



Gdańsk, 13-14 maja 2021

## DZIEŃ 1.

### WYKŁADY PLENARNE

#### 1. prof. Jan Blecharz – Perspektywy rozwoju współczesnej psychologii sportu

Psychologia sportu od czasów Normana Tripleta i Colemana Griffithsa po czasy współczesne datuje dynamiczny rozwój. Zmieniają się cele, narzędzie i środki oddziaływania. Współczesny sport oraz rozwój nowych dziedzin psychologii stawiają przed psychologią sportu nowe wyzwania. Jakże zatem kryteria powinna spełniać psychologia sportu, aby zasługiwać na miano rzetelnej nauki empirycznej? Zmieniają się też oczekiwania stawiane przed współczesną psychologią sportu. Dzisiaj nie wystarczy już nauczyć zawodnika w jaki sposób uzyskiwać w czasie zawodów stan optymalnego funkcjonowania czy radzić sobie ze stresem. Współczesny sport niesie ze sobą całą gamę problemów klinicznych począwszy od urazów fizycznych, poprzez zaburzenia odżywiania, wypalenie a na stanach depresyjnych skończywszy. Pandemia SARS COVID-19 uświadomiła nam, że musimy być przygotowani na rozwiązywanie sytuacji kryzysowych. Wraz z rozwojem psychologii sportu oraz zwiększającą się liczbą problemów do rozwiązania zwiększają się też wymagania co do kompetencji psychologa sportu.

#### 2. prof. Maurizio Bertollo – Wykorzystanie w praktyce technologii dotyczących mózgu w celu optymalizacji wykonania

Aby zrozumieć cechy doskonałych wyników sportowych, konieczne jest zidentyfikowanie stanów psychofizjologicznych i behawioralnych związanych z optymalnym wykonaniem (di Fronso et al. 2017; 2020). Technologia, a w szczególności ta związana z mózgiem, odgrywa coraz ważniejszą rolę w wykrywaniu tych stanów i interakcji ciało-mózg w sporcie (Bertollo et al., in press). Jednak zastosowanie w praktyce technologii zajmującej się mózgiem i jej łączne stosowanie z innymi technologiami wymaga szczególnej uwagi. Niniejsza prezentacja przedstawia główne zagadnienia związane z zastosowaniem tych technologii w praktyce (Bertollo et al. 2020). Omawiane będą multimodalne i wielowymiarowe ramy interwencji w psychofizjologii i neurobiologii sportu, kwestie



Gdańsk, 13-14 maja 2021

techniczne i metodologiczne związane z jego wykonaniem, procesy neuronalne związane z wyczynami sportowymi, a także wykorzystanie tych technologii podczas wykonania oraz wdrażanie ekologicznie ważnych protokołów. Prezentacja kończy się rozważaniami i uwagami na temat wykorzystania technologii związanej z mózgiem w sporcie i naukach o aktywności fizycznej.

### **3. dr. Selenia diFronso – Wpływ pandemii COVID-19 na odczuwany przez sportowców stres, stany psychobiospołeczne i poziom interocepcji**

W pierwszej części tego wykładu przyjrzymy się odczuwanym przez sportowców stresowi i funkcjonalnym/dysfunkcyjnym stanom psychobiospołecznym podczas kryzysu COVID-19, porównując dane zebrane podczas lockdown'u z danymi normatywnymi zebranymi przed pandemią. Uwzględnione zostaną również różnice ze względu na płeć i poziom konkurencji (zawodowy i początkujący). W szczególności omówimy w jaki sposób kobiety zgłaszały wyższe wyniki postrzeganego stresu i dysfunkcyjnych stanów psychobiospołecznych niż mężczyźni, a także niższe wyniki w zakresie funkcjonalnych stanów psychobiospołecznych oraz w jaki sposób zawodowi sportowcy zgłaszali niższy postrzegany stres i wyższe wyniki w zakresie funkcjonalnych stanów psychobiospołecznych niż początkujący sportowcy. Przedstawione zostanie również zastosowanie specjalnych protokołów dotyczących dobrostanu kobiet uprawiających sport na poziomie zawodowym i początkującym. Następnie porównamy dane dotyczące odczuwanego stresu przez sportowców zebrane podczas ponownego powrotu do treningów i zawodów z danymi normatywnymi oraz z danymi zebranymi podczas pierwszego lockdown'u. Co więcej, rozpatrzmy wpływ świadomości interocepcyjnej (tj. uważne postrzeganie bodźców pochodzących z ciała) w kierunku pozytywnego i negatywnego stresu. Omówimy, w jaki sposób porównanie między danymi zebranymi podczas ponownego wznawiania treningów a danymi normatywnymi ujawniło istotne różnice. Jednakże, istotną różnicę zaobserwowano u kobiet w przypadku porównywania danych z ponownego wznawiania treningów/zawodów, a danymi podczas lockdown'u. Ponadto pokażemy w jaki sposób sportowcy, którzy uzyskali wysokie wyniki w niektórych elementach świadomości interocepcyjnej. Te osoby prawdopodobnie regulowały swój postrzegany poziom stresu zwiększając pozytywny stres i zmniejszając negatywny. Zostaną



Gdańsk, 13-14 maja 2021

również zaprezentowane czynności związane z uważnością ciała, mające na celu zmniejszenie odczuwanego przez sportowców poziom stresu i lepsze radzenie sobie z bezprecedensową sytuacją.

## **EMOCJE, MOTYWACJE I POZNANIE CZ.1**

### **1. Natalia Serafin – Metapoznanie jako proces istotny dla sportowca – eksploracja tematu wśród zawodników kickboxingu**

Wprowadzenie. Koncepcja Flavell (1979) zakłada, iż metapoznanie to procesy myślowe wyższego rzędu potrzebne do świadomej kontroli nad przebiegiem działania podstawowych struktur poznawczych. Można wyróżnić dwa elementy składające się na tę zdolność: wiedza metapoznawcza oraz metapoznawcze monitorowanie (Flavell i Wellman, 1977). Procesy metapoznawcze umożliwiają trafne diagnozowanie adaptacyjnych właściwości psychologicznych w zachowaniu (Brycz i Karasiewicz, 2011). Analiza literatury wskazuje, iż metapoznanie odgrywa niezwykle istotną rolę w psychologii poznawczej (Czerniawska, 2006), edukacji (Dimmitt, McCormick, 2012), neuropsychologii (Shimamura, 2000) oraz psychologii klinicznej (Moritz, Lysaker, 2018). Badania prowadzone w tych dziedzinach skłaniają do eksploracji tego zjawiska również w psychologii sportu.

Biorąc pod uwagę specyfikę metapoznania interesująca wydawała się diagnoza poziomu tego procesu wśród osób trenujących sporty walki. Sport ten wymaga od zawodników rozwijania umiejętności poznawczej analizy ruchów oraz dynamicznego reagowania na zmiany w środowisku zewnętrznym (szybkiej reakcji na ruchy przeciwnika). Wydaje się zatem, że poziom metapoznania u zawodników tej dyscypliny sportowej będzie znacznie rozwinięty.

Osoby badane i procedura. Przebadano 56 zawodników kickboxingu płci męskiej, którzy charakteryzowali się co najmniej 5 letnim stażem treningowym. Wszyscy badani byli czynnie startującymi zawodnikami w rywalizacjach rangi mistrzowskiej oraz posiadali minimum 5 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu. Średnia wieku osób badanych wynosiła 24 lata. Wykorzystano Skalę Metapoznawczego Ja (MJ-40) autorstwa



Hanny Brycz i Karola Karasiewicza (2011) za pomocą której określono poziom metapoznania u sportowców.

Wyniki. Uzyskany przez kickboxerów poziom metapoznania znajdował się powyżej wyników przeciętnych dla populacji. Sportowcy uzyskiwali średnio ósmy sten w wynikach na skali Metapoznawczego Ja.

Wnioski. Uzyskane wyniki stanowią zachętę do dalszej eksploracji tematu metapoznania w psychologii sportu. Wartościowe wydaje się zbadanie tego procesu u sportowców uprawiających różne dyscypliny sportowe oraz będących na różnym stopniu zaawansowania. Poszerzenie wiedzy w zakresie tej tematyki może być wykorzystane do stworzenia użytecznych narzędzi oraz technik do pracy ze sportowcami w zakresie rozwoju ich zdolności metapoznawczych.

## **2. Maciej Behnke, James Gross, Łukasz Kaczmarek – Emocje w e-sporcie – czy pozytywne emocje sprzyjają uzyskiwaniu lepszych wyników**

Jakie emocje sprzyjają osiągnięciu lepszych wyników sportowych? Opierając się na motywacyjnym dymensjonalnym modelu afektu, spodziewaliśmy się, że czynnikiem wspomagającym osiągnięcie lepszych wyników sportowych w kontekście gier wideo, będzie wysoka motywacja do zbliżania, a nie pozytywna walencja. Spodziewaliśmy się również, że wpływ emocji związanych z wysoką motywacją do zbliżania na wyniki graczy będzie mediowany przez silniejszą odpowiedź psychofizjologiczną związaną ze stanem wyzwania. W celu przetestowania hipotez, przeprowadziliśmy eksperyment, gdzie 241 graczy rozegrało pięć meczów w grę wideo FIFA 19. Przed każdym meczem eksperymentalnie manipulowaliśmy motywacją do zbliżania (niska-wysoka) i walencją (negatywna-pozytywna), pokazując filmy, które wywołały w graczy smutek, złość, rozbawienie, entuzjazm, i stany neutralne. W trakcie badania rejestrowaliśmy motywację do zbliżania/unikania, ocenę wyzwania/zagrożenia, reakcje fizjologiczne i wyniki meczów. Gracze po obejrzeniu entuzjastycznych i zabawnych filmów, wykazywali silniejszą motywację do zbliżania, co wiązało się następnie osiągnięciem lepszych wyników w grze, w porównaniu z negatywnymi emocjami i neutralnymi warunkami. Co więcej, entuzjazm wywołał silniejszą motywację do zbliżania i promował lepsze wyniki niż rozbawienie. Wywoływanie negatywnych emocji (złości i smutku) nie miało wpływu na motywację do



zbliżania u graczy oraz na wyniki gry, w stosunku do warunków neutralnych. Niezależnie od warunku eksperymentalnego gracze w stanie wyzwania (oceniający mecz jako wyzwanie oraz reagujący na mecz silniejszą reakcją rzutu serca) osiągnęli wyższe wyniki. Podsumowując, nasze wyniki wskazują, że w kontekście e-sportu, największe zyski uzyskuje się dzięki emocjom związanym z pozytywną walencją i wysoką motywacją do zbliżania.

