperamentu EAS, Poczucia stresu KPS, Radzenia sobie ze stresem CISS oraz Kontroli działania Kuhla. Badanie odbyło się na próbie N = 212 sportowców (52 kobiet i 160 mężczyzn, wiek M = 18,4, SD = 2,2).

Przeprowadzono analizę korelacji między skalami analizowanych testów. Wyniki wskazują na występowanie istotnych korelacji pomiędzy poszczególnymi skalami analizowanych testów.

Osoby nieodporne, które uzyskały wysokie wyniki we wszystkich skalach MTSQ charakteryzują się: wysoką emocjonalnością w Kwestionariuszu temperamentu EAS (wyższy wynik w niezadowoleniu, strachu i złości); w Kwestionariuszu poczucia stresu KPS – wysokim stresem zewnętrznym, stresem intrapsychicznym oraz wynikiem ogólnym;



Kwestionariuszu radzenia sobie ze stresem CISS Endlera, Parkera – wyższym wynikiem w skali stylu skoncentrowanego na emocjach oraz w Kwestionariuszu kontroli działania Kuhla – niskim wynikiem AOF (orientacja na stan w sytuacji niepowodzenia).

Powyższe analizy są zgodne z teorią odporności, a uzyskane wyniki pozwalają wyłonić osoby o różnym poziomie odporności na stres i jednocześnie prognozować zachowanie zawodnika w sytuacjach startowych.

Uzyskane wyniki badań można efektywnie przełożyć na pracę psychologa z zawodnikiem, ucząc go pozytywnego spojrzenia na świat w sytuacjach trudnych oraz metod relaksacyjnych, które rozluźniają napięcia organizmu i zabezpieczają przed nadmiernym pobudzeniem i uczą zadaniowego rozwiązywania problemów.