### **3. Patrycja Chwilkowska, Maciej Behnke, Łukasz Kaczmarek - Co wzbudza pozytywne i negatywne emocje w trakcie grania w gry komputerowe?**

Granie w gry wideo wywołuje silne reakcje emocjonalne. Niewiele jednak wiadomo, które sytuacje w trakcie gry wywołują dyskretne emocje. W tym badaniu skupiliśmy się na sytuacjach, które wywołują pozytywne i negatywne emocje, które różnią się pod względem motywacji do unikania i zbliżania. Poprosiliśmy graczy CounterStrike'a o przypomnienie sobie i opisanie sytuacji, która wzbudziła u nich smutek, złość, rozbawienie, entuzjazm. Użyliśmy fuzji podejścia jakościowego i ilościowego, aby sprawdzić, czy emocje wzbudzone są przez wyjątkowe sytuacje opisane specyficznym językiem afektywnym. Sześćset pięćdziesięciu dwóch graczy opisało wydarzenia związane z emocjami używając średnio dwudziestu słów. Gracze wymieniali specyficzne sytuacje dla wszystkich czterech warunków, np. clutch, hacking, zwycięstwo. Zgrupowaliśmy je w 12 szerszych kategorii (np. dobre występy, przegrane, problemy techniczne). Gracze opisywali podobne sytuacje dla warunków rozbawienia i entuzjazmu oraz podobne dla warunków złości i smutku. Wydarzenia emocjonalne związane z grą zostały opisane za pomocą specyficznych wyrażen afektywnych. W tym badaniu udokumentowaliśmy, które sytuacje związane z graniem w gry komputerowe służą graczom do wymiany doświadczeń i wzbogacenia repertuaru przeżywanych emocji.

## **NARZĘDZIA WYKORZYSTYWANE W PSYCHOLOGII SPORTU**

### **1. Zuzanna Gazdowska, Izabela Krejtz, Dariusz Parzelski – Interwencje psychologiczne ukierunkowane na poprawę funkcjonowania młodych pływaków:**



## **porównanie skuteczności dwóch form pracy (warsztat na żywo, platforma e-learningowa) nad umiejętnościami psychologicznymi**

Interwencje psychologiczne ukierunkowane na poprawę funkcjonowania młodych pływaków: porównanie skuteczności dwóch form pracy (warsztaty na żywo, platforma e-learningowa) nad umiejętnościami psychologicznymi

Interwencje ukierunkowane na poprawę poziomu umiejętności psychologicznych w sporcie mają potwierdzoną licznymi badaniami skuteczność (np. Barker i in., 2013; Brown i Fletcher, 2017). Tymczasem nieliczne badania potwierdzają, że interwencje prowadzone w Internecie cechują się pewną skutecznością (Lane i in., 2016; Zizzi i Perna, 2002). Brak jednak badań weryfikujących ich długofalowe efekty i skuteczność porównaniu do warsztatów prowadzonych na żywo.

W badaniu udział wzięło 133 zawodników w wieku 13-18 lat, uprawiających pływanie. Zostali oni losowo przydzieleni do dwóch grup eksperymentalnych i pasywnej grupy kontrolnej. Pływacy z pierwszej grupy eksperymentalnej brali udział w czterech warsztatach z psychologiem sportu, poświęconych metodom poprawy motywacji, radzenia sobie ze stresem, koncentracji uwagi oraz pewności siebie, druga grupa eksperymentalna realizowała zakres tematyczny warsztatów na platformie e-learningowej. Zawodnicy ze wszystkich grup podlegali czterem pomiarom umiejętności psychologicznych i czasów pływackich: przed i po interwencji, a także po trzech i sześciu miesiącach od jej zakończenia.

Przeprowadzona dwuczynnikowa analiza wariancji w schemacie mieszanym wykazała istotną poprawę poziomu części badanych zmiennych w grupach eksperymentalnych. W grupie zawodników biorących udział w warsztatach odnotowany został w kolejnych pomiarach wzrost radzenia sobie ze stresem skoncentrowanego na problemie. We wszystkich badanych grupach nastąpił wzrost poziomu zmiennych koncentracji uwagi. We wszystkich badanych grupach odnotowaliśmy spadki poziomu poszczególnych źródeł pewności siebie w sporcie; w grupie biorącej udział w warsztatach spadł poziom postrzegania własnego ciała, wsparcia i doświadczeń zastępczych, w grupie biorącej udział w interwencji on-line spadł poziom komfortu środowiskowego. W grupie kontrolnej nastąpił spadek poziomu postrzegania własnego ciała i przywództwa. Wyniki sportowe badanych pływaków poprawiły się niezależnie od przynależności do grupy. Zmian w



Gdańsk, 13-14 maja 2021

poziomie motywacji mierzonej po interwencji nie zaobserwowaliśmy. Wyniki potwierdzają zasadność uzupełniania pracy psychologa sportu z zawodnikami o interwencje prowadzone w Internecie. Stosując pewne zróżnicowanie form interwencji psychologicznych w sporcie, można osiągać zadowalające rezultaty, przyczyniające się do poprawy uzyskiwanych wyników sportowych.

## **2. Marcin Kochanowski – Analiza meczy siatkarskich – efektywność zagrań bezpośrednio po sytuacjach bliskich sukcesu**

Celem badania była weryfikacja czynników rozpraszających zawodników i zawodniczki siatkówki w trakcie meczy, w specyficznej sytuacji bliskiej sukcesu. Znalezienie odpowiedzi na pytania badawcze może być istotnym czynnikiem szkoleniowym poprawiającym skuteczność gry zwłaszcza w momentach o silnym napięciu emocjonalnym. Odniesienie teoretyczne osadzone jest w teorii emocji Plutchika i opisanych tam diadach emocjonalnych.

Na procedurę badania złożyła się analiza kilkunastu meczów ze szczególnym uwzględnieniem zagrań siatkarskich, w których zespół był bliski zdobycia punktu. Sytuacja oczekiwanej radości powoduje często spadek koncentracji, a w momencie uratowania akcji przez rywala może wyzwalać emocję zaskoczenia. Te dwa czynniki powodują spadek efektywności w takich sytuacjach, a celem badania było sprawdzenie jakie czynniki decydują o utrzymaniu koncentracji lub jej spadku. Drugą metodą badawczą było przeprowadzenie wywiadów z ekspertami, czyli trenerami statystykami, którzy współpracują z klubami najwyższych poziomów rozgrywek w Polsce. Dodatkową zmienną było sprawdzenie zachowań sportowców w takich specyficznych sytuacjach w zależności od płci. Jedną z hipotez może wskazywać, że kobiety częściej niż mężczyźni będą w takich sytuacjach tracić punkty.

Wyniki są niejednoznaczne, a co za tym idzie nie mogą, na tym poziomie badań prowadzić do daleko idących wniosków. Występują interesujące tendencje, ale ich weryfikacja będzie wymagała większej ilości badań lub pogłębionej analizy ekspertów siatkarskich i psychologów.





### **3. Olga Mac – Zastosowanie elementów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach w sporcie**

Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach to nurt terapeutyczny, który zakłada, że nie jest konieczne odnoszenie się do problemu, by znaleźć dobre rozwiązanie w danej sytuacji. W związku z tym analiza źródeł problemu, określanie deficytów klienta czy omawianie niepowodzeń nie są pomocne w znajdowaniu rozwiązań. Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach bazuje na zasobach klienta, jego umiejętnościach i mocnych stronach. W przeszłości nie szuka źródeł problemu, a przykładów gdy klient potrafił przezwyciężyć trudności. Na pierwszym miejscu stawiane są cele klienta związane z tym jak chce by było, a nie to czego nie chce. Elementy terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach okazały się pomocne również w innych, poza terapeutycznych obszarach, m. in. w sporcie.

Interwencje i techniki najczęściej stosowane to:

- rozmowa o celach
- wydobywanie zasobów klienta
- skalowanie
- pytanie o cud
- opisywanie preferowanej przyszłości
- metoda małych kroków

Należy jednak pamiętać, że podejście skoncentrowane na rozwiązaniach to nie tylko techniki czy interwencje. Jest to pewnego rodzaju sposób myślenia o tym co działa i pomaga, sposób podejścia do zawodników i koncepcji treningu.

Podczas wystąpienia zostaną pokazane praktyczne zastosowania podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach w pracy z różnymi zawodnikami i drużynami. Uczestnicy będą mogli zobaczyć zarówno pojedyncze zastosowania interwencji jak i globalne wdrożenia w przygotowaniu mentalnym.

### **4. Blanka Turska, Jacek Przybylski – Wybrane zagadnienia z treningu mentalnego w sportach motorowych na podstawie driftingu**





Gdańsk, 13-14 maja 2021

Po wieloletniej praktyce, jako zawodniczka w dyscyplinie ujeżdżenie (jeździectwo) i obecnie, Profesjonalny Kierowca Driftingowy, chcę przedstawić wybrane umiejętności treningu mentalnego zawodników w driftingu.

Podczas referatu, zwrócę uwagę na wybrane umiejętności jakie stosujemy podczas trenowania do zawodów.

Drifting nazywany jest przez zawodników sportem "JEDNEGO BŁĘDU", dlatego tak ważny jest każdy drobny szczegół treningowy.

Pojawi się tu "GORĄCZKA PRZEDSTARTOWA", elementy zakłócające, techniki oraz kluczowa koncentracja.

Wizualizacja i relaksacja jako ważny trening, plan działania, które ma ogromne znaczenie w pracy sportowca i wyznacza kolejne kroki na ten największy szczyt. Przygotowując się do walki na torze, chcę nakreślić jak ważna jest pewność siebie zawodnika, kiedy prowadzi często ponad 700 konną maszyną.

Każda z opisanych technik jest opisany na podstawie literatury znanych psychologów, sportowców i trenerów.

## **5. Adrianna Dziętowiecka, MiquelTorregrossa, YagoRamis, Alexander Latinjak – Dialog wewnętrzny w sporcie**

W ciągu ostatniej dekady znacznie wzrosła liczba publikacji na temat sefl-talk, czyli mowy wewnętrznej (Daftari, Omar-Fauzee, Sadeghi i Akbari, 2011; Latinjak, 2018; Latinjak, Ramis, Hatzigeorgiadis&Torregrosa, 2018; Latinjak, Hatzigeorgiadis, Comoutos i Hardy , 2019). Badania z ostatnich lat wskazują nowe i intrygujące ścieżki badawcze w tej dziedzinie. Integracyjna koncepcja skonstruowana na podstawie przeprowadzonych badań wyróżnia dwie główne linie badawcze w obszarze mowy wewnętrznej: mowę organiczną oraz mowę strategiczną. W ramach organicznej mowy wewnętrznej możemy także wyróżnić spontaniczną mowę wewnętrzną oraz zorientowaną na cel (Latinjak, Hatzigeorgiadis, Comoutos& Hardy, 2019). Celem tego badania było skupienie się na organicznej mowie wewnętrznej i przeprowadzeniu przeglądu systematycznego na podstawie analizy literatury związanej z danym zagadnieniem. Ponadto za cel ustalono zbadanie tego jak zmieniła się koncepcja postrzegania mowy wewnętrznej na przestrzeni ostatniej dekady oraz jakie są perspektywy badawcze w tym obszarze.



Gdańsk, 13-14 maja 2021

Metodologia wykorzystana w przeprowadzeniu przeglądu systematycznego oparta została na metodzie Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA). Wyniki badania pokazały, że mowa wewnętrzna jako jedno z narzędzi treningu mentalnego stosowanych w praktycznej psychologii sportu jest coraz szybciej rozwijającym się obszarem. Zagadnienie to powinno być dokładnie zbadane: zdefiniowane ponownie w świetle nowych badań oraz opisane jego atrybuty (funkcje, zastosowanie oraz efekty), a także zrozumienie i zbadanie samego zjawiska jakim jest mowa wewnętrzna. Wyniki zostaną przedstawione i przedyskutowane w kontekście istniejącej wiedzy i aktualnych kierunków badań w ramach mowy wewnętrznej.

## RÓŻNICE INDYWIDUALNE W SPORCIE

### **1. Aleksandra Różańska, Aleksandra Gruszka-Gosiewska – Związki giętkości poznawczej z cechami tempera mentalnymi wśród skoczków spadochronowych.**

Wprowadzenie. Giętkość poznawcza jest niezwykle ważną predyspozycją adaptacyjną, warunkującą dostosowywanie się do zmieniających się warunków środowiskowych. Z przeglądu literatury wynika, że poziom giętkości poznawczej zależy może od natężenia cech temperamentalnych, czy poziomu dopaminy. W tym kontekście wydaje się zrozumiałe, że większa potrzeba dostarczania stymulacji wpływać może na wyższy poziom giętkości poznawczej. Celem badania jest wstępna weryfikacja wpływu natężenia poszczególnych cech temperamentalnych zgodnych z Regulacyjną Teorią Temperamentu (RTT) Jana Strelaua na poziom giętkości poznawczej wśród zawodowych skoczków spadochronowych.

Osoby badane i procedura. W badaniu uczestniczyło 60 żołnierzy zawodowych zatrudnionych na etatach obejmujących wykonywanie skoków spadochronowych. Badanie polegało na wykonaniu zadania do pomiaru giętkości poznawczej, tj. zadania na myślenie dywergencyjne z testu zastosowań Guilforda oraz kwestionariuszy do pomiaru temperamentu i pobudzenia: Kwestionariusza Temperamentu FCZ-KT(R), Inwentarza Stanu i Cechy Lęku STAI oraz Przymiotnikowej Skali Nastroju UMACL w warunkach neutralnym.



Wyniki. Wytrzymałość i aktywność były istotnie, umiarkowanie i dodatnio związane z jednym wskaźnikiem myślenia dywergencyjnego – płynnością (wytrzymałość a płynność –  $r=.42$ ;  $p=.002$  oraz aktywność a płynność –  $r=.36$ ;  $p=.007$ ). Z kolei reaktywność emocjonalna była istotnie, umiarkowanie i ujemnie związana z płynnością ( $r=-.34$ ;  $p=.013$ ). Ponadto istotna, umiarkowana i ujemna korelacja wystąpiła jedynie dla lęku jako cechy ( $r=-.31$ ;  $p=.025$ ).

Wnioski. Wyniki badania częściowo są zgodne z postawionymi hipotezami. Cecha temperamentu będąca aktywatorem stymulacji wpływa dodatnio na ilość generowanych pomysłów. Jednak dla pełnego zrozumienia tych wyników i wyjaśnienia braku związku z innymi cechami temperamentu kluczowe jest prowadzenie dalszych badań. Zrozumienie tych zależności pozwoli na zaproponowanie zindywidualizowanych treningów dla zawodowych skoczków spadochronowych.

## **2. Joanna Basiaga-Pasternak, Aneta Cichosz-Dziadura – Poziom depresyjności a poczucie skuteczności, satysfakcja z życia i style radzenia sobie ze stresem u młodzieży uprawiającej sport**

Problematyka zaburzeń nastroju oraz zaburzeń depresyjnych coraz częściej jest poruszana w kontekście sportowców (Zarychta i in., 2018, Panza i in, 2020). Każdego roku kolejni zawodnicy przyznają, że cierpią lub chorowali na depresję. Szczególnie narażona na tego typu zaburzenia nastroju jest grupa adolescentów, w której także coraz częściej obserwuje się występowanie depresji. Badania dotyczące zjawiska depresji u sportowców wydają się zatem mieć wyraźne uzasadnienie.

Postanowiono ustalić jakie są zależności pomiędzy poziomem depresyjności a poczuciem własnej skuteczności, poziomem satysfakcji z życia, stylami radzenia sobie ze stresem u młodych sportowców (adolescentów). Ponadto celem badań było ustalenie czy poziom depresyjności zależy od płci badanych i rodzaju dyscypliny sportu (indywidualne – zespołowe).

Przebadano 95 osób, adolescentów, 34 kobiet i 61 mężczyzn. Średnia wieku badanych wynosiła 18 lat. Reprezentowali oni zarówno dyscypliny zespołowe (50) jak i indywidualne (45). Zastosowano Zestaw Kwestionariuszy do Diagnozy Depresji u Dzieci i Młodzieży



Gdańsk, 13-14 maja 2021

oraz Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych, Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności i Skalę Satisfakcji z Życia.

Analiza wykazała, że wraz ze wzrostem poczucia własnej skuteczności ( $r=-0,54$ ,  $p<0,001$ ) oraz satysfakcji z życia ( $r=-0,65$ ,  $p<0,001$ ) obniżał się poziom depresyjności wśród badanych sportowców. Ponadto wykazano, że wraz ze wzrostem zadaniowego stylu radzenia sobie ze stresem ( $r=-0,35$ ,  $p=0,001$ ) obniżał się poziom depresyjności. Wzrastał on natomiast w odniesieniu do stylu nakierowanego na emocje ( $r=0,64$ ,  $p<0,001$ ) oraz angażowania się w czynności zastępcze ( $r=0,23$ ,  $p=0,023$ ), czyli składowej stylu unikowego. Przeprowadzone analizy wykazały, że badane kobiety charakteryzowały się wyższym poziomem depresyjności niż mężczyźni. Podobne zależności zaobserwowano osób osoby trenujących sporty indywidualne.

### **3. Michał Dąbski – Predyspozycje temperamentu jako predyktor szans na mistrzostwo w sporcie**

Wprowadzenie: Celem badania jest sprawdzenie, czy cechy temperamentu są powiązane z osiąganiem mistrzostwa w oparciu o regulacyjną teorię temperamentu Jana Strelaua. Dodatkowym celem jest praktyczne sprawdzenie czy nowoczesne metody big data mogą pomagać w psychologii sportu dając rzetelne narzędzia dla zawodników, trenerów oraz rodziców młodych sportowców – stawiając hipotezę, że można stworzyć wzór matematyczny opisujący prawdopodobieństwo sukcesu w oparciu o temperament.

Osoby badane i procedura: grupa badana to 105 sportowców, uprawiających sport na poziomie zawodowym w wieku od 15 do 50 lat, którzy reprezentują 21 dyscyplin sportowych. W tej grupie znalazło się 60 osób o szczególnych osiągnięciach sportowych (min medal na mistrzostwach Polski, medale ME i MŚ).

W czasie pracy psychologicznej z osobami badanymi, zostały przeprowadzone badania za pośrednictwem 2 kwestionariuszy: EPQR(s) i FCZ-KT(r).

Wyniki kwestionariuszy zostały przeanalizowane przy użyciu metod statystycznych oraz uczenia maszynowego. Zbadano korelacje między cechami temperamentu a osiągnięciem mistrzostwa a także metody regresji i ANOVA, aby określić formułę prognozującą sukces.

Wyniki: Staż zawodnika oraz temperament mogą wyjaśnić 28% wariacji zmiennej opisującej osiągnięcie mistrzostwa a najważniejszą cechą okazuje się być wytrzymałość.



Wnioski : Dzięki testom temperamentu możemy do pewnego stopnia szacować prawdopodobieństwo osiągnięcia mistrzostwa i użyć tej procedury do identyfikacji talentów.

#### **4. Wiktoria Kujawa, Krzysztof Zabiegliński, Dagmara Budnik-Pzybylska – Uwarunkowania osobowe postrzegania obrazu własnego ciała u osób uprawiających aktywność fizyczną**

Wstęp teoretyczny. Pojęcie obrazu ciała można rozpatrywać na wielu płaszczyznach. Niezmiennym jest jednak fakt, że jest to umysłowy obraz: rozmiarów, kształtów i formy własnego ciała, wpływający na ogólny obraz siebie. Wcześniejsze badania wskazują, że wielopłaszczyznowość zagadnienia wiąże się również z wielością badań nad nim, a na postrzeganie obrazu własnego ciała może wpływać między innymi uprawianie aktywności fizycznej czy osobowość. Celem badania była zatem analiza zależności występujących pomiędzy postrzeganiem obrazu własnego ciała a osobowością, wśród osób regularnie uprawiających aktywność fizyczną.

Osoby badane i procedura. Respondentami badania były zarówno kobiety jak i mężczyźni uprawiający aktywność fizyczną co najmniej 3 razy w ciągu tygodnia. Przebadanych zostało 107 osób pomiędzy 18 a 70 rokiem życia. Do przeprowadzenia badania wykorzystane zostały trzy narzędzia badawcze: kwestionariusz IPIP-BFM-20 - International PersonalityItemPoolPolish Version, Skala Oceny Ciała oraz Kwestionariusz Ja Cieleśnego. Dodatkowo respondenci wypełniali ankietę składającą się z pytań pozwalających na scharakteryzowanie grupy badanej pod względem aspektów takich jak: płeć, wiek, zadowolenie z ciała oraz czynników związanych z nadwagą i redukcją wagi u poszczególnych osób.

Wyniki. Analiza zebranych danych wykazała, że prawie 45% respondentów jest aktualnie niezadowolona z obrazu własnego ciała. Można wskazać również, że w grupie kobiet zadowolenie z obrazu ciała jest najbardziej modyfikowane przez kontrolę wagi, wśród mężczyzn natomiast nie zidentyfikowano czynnika, który okazał się najbardziej znaczący. Zauważono również, że osoby zadowolone z obrazu własnego ciała uzyskały istotnie statystycznie wyższe wyniki w dwóch z pięciu mierzonych czynników osobowości:

Ekstrawersji oraz Stabilności emocjonalnej. Analiza wyników z podziałem na płeć wykazała jednak, że wśród kobiet, poza dwoma wymienionymi, istotne mogą okazać się również w niektórych aspektach Sumienność oraz Ugodowość.

Wnioski. Wbrew powszechnemu przeświadczeniu o jednoznacznie pozytywnym wpływie uprawiania aktywności fizycznej na postrzeganie obrazu własnego ciała, przeprowadzone badania wskazują, że prawie połowa respondentów nie wykazuje takiej tendencji. Otrzymane wyniki przedstawiające zależności pomiędzy osobowością a postrzeganiem obrazu własnego ciała są natomiast zgodne z wcześniejszymi badaniami, w których rodzaj aktywności fizycznej oraz jej częstotliwość nie były badane.

## **5. Maria Aleksandrovich – Struktura temperamentu młodych tancerzy baletowych**

Wprowadzenie. Taniec, z jednej strony, oddaje osobowość, temperament i cechy charakteru tancerza, z drugiej strony interesującym jest wyjaśnienie właściwości tych cech u tancerzy. Celem niniejszego badania było wyjaśnienie struktury temperamentu młodych tancerzy baletowych. Badanie zrealizowane w ramach strukturalnej teorii temperamentu Rusalova (1989). Wg Rusalova temperament jest to nie tyle bezpośrednia manifestacja w zachowaniu biologicznych właściwości, ale przede wszystkim jest to efekt „generalizacji biologicznych układów funkcjonalnych” na różne formy zachowania. Czyli genetycznie zdeterminowany system indywidualnych właściwości biologicznych człowieka jest restrukturyzowany i reorganizowany, tworząc nowy, uogólniony i stabilny czasowo system cech zachowania (Rusalov, 1989, s. 818).

Osoby badane i procedura. W badaniu wzięli udział 60 młodych tancerzy (40 dziewczyn i 20 chłopców, 16-18 lat) ze Szkoły Baletowej w Mińsku, Białorus. Osoby badane wypełniali początkową wersję Kwestionariuszu struktury temperamentu (OST-105), zawierającą 8 temperamentalnych wag (ergiczność fizyczna/społeczna, plastyczność fizyczna/społeczna, tempo fizyczne/społeczne, emocjonalność fizyczna/społeczna) i 105 elementów.

Wyniki. Analiza statystyczna pokazała, iż w badanej grupie tancerzy wartości badanych temperamentalnych wag są umiarkowanie wysokie bądź wysokie, a znaczne wartości odchylenia standardowego wskazują na znaczne zróżnicowanie wyników w obrębie badanych grup. Ponad 50% badanych tancerzy uzyskali wysokie wyniki w zakresie wag ergiczności społecznej, tempa fizycznego oraz emocjonalności, tak fizycznej jak i





Gdańsk, 13-14 maja 2021

społecznej. Analiza względem płci pokazała, iż poziom emocjonalności społecznej był wyższy u badanych dziewcząt, niż chłopców. Analiza względem poziomu sukcesu tanecznego pokazała, iż poziom ergiczności fizycznej był wyższy u osób odnoszących sukcesy taneczne.

Wnioski. Uzyskane wyniki mogą być interesujące dla psychologów i nauczycieli tańca klasycznego oraz mogą być pomocne przy doborze indywidualnych podejść w pracy z wychowankami.

## WARSZTATY

### **1. Marcin Kwiatkowski – Nowoczesne technologie w psychologii sportu. Szybkość reakcji sportowca – diagnoza, monitoring, trening**

Warsztat poprowadzi Marcin Kwiatkowski, który zgłębi tematykę szybkości reakcji sportowca z uwzględnieniem o charakterystykę przetwarzanych informacji: optycznych, akustycznych, kinestetycznych i dotykowych. Z doświadczeń własnych opowie o rezultatach osiągniętych poprzez planowanie i prowadzenie treningu w oparciu o diagnozę i monitoring czasu reakcji w treningu elementów technicznych, taktycznych i psychologicznych, atakżeinnych, jak choćby opracowaniu indywidualnej, optymalnej rozgrzewki. W ramach zajęć zostaną omówione podstawowe metody diagnostyki, monitoringu i treningu psychologicznego czasu reakcji sportowca z uwzględnieniem nowoczesnych technologii i narzędzi badawczych. Zostanie także przedstawiona autorska propozycja badań i ćwiczeń szybkości reakcji dzieci, młodzieży i dorosłych w oparciu o system diagnostyczny SportandMinds.pl.

### **2. Paweł Habrat, Łukasz Smolarow - Spojrzenie trenera. Wokół „Suplementu narodowego modelu gry. Przygotowanie psychologiczne”**

Warsztat prowadzony będzie w oparciu o treści opisane w „Suplemencie Narodowego Modelu Gry przygotowanie psychologiczne”, przygotowany przez współautorów tej





Gdańsk, 13-14 maja 2021

publikacji: psychologa sportowego Pawła Habrata oraz trenera Łukasza Smolarowa. Zajęcia będą koncentrowały się na praktycznym rozumieniu zjawisk psychologicznych istotnych z perspektywy pracy trenera. Jednym z podstawowych celów Narodowego Modelu Gry jest uporządkowanie zagadnień dotyczących procesu szkoleniowego oraz zwrócenie uwagi na stronę, w którą będzie rozwijała się piłka nożna oraz uporządkowanie zagadnień psychologicznych tak, aby stały się one zrozumiałe i proste w użyciu przez trenerów. Omówione zostaną przydatne kompetencje w pracy m.in. kompetencje decyzyjne, kreatywność, które są spójne ze współczesnym stanem wiedzy o zagadnieniach psychologii sportu. Zagadnienia zostały sprawdzone przez autorów w pracy z drużyną.

## DZIEŃ 2.

### WYKŁADY PLENARNE

#### **1. prof. Monika Gruszkowska – Aktywność fizyczna a depresja i choroby neurodegeneracyjne**

Pozytywne skutki aktywności fizycznej w sferze psychicznej są najczęściej utożsamiane z poprawą nastroju czy zwiększeniem dobrostanu emocjonalnego osób zdrowych. Istnieją jednak także dowody naukowe świadczące o tym, że ćwiczenia fizyczne mogą przynosić korzyści w różnych grupach klinicznych. Szczególnie ważne ze względów społecznych wydają się pozytywne następstwa aktywności fizycznej u pacjentów cierpiących na depresję i choroby neurodegeneracyjne. Od dwóch dekad obserwuje się wyraźny wzrost liczby chorych na depresję, dotyka ona coraz większej liczby osób w każdym wieku – od dzieciństwa do późnej starości. W wystąpieniu omówione zostaną wyniki populacyjnych badań porównawczych i korelacyjnych, także prospektywnych, które wskazują na istotne negatywne zależności między poziomem aktywności fizycznej i nasileniem objawów depresyjnych oraz ryzykiem depresji jak i wyniki badań eksperymentalnych, które dowodzą spadku wskaźników depresji u osób systematycznie ćwiczących.

Wraz ze starzeniem się społeczeństw choroba Alzheimera staje się jednym z najbardziej powszechnych problemów zdrowotnych osób starszych. Szczęólnego znaczenia nabiera



więc poszukiwanie skutecznych sposobów utrzymywania sprawności psychofizycznej i zmniejszania tempa nasilania objawów neuropsychiatrycznych u osób na nią cierpiących. W wystąpieniu przedstawione zostaną wyniki badań wskazujących na możliwość wykorzystania aktywności fizycznej jako uzupełnienia leczenia farmakologicznego. Istnieją naukowe dowody, że systematyczne ćwiczenia fizyczne mogą osłabiać poznawcze, behawioralne i funkcjonalne symptomy choroby.

Choroba Parkinsona jest również jedną z najczęstszych chorób neurodegeneracyjnych. Ćwiczenia fizyczne są ważnym sojusznikiem w jej przeciwdziałaniu i leczeniu. W wystąpieniu dokonany będzie przegląd badań dotyczących znaczenia aktywności fizycznej jako czynnika protekcyjnego i terapeutycznego w tym schorzeniu, wskazane zostaną także możliwe mechanizmy leżące u podstaw tych zależności.

## **2. prof. Małgorzata Siekańska – Samoregulacja w sporcie i jej rola na różnych etapach rozwoju zawodnika**

W ostatnich latach samoregulacja zyskała szczególne zainteresowanie na gruncie psychologii sportu (np. Jonker i in., 2009, 2010, 2011, 2012; Massey i in., 2013). Jednak perspektywa rozwojowa dotycząca samoregulacji jako ważnego zasobu indywidualnego, jest jednym z aspektów, który stosunkowo rzadko jest eksplorowany przez badaczy, a jednocześnie jest bardzo interesujący dla praktyków (np. Kolovelonis i in., 2012). Z punktu widzenia rozwoju, wraz ze wzrostem zakresu i siły oddziaływania człowieka na otoczenie zewnętrzne, umiejętności samoregulacji, mające na celu zarządzanie zasobami wewnętrznymi, mogą rosnąć (Schaffer, 2005). Kompetencje samoregulacyjne są jednak zróżnicowane w zależności od: (a) uniwersalnych zmian mających wpływ na przebieg rozwoju (tj. czynników biologicznych i wymagań społecznych typowych dla danego etapu życia) oraz (b) rodzajów indywidualnych zasobów (tj. wiedzy i umiejętności) zdobytych podczas różnych doświadczeń i podejmowanych aktywności; Bee [2004]). Celem wykładu jest przedstawienie głównych faz rozwoju samoregulacji w kontekście aktywności sportowej. Omówione zostaną zarówno czynniki ryzyka (np. kryzysy rozwojowe), jak i czynniki ułatwiające rozwój umiejętności samoregulacji u dzieci, młodzieży i dorosłych sportowców (np. typy zachowań osób znaczących wspierające samoregulację



emocjonalną). Ponadto, przedstawione zostaną przykłady problemów związanych z samoregulacją oraz możliwe rozwiązania i sposoby monitorowania postępów interwencji.

## EMOCJE, MOTYWACJE I POZNANIE CZ. 2

### 1. Agnieszka Wojtowicz – Związki stylu kierowania klasą ze stanami emocjonalnymi uczniów szkół ponadpodstawowych podczas lekcji wychowania fizycznego.

Emocje są integralnie związane z aktywnością człowieka, również tą sportową, czy też aktywnością podczas lekcji wychowania fizycznego (Sawicki i Görner, 2018). Różnorodne czynniki mogą modyfikować stany emocjonalne związane z lekcjami wychowania fizycznego w szkole, zarówno te odnoszące się do działań nauczyciela, jak i te związane z samymi uczniami.

Celem badania było określenie związków zachowań nauczyciela wychowania fizycznego z pozytywnym nastrojem uczniów podczas lekcji, w zależności od aktywności sportowej uczniów. W badaniu wzięło udział 134 uczniów szkół ponadpodstawowych, wśród których 43 osoby regularnie trenowały sport poza szkołą (nKobiety=45; Mwiek=19,13±0,68). Wykorzystano kwestionariusz PANAS do pomiaru pozytywnego nastroju oraz skalę LSS, pozwalającą na opisanie pięciu rodzajów zachowań nauczyciela WF: instruktażu, wsparcia, stylu demokratycznego, stylu autokratycznego oraz udzielania pozytywnej informacji zwrotnej.

Zaobserwowano, że trenowanie sportu jest moderatorem związku liczby zachowań instruktażowych ( $\beta=-0,22$ ;  $t=-2,21$ ;  $p=0,029$ ) oraz pozytywnej informacji zwrotnej ( $\beta=-0,21$ ;  $t=-2,10$ ;  $p=0,037$ ) z poziomem pozytywnego nastroju związanego z lekcją WF. U osób trenujących sport im więcej było zachowań instruktażowych oraz przekazywanej pozytywnej informacji zwrotnej przez nauczyciela WF, tym niższy był poziom pozytywnych emocji związanych z lekcją. Niezależnie od aktywności sportowej uczniów, im więcej było wsparcia ze strony nauczyciela ( $r=0,30$ ;  $p<0,001$ ) oraz im bardziej demokratyczny styl kierowania klasą prezentował ( $r=0,45$ ;  $p<0,001$ ), tym wyższy był poziom pozytywnych emocji podczas lekcji.



Uzyskane wyniki wskazują, że prowadząc zajęcia wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych, pozwalanie na współodpowiedzialność uczniów za kształt lekcji oraz dawanie im emocjonalnego wsparcia, może zwiększać u podopiecznych poziom pozytywnych emocji. Istotnym wydaje się również indywidualizowanie liczby zachowań informacyjnych i instruktażowych, czy też ich formę, zwłaszcza w odniesieniu do uczniów regularnie trenujących sport.

## **2. Ilona Bidzan-Bluma, Małgorzata Lipowska – Funkcjonowanie poznawcze gimnastyków w okresie późnego dzieciństwa**

Streszczenie: Część doniesień badawczych wskazuje, że aktywność fizyczna oddziałuje pozytywnie na funkcje poznawcze (Bidzan-Bluma, Lipowska, 2018; de Greeff, Bosker, Oosterlaan, Visscher, Hartman, 2018). Najbardziej obserwowalne efekty występują u dzieci uprawiających sport regularnie, o umiarkowanej lub intensywnej aktywności trwającej przynajmniej przez kilka tygodni. Do tej pory istnieje mało badań koncentrujących się na dzieciach uprawiających konkretną dyscyplinę sportu, w tym nagimnastykach. Z przeprowadzonych dotychczas badań wynika jedynie, że gimnastyka ma pozytywny wpływ na pamięć roboczą materiału przestrzennego (spatial working memory) (Hsieh, Chang, Lin, Huang, Hung, 2017). Jednakże brakuje całościowych badań sprawdzających również inne funkcje poznawcze, jak również pozostałe rodzaje pamięci. W badaniach własnych skoncentrowano się na młodocianych sportowcach-gimnastykach (N=41, w tym 26 dziewczynek i 15 chłopców) w okresie późnego dzieciństwa (10-12 lat). Grupę porównawczą stanowiły dzieci podejmujące się innych form aktywności. Zaprezentowane zostaną wyniki badań funkcjonowania poznawczego obejmującego procesy pamięciowe, uwagowe, funkcje językowe i wykonawcze, jak również bioelektryczną czynność mózgu.

W badaniu wykorzystano:

1. Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej IPAQ (w wersji zmodyfikowanej, odnoszącej się do dzieci);
2. CFT 20-R, Neutralny Kulturowo Test Inteligencji Cattella – wersja 2 (Cattell R.B., Weiss R.H., adapt. Stańczak J., 2013) – [pomiar inteligencji ogólnej];
3. EEG Biofeedback [zapis bioelektryczny czynności mózgu celem zmierzenia fal wolnych oraz fal szybkich];



Gdańsk, 13-14 maja 2021

4. Baterię diagnozy funkcji poznawczych PU1 (Borkowska A.R., Sajewicz-Radtke U., Lipowska M., Kalka D., 2016) [ocena funkcji poznawczych, które pełnią istotną rolę w osiągnięciach szkolnych, takich jak: uwaga, pamięć operacyjna, funkcje wykonawcze;

5. DUM - Diagnozowanie Uszkodzeń Mózgu (Weidlich S., Lamberti G., 1996) [ocena pamięci epizodycznej materiału wzrokowo-przestrzennego (tempo nabywania nowych informacji, proces konsolidacji – umiejętność przejścia informacji z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej)]

6. Ankietę własną (dedykowaną rodzicom, trenerom i nauczycielom).

Omówione zostaną wyniki porównujące funkcjonowanie młodocianych gimnastyków w zakresie pamięci krótkotrwałej materiału werbalnego, wzrokowego, pamięci epizodycznej materiału wzrokowego, koncentracji uwagi, selektywności uwagi, funkcji wykonawczych w zakresie hamowania, planowania, jak również funkcji językowych i współczynnik Theta/Beta związany z koncentracją uwagi. Zostanie także przedstawiony profil funkcjonowania poznawczego gimnastyków porównaniu do dzieci z grupy porównawczej.

### **3. Jan Blecharz, Krzysztof Wrześniewski, Michał Spieszny - Wybrane cechy poznawcze predysponujące do gry w piłkę ręczną na przykładzie zawodników Reprezentacji Polski**

**Wprowadzenie.** Piłka ręczna jest sportem zespołowym, w którym zawodnicy muszą koordynować swoje ruchy, precyzyjnie/technicznie manewrować piłką przy jednoczesnym wdrażaniu taktyki w życie. Ponadto poddawani są bardzo intensywnej zewnętrznej stymulacji bodźcowej do której muszą dostosować swoje zachowania (Kiss, Balogh. 2019). Poza posiadanymi umiejętnościami motorycznymi, przygotowaniem fizycznym oraz taktycznym piłkarze ręczni powinni charakteryzować się specyficznymi umiejętnościami poznawczymi (Wagner, Finkenzeller, Würth, Duvillard, 2014).

Celem badań było zidentyfikowanie wybranych cech poznawczych predysponujących do gry w piłkę ręczną na wysokim poziomie. Celem dodatkowym było zbadanie czy pozycja na boisku różnicuje zawodników pod względem sprawności psychomotorycznej.

**Osoby badane i procedura.** Badania zostały przeprowadzone w czasie zgrupowania Reprezentacji Polski w piłce ręcznej, które odbyło się w grudniu 2018 roku w Cetniewie. W



badaniu udział wzięło 35 zawodników Reprezentacji Polski – w tym 16 zawodników kadry A, 8 zawodników kadry B oraz 11 zawodników młodzieżowej reprezentacji Polski.

Cechy poznawcze zmierzono z wykorzystaniem profesjonalnych testów aparaturowych firmy Schuhfried. Użyte testy charakteryzują się udokumentowaną bardzo wysoką rzetelnością oraz trafnością (Schellig, 2017). W niniejszych badaniach użyto testów: test STOOOP (umiejętność koncentracji), test CORSI (krótkotrwałej pamięci przestrzennej), test PP-R (widzenie peryferyczne) oraz test RT (czas reakcji prostej).

Wyniki. Uzyskane wyniki wskazały, że przebadani zawodnicy (niezależnie od pozycji) charakteryzowali się wyższymi od przeciętnej wartościami testu STROOPa na poziomie słownym, jednocześnie w przypadku bezsłownego testu zanotowano wyniki poniżej przeciętnej. Pamięć krótkotrwała uplasowała się na poziomie przeciętnym (za wyjątkiem rozgrywających, u których wyniki te były wysokie). Ponadto zanotowano ponadprzeciętne wyniki kątów widzenia wśród rozgrywających oraz skrzydłowych. W teście PP wskazano także wysokie wyniki „trackingowania” (koncentracji na wybranym obiekcie) wśród rozgrywających oraz bramkarzy. Także czas reakcji badanych zawodników uplasował się na wysokim poziomie (zwłaszcza w grupie bramkarzy).

Wnioski. Uzyskane wyniki mogą być podstawą do zindywidualizowania procesu treningowego w celu wzmocnienia silnych stron zawodników oraz zniwelowania deficytów w zakresie percepcji, koncentracji oraz odporności na stres sytuacyjny.

#### **4. Magdalena Naczek-Musiał – Profil motywacyjny młodych zawodników i zawodniczek trenujących pływanie**

W sporcie wyczynowym wiele czynników wpływa na wynik sportowy. Szczególną rolę przypisuje się motywacji, której właściwy kierunek i poziom determinują uzyskiwanie odpowiedniej efektywności treningu oraz najwyższy poziom wyników sportowych. W odniesieniu do dzieci i młodzieży istotne jest również, aby wspierać te rodzaje motywacji, które sprzyjają rozwojowi nie tylko sportowemu.

Celem badania było opisanie struktury motywacji młodych zawodników i zawodniczek trenujących pływanie, sprawdzenie czy istnieją różnice międzypłciowe w poziomie ich motywacji, a także określenie związków pomiędzy motywacją a orientacją sportową. W badaniu wzięło udział 60 młodych sportowców trenujących pływanie (nKobiety=30).





Gdańsk, 13-14 maja 2021

Wykorzystano Kwestionariusz Orientacji Sportowej SOQ (Gill i Deeter, 1988) oraz kwestionariusz motywacji Terry'ego i Fowlesa (1985) mierzący 9 rodzajów motywacji: dążenie do doskonałości w działaniu, uzyskanie sprawności i poczucia dobrego zdrowia, poczucie przynależności, poczucie niezależności, potrzebę stresu, dążenie do władzy i dominacji, sukces zewnętrzny, sukces wewnętrzny, potrzeba agresji.

Analizy nie wykazały istotnych statystycznie różnic międzypłciowych w poziomie motywacji, dlatego opracowano profil motywacji dla ogółu badanych. Zaobserwowano istotne statystycznie różnice w poziomie poszczególnych rodzajów motywacji (ANOVA  $\chi^2=125,67$ ;  $df=8$ ;  $p<0,001$ ). Poziom potrzeby stresu, dążenia do władzy i dominacji oraz potrzeby agresji był na niższy niż pozostałych rodzajów motywacji. Stwierdzono również, że wraz ze wzrostem poziomu dążenia do doskonałości w działaniu, poczucia niezależności, potrzeby stresu oraz sukcesu wewnętrznego, wzrastał poziom orientacji na współzawodniczenie, natomiast wraz ze wzrostem poziomu motywacji do uzyskania sprawności, poczucia niezależności, sukcesu zewnętrznego, sukcesu wewnętrznego oraz potrzeby agresji, wzrastał poziom orientacji na zwyciężanie. Analizy wykazały, że wraz ze wzrostem poziomu dążenia do doskonałości, motywacji do uzyskania sprawności, poczucia niezależności oraz sukcesu wewnętrznego, wzrastał poziom orientacji na osiągnięcie celu. Można zauważyć, że te rodzaje motywacji, które mogą być związane z negatywnymi emocjami oraz negatywnymi skutkami społecznymi, w przypadku badanych sportowców były na niższym poziomie niż pozostałe, co powoduje, że pływanie może być odpowiednim sportem do polecenia młodzieży, również tej z zaburzeniami zachowania.

##### **5. Marta Szczypińska, Mirosław Mikicin – Czy trening percepcyjno-motoryczny poprawia zdolności poznawcze piłkarzy ręcznych? – badanie pilotażowe**

Cel. Celem badania była analiza zmian w poziomie zdolności poznawczych u piłkarzy ręcznych pod względem koordynacji sensomotorycznej, spostrzegania peryferyjnego i uwagi ogólnej po treningu percepcyjno - motorycznym PMT Blink Pro. Technika poznawcza jaką jest trening percepcyjno - motoryczny PMT Blink Pro, może wpływać na procesy spostrzegania, koordynacji ręka-oko-noga oraz uwagi. Wykorzystuje ona inteligencję komputerową w systemach informatycznych, dzięki zastosowaniu zadań zwiększających świadomą kontrolę czynności oraz precyzję w analizowaniu sygnałów





Gdańsk, 13-14 maja 2021

odbieranych percepcyjnie. Dzięki tego typu ćwiczeniom sportowcy uzyskują lepszą formę psychofizyczną.

**Materiał i metoda.** W badaniu pilotażowym wzięli udział piłkarze ręczni (n=10) AZS AWF Warszawa. Zastosowano Wiedeński System Testów: test do pomiaru spostrzegania peryferyjnego (PP), koordynacji sensomotorycznej (SMK) i uwagi ogólnej (COG). Pomiary przeprowadzono przed i po 20 treningach percepcyjno - motorycznych PMT Blink Pro (treningi odbywały się 2 razy w tygodniu). Każdy trening trwał 24 minut: 12 rund po 1 minucie. Po każdej rundzie była 60 sekundowa przerwa.

**Wyniki.** Nastąpiła zmiana w wynikach testu koordynacji sensomotorycznej (SMK), mierzącym koordynację oko-ręka-noga. Zaobserwowano zmianę w dwóch wskaźnikach na poziomie ( $p=0,000$ ): czas w obszarze idealnym % w całym teście (SMK1) i czas w obszarze idealnym % po 5 minutach (SMK2). Zaobserwowano również związek pomiędzy polem widzenia (PP1) i sumą poprawnie zaakceptowanych odpowiedzi (COG1) ( $r=0,844$ ) po treningach percepcyjno - motorycznych (PMT) na poziomie  $p<,010$ .

**Wniosek.** Trening percepcyjno - motoryczny (PMT) poprawił koordynację sensomotoryczną (SMK) oraz związek pomiędzy spostrzeganiem peryferyjnym a uwagą u piłkarzy ręcznych.

## STRES I LĘK ZWIĄZANY Z RYWALIZACJĄ SPORTOWĄ

### 1. Agata Bogusz – Freediving – możliwości wykorzystania w treningu mentalnym

Freediving to inaczej nurkowanie na zatrzymanym oddechu. Głównym celem treningu nie są umiejętności motoryczne, a wypracowanie strategii behawioralno-poznawczych pozwalających na skuteczną samoregulację, zmniejszenie zużycia tlenu oraz hamowanie odruchu wznowienia oddychania. Główny nacisk kładziony jest na techniki radzenia sobie ze stresem, samoregulacji, samokontroli oraz obniżania pobudzenia i lęku. Techniki stosowane podczas freedivingu mogą stanowić skuteczne narzędzia w kształtowaniu sił mentalnych i odporności psychicznej także w innych dyscyplinach sportowych, jak i w treningach zarządzania stresem czy regulacji emocji oraz w terapiach zaburzeń lękowych lub OCD. Innowacją, w stosunku do standardowych technik treningu mentalnego, jest



wykorzystanie wody, deprywacji sensorycznej oraz świadomego wprowadzania się w dyskomfort fizjologiczny i psychologiczny (wstrzymywanie oddechu). Celem badania było sprawdzenie, czy osoby uprawiające freediving różnią się od innych sportowców (pływaków) poziomem odczuwanego stresu i twardości psychicznej, oraz czynnikami mającymi wpływ na odporność na stres, takimi jak umiejscowienie kontroli, umiejętność regulacji emocji oraz poczucie własnej skuteczności. Ze względu na specyfikę treningu freedivingu postawiono hipotezy, że freediverzy charakteryzują się korzystniejszymi wynikami ww. wskaźników. W celu weryfikacji hipotez za pomocą Internetu przeprowadzono badanie wykorzystujące kwestionariusze samoopisowe: PSS-10, DRS-15, DERS-18, ANSIE oraz GSES. W badaniu wzięło udział 208 pochodzących z całego świata sportowców o różnym poziomie zaawansowania, w tym 143 freediverów oraz 65 pływaków. Wyniki pokazały, że freediverzy mają istotnie niższy poziom odczuwanego stresu, mniejsze trudności z regulacją emocji oraz wyższe poczucie własnej skuteczności. Dodatkowe analizy wykazały, że wyróżniają się oni lepszą kontrolą impulsów oraz wyższym poziomem wskaźnika „podejście do wyzwań”. Uzyskane wyniki mogą świadczyć o tym, że uprawianie freedivingu wpływa korzystnie na kształtowanie odporności na stres oraz prawdopodobnie u freediverów dochodzi do transferu dalekiego umiejętności wypracowanych podczas treningu na niektóre zasoby osobiste (siły mentalne) oraz strategie radzenia sobie. W celu weryfikacji niezbędne są dalsze badania o charakterze eksperymentalnym.

## **2. Patrycja Śliwińska, Dominika Wilczyńska, Anna Szumilewicz - Aktywność fizyczna w ciąży jako antidotum na depresję okołoporodową w pandemii COVID-19 – analiza symptomów depresyjnych uczestniczek projektu badawczo-treningowego „HIIT Mama” w kontekście ich cech osobowościowych i dobrostanu psychospołecznego**

Wstęp. U kobiet w okresie okołoporodowym wzrasta ryzyko zaburzeń depresyjnych. Związane są one m.in. z procesami hormonalnymi, zmianami stylu życia i ról społecznych oraz lękiem o przebieg porodu i zdrowie dziecka. W pandemii COVID-19 obserwowane jest znaczne osłabienie kondycji psychicznej przyszłych matek.

Aktywność fizyczna w ciąży aż o 67% obniża ryzyko depresji okołoporodowej, jednakże mechanizm ten nie został w pełni wyjaśniony. Celem niniejszej pracy było określenie poziomu symptomów depresyjnych u kobiet ciężarnych, zgłaszających się do programu ćwiczeń o wysokiej intensywności „HIIT Mama”, w kontekście ich cech osobowościowych oraz dobrostanu psychospołecznego.

Osoby badane i metody badań. Do programu zgłosiło się 35 kobiet w wieku  $31 \pm 4$  lat ( $M \pm SD$ ), w  $20 \pm 4$  tygodniu pojedynczej ciąży niepowikłanej. U 15 uczestniczek (43%) była to pierwsza ciąża.

Badane kobiety miały prawidłowe wartości biologicznych wskaźników zdrowia, w tym prawidłową morfologię krwi, prawidłowe wyniki badania ogólnego moczu, wartości ciśnienia tętniczego krwi w spoczynku, poziomu glukozy na czczo i profilu lipidowego oraz wskaźnika BMI. W próbie wysiłkowej do odmowy osiągały wartości maksymalnego poziomu poboru tlenu ( $VO_2max$ ) średnio  $25,5 \pm 5,7$  (ml/min/kg).

W celu określenia poziomu zaburzeń depresyjnych, cech osobowości oraz dobrostanu psychospołecznego u badanych kobiet, wykorzystaliśmy krótkie, rzetelne testy psychologiczne: Kwestionariusz Depresji Becka - II (Beck Depression Inventory – II, BDI-II), Kwestionariusz Osobowości TIPI-PL (Ten Item Personality Inventory) oraz Skalę Prosperowania (Flourishing Scale, FS).

Wyniki. Zdecydowana większość badanych kobiet ( $n=33$ ; 94%) nie przejawiała depresji (średni wynik BDI-II:  $6 \pm 4$ ). U jednej z uczestniczek zaobserwowaliśmy wynik wskazujący na niską depresję (BDI-II = 12) i u jednej – na depresję umiarkowaną (BDI-II = 21). Badane kobiety charakteryzowały się wysokim poziomem ekstrawersji ( $12 \pm 2$ ), ugodowości ( $12 \pm 2$ ), sumienności ( $12 \pm 2$ ), stabilności emocjonalnej ( $10 \pm 3$ ) oraz otwartości na doświadczenie ( $11 \pm 2$ ). Bardzo wysoko oceniały swój dobrostan psychospołeczny (średni wynik FS:  $51 \pm 4$ ).

Poziom ekstrawersji, sumienności, stabilności emocjonalnej, otwartości na doświadczenie oraz dobrostanu psychospołecznego ujemnie, statystycznie istotnie korelował z wynikami skali depresji (odpowiednio:  $r = -0,71$ ;  $r = -0,53$ ;  $r = -0,58$ ;  $r = -0,39$ ;  $r = -0,46$ ;  $p < 0,05$ ).

Wnioski. Do programu ćwiczeń o wysokiej intensywności zgłaszają się kobiety ciężarne w dobrej kondycji psychofizycznej, w większości nie wykazujące objawów depresyjnych i wysoko oceniające swoje funkcjonowanie w różnych sferach życia. Istotnym, z punktu widzenia profilaktyki zaburzeń depresyjnych, wydaje się promowanie ćwiczeń w grupach



kobiet ciężarnych, których profil osobowościowy może ograniczać samodzielne podejmowanie aktywności fizycznej.

### **3. Piotr Dąbrowski – Psychologiczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem osób uprawiających sport wyczynowo, rekreacyjnie oraz nieaktywnych sportowo**

Podstawy teoretyczne. Z badania amerykańskich naukowców z Princeton University (Schoenfeld i wsp., 2013) wynika, że aktywność fizyczna osłabia reakcję mózgu na stresujące sytuacje. Podczas aktywności fizycznej, związanej z dotlenieniem organizmu, zwiększa się aż czterokrotnie poziom norepinefryny (Davis, 1973; Howley, 1976). Celem badania jest analiza uwarunkowań psychologicznych radzenia sobie ze stresem oraz odpowiedź na pytanie czy uczestnictwo w aktywności sportowej, może determinować stosowanie efektywnych stylów radzenia sobie ze stresem u sportowców.

Procedura badania. W badaniu udział wzięła grupa 83 osób uprawiających sport wyczynowy, 156 osób uprawiających sport rekreacyjny oraz 143 osoby nieaktywnych fizycznie. Badani wypełniali Kwestionariusz Radzenia Sobie ze Stresem w Sytuacjach Stresowych (Strelau i Inn. 2007), Kwestionariusz Nadziei na Sukces (Łaguna, Trzebiński, Zięba, 2005), Skalę Poczucia Koherencji (Antonovsky, 1995).

Wyniki. Osoby uprawiające sport rekreacyjny różnią się od pozostałych badanych grup stosowaniem stylu skoncentrowanym na unikaniu. Średni wynik strategii skoncentrowanej na emocjach u sportowców wyczynowych jest istotnie niższy niż u osób nietreningujących, a średni wynik strategii odwracania uwagi, u nieaktywnych fizycznie, istotnie wyższy od sportowców. Średnie wyniki strategii zaprzeczania oraz zaprzestania działań są również niższe u sportowców. Wyniki skłonności do ryzyka oraz nadziei na sukces są wyższe u sportowców niż u pozostałych badanych. Sportowcy zarówno wyczynowi jak też rekreacyjni charakteryzują się wyższym poziomem poczucia sensowności i zaradności od nieaktywnych fizycznie.

Wnioski. Fakt uprawiania sportu wyczynowego i rekreacyjnego nie jest istotnym czynnikiem różnicującym badane grupy w obszarze stosowania stylów radzenia sobie ze stresem. Jednakże sportowcy rzadziej przejawiają nieefektywne strategię radzenia sobie ze stresem polegające na zaprzeczeniu oraz na zaprzestaniu działań. Sport wyczynowy i



aktywność fizyczna stanowią istotny czynnik odróżniający sportowców w obszarach nadziei na sukces, skłonności do ryzyka, większego poczucia sensowności oraz zaradności.

#### **4. Anna Ussorowska – Syndrom wypalenia wśród koszykarek i koszykarzy w wieku od 15 do 22 lat**

Wprowadzenie. Uczestnictwo w sporcie wyczynowym dla większości zawodników jest źródłem satysfakcji, jednak chęć sprostania zwiększającym się wymaganiom może być przyczyną chronicznego stresu i w konsekwencji prowadzić do wypalenia (Gustafsson, Hassmén, Kenttä, Johansson, 2008; Smith, 1986). Wypalenie opisywane jest jako syndrom psychofizjologiczny, charakteryzujący się wyczerpaniem emocjonalnym i fizycznym, poczuciem trwałego obniżenia osiągnięć oraz cyniczną postawą wobec sportu (Raedeke, Smith, 2001). Zawodnicy, którzy doświadczają wypalenia, osiągają gorsze wyniki w sporcie oraz mają problemy zarówno z motywacją jak i relacjami interpersonalnymi. Wypalenie negatywnie wpływa na ich zdrowie psychiczne (lęk, depresja, zaburzenia odżywiania) i fizyczne (podatność na choroby, nadużywanie substancji psychoaktywnych; Gustafsson i in., 2008).

Cel badania. Celem badania było poznanie dynamiki doświadczanego stresu i poziomu wypalenia w trakcie trwania sezonu koszykarskiego.

Procedura badania. W badaniu wzięło udział  $N = 181$  osoby ( $n_{\text{♀}} = 89$ ;  $n_{\text{♂}} = 92$ ) wyczynowo uprawiających koszykówkę w wieku od 15 do 22 lat. Badanie miało charakter podłużny i obejmowało 4 pomiary przeprowadzone w trakcie sezonu rozgrywkowego. Wykorzystane zostały wystandaryzowane kwestionariusze, które umożliwiły pomiar badanych zmiennych: *Skala odczuwanego stresu PSS-4*; *Kwestionariusz do badania wypalenia w sporcie ABQ* oraz ankieta własnego autorstwa.

Wyniki. Odczuwany stres oraz wypalenie w ciągu sezonu wzrastały zgodnie z modelem liniowym, natomiast największy wzrost odczuwanego stresu i poziomu wypalenia wystąpił pomiędzy drugim a trzecim pomiarem.



## **5. Katarzyna Rutkowska, Piotr Gawda, Aleksandra Byś – Percepcja stresu w grupie zawodniczek i zawodników Młodzieżowych Reprezentacji Polski Siatkarskich Ośrodków Szkolnych**

Stres współcześnie definiowany jest jako interakcja wymogów sytuacji/okoliczności i zasobów psychologicznych jednostki. W tym rozumieniu, radzenie sobie ze stresem staje się zasadniczo efektem percepcji danego problemu/wyzwania w kontekście posiadanych przez jednostkę zasobów, z których może potencjalnie korzystać w procesie radzenia sobie. Celem badań była diagnoza wybranych aspektów radzenia sobie ze stresem w grupie młodych sportowców. W badaniach wzięło udział blisko 150 adeptów piłki siatkowej – zawodniczek (N=70) i zawodników (N=77) powołanych w skład młodzieżowych kadr Polski. Badani byli w wieku 11-15 lat.

W trakcie jednego ze zgrupowań przeprowadzono badania ankietowe dotyczące problematyki radzenia sobie ze stresem. Młodzież została zapytana o definicję stresu, a także w jakich sytuacjach sportowych ten stres jest przez nich ewentualnie odczuwany. Badani podzielili się również informacjami na temat stosowanych sposobów radzenia sobie ze stresem. Młodzież dokonała również porównania percepcji stresogenności trzech środowisk, w których funkcjonują: sportowego, rodzinnego i szkolnego.

Analiza zgromadzonego materiału identyfikuje obszary kompetencji psychospołecznych, które warto rozwijać u młodzieży i w kontekście poprawy efektywności radzenia sobie ze stresem.

## **WYOBRAŻENIA I PSYCHOFIZJOLOGIA W SPORCIE**

### **1. Natalia Budnik, Aleksandra Kantypowicz, Dagmara Budnik-Przybylska – Wyobrażenia, obraz ciała a ortoreksja**

Ortoreksja to zaburzenie odżywiania niebędące objęte żadną obowiązującą klasyfikacją medyczną. Polega na jedzeniu jedynie potraw, które chory uważa za zdrowe. Często prowadzi do znacznych niedoborów składników odżywczych. Postanowiono ustalić czy umiejętność tworzenia wyobrażeń oraz pozytywny obraz ciała są powiązane negatywnie z predyspozycjami do ortoreksji oraz czy istnieją pozytywne powiązania między obrazem ciała, a wyobrażeniami.





Przebadano 100 kobiet w wieku od 18 do 29 roku życia grających w sporty zespołowe takie jak siatkówka, koszykówka i piłka ręczna na poziomie zaawansowanym o średnim stażu gry 11 lat. Zastosowano Kwestionariusz Umiejętności Wyobraźni w Sporcie, Kwestionariusz Intensywności Wyobrażeń Ruchu/-2, Kwestionariusz Orto-15, Kwestionariusz BES Skala Ocen Ciała. Wykazano, że w przypadku umiejętności tworzenia wyobrażeń tylko skala mistrzostwo ( $r=-.253, p<.05$ ) oraz wszystkie wymiary obrazu ciała (atrakcyjność fizyczna  $r=.29, p<.01$ , kontrola wagi  $r=-.226, p<.05$ , kondycja fizyczna  $r=-.23, p<.05$ ) są negatywnie powiązane z predyspozycjami do ortoreksji. Zaobserwowano również negatywną korelację pomiędzy kontrolą wagi, a umiejętnością tworzenia wyobrażeń z perspektywy wewnętrznej ( $r=-.22, p<.05$ ) i kinestetycznej ( $r=-.244, p<.05$ ), brak jest natomiast, korelacji z zewnętrzną perspektywą. Zaś kondycja fizyczna najwyżej koreluje z umiejętnością tworzenia wyobrażeń z perspektywy zewnętrznej ( $r=-.22, p<.05$ ). Implikacje praktyczne będą dyskutowane podczas wystąpienia.

## **2. Dagmara Budnik-Przybylska, Adrian Kastrau, Patryk Jasik, Maria Kaźmierczak, Łukasz Doliński, Paweł Syty, Marta Łabuda, Jacek Przybylski, Selenia di Fronso, Maurizio Betollo – Oscylacja neuronalna w trakcie wyobrażania sobie wydarzeń sportowych: studium przypadku żeglarza olimpijskiego**

Celem niniejszej pracy było zbadanie korowych korelatów wyobrażeń w zależności od instruktażowej modalności wyobrażeń (kierowane vs samodzielnie tworzone) przy użyciu różnych skryptów związanych z treningiem i rywalizacją. W badaniu przyjęliśmy idiosynkratyczną perspektywę analizując wyobrażenia mentalne doświadczonego dwukrotnego olimpijczyka, aby sprawdzić, czy różne sposoby instruktażu wyobrażeń (tj. kierowane vs samodzielnie tworzone) oraz różne skrypty (np. środowisko treningowe lub środowisko zawodów) mogą w różny sposób angażować aktywność mózgu. Badany wysłuchiwał każdego nagranych wcześniej scenariusza zaczerpniętego z dwóch istniejących kwestionariuszy dotyczących zdolności wyobrażeń w sporcie, a następnie był proszony o wyobrażenie sobie danej sceny przez minutę. Podczas wykonywania zadania monitorowane były fale mózgowe za pomocą EEG (32-kanałowy g. Nautilus). Nasze wyniki wskazują, że wyobrażenia kierowane mogą indukować wyższe wysokie alfa i SMR (zwykle związane z selektywną uwagą), podczas gdy wyobrażenia tworzone samodzielnie



mogą ułatwiać wyższe niskie alfa (związane z globalnym stanem spoczynku i relaksacją). Wyniki są dyskutowane w świetle hipotezy neuronalnej efektywności jako markera optymalnej wydajności i przejściowej hipofrontalności jako markera stanu flow. Podczas prezentacji przedstawione zostaną praktyczne zalecenia dotyczące treningu mentalnego.

### **3. Adam Czyczel, Franciszek Makurat, Dagmara Budnik-Przybylska, Tony Morris – Wyobrażenia i trening piłkarzy nożnych**

Celem niniejszego badania jest sprawdzenie czy i w jaki sposób trening wyobrazeniowy może pomóc dzieciom w podnoszeniu swoich umiejętności piłkarskich. W poszukiwaniu nowych rozwiązań i efektywniejszego szkolenia, trening mentalny może stanowić ważne narzędzia w rozwoju umiejętności młodych sportowców. Wiele badań na temat treningu wyobrazeniowego zostało przeprowadzonych na elicie sportowej lub doświadczonych już zawodnikach. Jest też coraz większa liczba badań przedstawiająca wykorzystanie treningu wyobrazeniowego wśród dzieci i młodzieży( Orlick 1990, Li Wei et al. 1992, Chandler-Munroe 2005,2007, Botwina 2010), ale liczba badań w tym zakresie jest znacznie mniejsza. Przebadana została grupa 35 osób, w wieku od 10 do 14 lat. Zostali oni podzieleni na grupę badaną, która stanowiła 18 zawodników i grupę kontrolną składającą się z 17 zawodników. Każda z osób dostała do wypełnienia Kwestionariusz Umiejętności Tworzenia Wyobrażeń w Sporcie – SIAM i Kwestionariusz obrazowania ruchu MIQ-3.

Trening wyobrazeniowy rozpoczął się od warsztatu w którym zostały przedstawione metody tworzenia wyobrażeń, technika relaksacyjna, materiały wideo z pokazem „idealnego wykonania” ćwiczenia oraz sposób tworzenia rutyny przygotowawczej. W późniejszym okresie dzieci przez 6 tygodni wykonywały specjalnie przygotowany program treningu wyobrazeniowego.

Uzyskane wyniki przez zawodników w pre-teście i post-teście mogą świadczyć o pozytywnym oddziaływaniu treningu wyobrazeniowego na wykonanie sportowe. Zawodnicy z grupy eksperymentalnej uzyskali statystycznie lepsze wyniki w strzale do obręczy, a w uderzeniu do małej bramki nie zauważono statystycznie większych wyników, ale zauważono wyraźną tendencję wzrostową.

#### **4. Jacek Przybylski, Dagmara Budnik-Przybylska – Jak umiejętność wyobrażeń wiąże się z odpornością w sporcie?**

Odporność psychiczna jest jedną z najczęściej wymienianych umiejętności przyczyniających się do uzyskania wyników w sporcie (Sankowski i Gracz, 2007). Wg koncepcji C. Dweck (2006) może być postrzegana jako cecha stała lub zmienna (Gucciardi i in., 2015). Trening wyobrazeniowy jest jednym z elementów kluczowych wykorzystywanych w treningu mentalnym (Cumming i in., 2007; Morris i in. 2005). Dodatkowo osoby posiadające wysoką umiejętność wyobrażania (jako cechę) wykorzystują wyobrażenia częściej. Wyobrażenia używane przez sportowców pełnią funkcje poznawcze i motywacyjne (Paivio, 1985), gdzie ogólne wyobrażenia motywacyjne mistrzostwa (MG-M) obejmują obrazy poczucia pewności siebie, kontroli czy odporności (Hall i in., 1998, Munroe i in. 2000, Giacobbi i in. 2000). Celem naszego badania była analiza korelatów umiejętności wyobrażeń w sporcie i odporności psychicznej, a także odpowiedź na pytanie, czy umiejętność stosowania wyobrażeń może być predyktorem odporności psychicznej. W badaniu udział wzięli sportowcy dyscyplin indywidualnych i drużynowych - 164 osoby w wieku 14-72 lat ( $M=29.97$ ,  $SD=7.87$ ) 55 kobiet, 107 mężczyzn ze średnim stażem  $M=6.48$  ( $SD=6.15$ ). W badaniu wykorzystano: Kwestionariusz Umiejętności Wyobraźni w Sporcie (SIAQ) (Williams i Cumming 2011 w polskiej adaptacji Budnik-Przybylska, Karasiewicz 2020), Ukryte teorie odporności psychicznej (Gucciardi i in., 2015 w przekładzie J. Przybylskiego), Indeks odporności psychicznej (Gucciardi i in. 2015 w przekładzie J. Przybylskiego). Wyniki wykazały iż wszystkie wymiary kwestionariusza SIAQ pozytywnie korelują z odpornością psychiczną. Odporność jako postrzegana cecha stała negatywnie koreluje z większością wymiarów wyobrażeń (poza celem i afektem), natomiast postrzeganie odporności jako zmiennej pozytywnie koreluje ze skalą umiejętności i mistrzostwa. Analizy regresji wykazały, że wymiary umiejętności wyobrażeń stanowią istotne predyktory zarówno indeksu odporności jak również ukrytych teorii odporności psychicznej. Uzyskane wyniki będą dyskutowane podczas prezentacji.

#### **5. Kamila Litwic-Kaminska, Konrad S. Jankowski – Chronotyp i zaangażowanie w sport jako predyktory czasowych parametrów snu z pomiaru aktygraficznego wśród studentów**



Wprowadzenie. Wystarczająca ilość snu jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wszystkich ludzi. Szczególnie istotne jest to jednak w przypadku sportowców ze względu na znaczenie snu dla regeneracji i poziomu wykonania. Sportowcy uniwersyteccy, łącząc role studenta i sportowca, mogą częściej cierpieć na problemy ze snem w porównaniu z rówieśnikami, którzy są wyłącznie studentami. Codzienny rytm życia studentów sportowców, wypełniających wiele ról społecznych, może nie być zgodny z ich chronotypem. Celem tych badań było sprawdzenie czy uczestnictwo w sporcie i chronotyp wyjaśniają czasowe parametry snu z pomiaru aktygraficznego.

Osoby badane i procedura. Próba obejmowała 82 studentów sportowców i 40 osób nieaktywnych fizycznie. Osoby badane wypełniały Kwestionariusz Rytmów Aktywności Dobowej (polska wersja Morningness-Eveningness Questionnaire) a następnie przez trzy kolejne dni robocze za pomocą aktygrafów zbierano dane na temat ich czasu zasypiania i budzenia się oraz środka i długości snu.

Wyniki. Analiza kowariancji z grupą (studenci sportowcy/niesportowcy) i chronotypem jako zmiennymi niezależnymi pozwoliła ustalić, że wieczorność pozwala przede wszystkim przewidywać późniejszą godzinę zasypiania ( $\beta=-0,36$ ;  $p<0,001$ ), a bycie sportowcem wcześniejszą godzinę budzenia się ( $\beta=0,16$ ;  $p=0,047$ ) i krótszą całkowitą długość snu ( $\beta=0,25$ ;  $p=0,001$ ).

Wnioski. Rezultaty badania potwierdzają pogląd, że studenci cierpią na niewystarczającą ilość snu, co zgodnie z wcześniejszymi doniesieniami może mieć negatywny wpływ na ich zdrowie, samopoczucie i wyniki sportowe. Badania wskazują na konieczność zwiększenia ilości snu oraz poprawę higieny snu u wszystkich studentów.

## PSYCHOLOGIA SPORTU W DYSCYPLINACH DŁUGODYSTANSOWYCH

### 1. Wojciech Waleriańczyk – Perfekcjonizm a wykonanie sportowe podczas biegu na dystansie 10 kilometrów

Wprowadzenie. Poprawa wykonania sportowego jest jednym z najważniejszych celów w psychologii sportu. Jednak nawet w wypadku konstruktów od dawna obecnych w dyskursie



Gdańsk, 13-14 maja 2021

psychologicznym, możemy zauważyć takie, których wpływ na wykonanie sportowe nadal nie jest do końca jasny. Świetnym przykładem takiej zmiennej jest perfekcjonizm, który można definiować jako tendencję do posiadania wysokich standardów osobistych oraz stawiania sobie wygórowanych celów, której towarzyszą nazbyt krytyczne oceny oraz nadmierne wątpliwości dotyczące podejmowanych działań. Współcześnie za niezbędne w rzetelnym badaniu perfekcjonizmu uważa się wyróżnienie jego dwóch wymiarów: perfekcjonistycznych dążeń i obaw. Osoby badane i procedura. Badanie zostało przeprowadzone podczas Biegu Niepodległości. 332 osoby (190 mężczyzn, 142 kobiety), wypełniły Kwestionariusz Perfekcjonizmu w Sporcie przed startem i ukończyły bieg.

Wyniki. Wyższe perfekcjonistyczne dążenia były predyktorem lepszego wyniku i odpowiadały za 7% wariancji w wyniku końcowym (przy kontroli wieku i płci). Dodatkowo, moderowały też zależność między wynikiem przewidywanym, a wynikiem końcowym - u osób z wyższym poziomem perfekcjonistycznych dążeń, różnica między tymi wynikami była istotnie mniejsza. Perfekcjonistyczne obawy nie wykazały bezpośredniego wpływu na wynik. Dokładniejsza analiza pokazuje jednak, że mogą one osłabiać pozytywny wpływ perfekcjonistycznych dążeń, ale tylko, gdy oba wymiary perfekcjonizmu osiągają wysoki poziom.

Wnioski. Perfekcjonistyczne dążenia, mierzone przed zawodami, mogą wpływać zarówno na wynik oczekiwany, jak i na wynik końcowy w biegu. Ich wpływ jest istotny tak w procesie przygotowań do zawodów (m.in. cięższy i bardziej systematyczny trening), jak i podczas samego biegu (np. poprzez większą wytrwałość w obliczu narastającego zmęczenia). Kolejnym krokiem w badaniach jest porównanie mechanizmu wpływu na wynik w sportach o odmiennej charakterystyce.

## **2. Wojciech Waleriańczyk – „Dzięki, ale mogłem lepiej” – wpływ perfekcjonizmu i stopnia realizacji celu na reakcję emocjonalną po zawodach biegowych**

Wprowadzenie. To jak zawodnicy oceniają swoje wykonanie sportowe w zawodach zależy w dużej mierze od stopnia w jakim zrealizują swoje cele. Na tę ocenę oraz powstającą w jej wyniku reakcję emocjonalną wpływają też zmienne osobowościowe. Jedną z nich jest perfekcjonizm, w skład którego wchodzi perfekcjonistyczne dążenia oraz



perfekcjonistyczne obawy. Badania w tym zakresie nie były jeszcze prowadzone w trafnym ekologicznie kontekście zawodów sportowych.

Osoby badane i procedura. Badanie zostało przeprowadzone podczas biegu ulicznego na dystansie 10-km. Udział wzięło 188 osób (86 kobiet i 102 mężczyzn). Przed biegiem zawodnicy wypełniali Kwestionariusz Perfekcjonizmu w Sporcie, natomiast 4-6 dni po starcie - Przymiotnikową Skalę Nastroju UMACL, w skład której wchodzi trzy czynniki: pobudzenie napięciowe i energetyczne oraz ton hedonistyczny. Dane dotyczące wyników w biegu zostały zaimportowane z oficjalnej strony organizatora.

Wyniki. Analiza regresji wykazała, że oba wymiary perfekcjonizmu oraz stopień realizacji wyznaczonego przed zawodami celu na bieg tłumaczą 17-21% zmienności w wymiarach nastroju. Wyższy ton hedonistyczny (poczucie przyjemności) po biegu był przewidywany przez niższe perfekcjonistyczne obawy oraz wyższy stopień realizacji celu. Dla pobudzenia energetycznego i napięciowego widoczne były efekty moderacji obu wymiarów perfekcjonizmu oraz stopnia realizacji celu. Analiza obszarów istotności moderacji pokazała, że tylko osoby z niskimi perfekcjonistycznymi obawami były w stanie odczuwać wyższą energię i niższe napięcie po osiągnięciu swojego celu.

Wnioski. Uzyskane wyniki wspierają tezę o istnieniu perfekcjonistycznej reaktywności, którą można obserwować nie tylko w silnej emocjonalnej reakcji na porażkę, ale też w braku przyjemnej i motywującej reakcji po wygranej - taki wzór reakcji emocjonalnej może częściowo tłumaczyć związku perfekcjonizmu z wypaleniem sportowym.

### **3. Aleksandra Samelko – Stany afektywne i stres a właściwości osobowościowe osób uczestniczących w biegu na 100 km**

Wprowadzenie. Celem badania było porównanie stanów afektywnych oraz stresu grupy biegaczy ultramaratonu mierzonych przed startem oraz po zakończeniu konkurencji, jak również ustalenie istotnych zależności między badanymi zmiennymi emocji, stresu i nastroju a stałymi cechami osobowości i emocji.

Osoby badane. W badaniu wzięło udział 20. mężczyzn- amatorów, którzy startowali w biegu na 100 km. w wieku między 29. a 68. r.ż. ( $M=45.05$ ,  $SD= 9.62$ ). Średnia dystansu, który przebiegli badani to 90,75km ( $SD=12,35$ ).



Procedura i narzędzia badawcze. Wstępny etap badań odbył się w dniu poprzedzającym udział w biegu. Badanych poinformowano o celu badania oraz procedurze. Wtedy też wypełnione zostały ankiety zawierające podstawowe informacje dotyczące wieku, świadome zgody na udział w badaniu, Inwentarz Osobowości NEO-FFI, a także kwestionariusz emocji (cech) Skalą Uczuć Pozytywnych i Negatywnych (SUPIN, wersja C20). W dniu startu badanie zostało podzielone na dwa etapy. Pierwszy z nich rozpoczynał się najwcześniej w 1 godzinę przed startem. Grupa uzupełniała kwestionariusze nastroju (Profile of Mood State), stanów emocji (Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych SUPIN, wersja C20) oraz stresu (Skala Odczuwanego Stresu PSS-1. Drugi etap miał miejsce po ukończeniu konkurencji. Ten sam zestaw kwestionariuszy ultramaratończycy wypełniali od razu po biegu.

Wyniki. W mierzonych skalach zauważono istotne różnice statystyczne. Poziom odczuwanego stresu był niższy po biegu ( $t = 7,215$ ;  $p < 0,001$ ). W skalach nastroju znużenie okazało się istotnie wyższe po udziale w zawodach ( $t = -3,962$ ;  $p = 0,001$ ), a napięcie niższe ( $t = 3,895$ ;  $p = 0,001$ ). Ujawniono istotne dodatnie związki między ugodowością a poziomem życzliwości zarówno za pierwszym ( $r = 0,548$ ;  $p = 0,012$ ) jak i drugim razem ( $r = 0,637$ ;  $p = 0,003$ ). Rezultaty ukazały tendencję- ultramaratończycy bardziej neurotyczni doświadczali większego stresu przed biegiem ( $r = 0,437$ ;  $p = 0,054$ ). Stany emocji mierzone dwukrotnie okazały się nieistotne statystycznie.

Wnioski. Długotrwały wysiłek fizyczny może sprzyjać redukcji poziomu stresu. Szczególnie korzystny efekt odczuwania stresu może być zauważony w przypadku sportowców neurotycznych, którzy wyróżniają się wśród badanych podwyższonym poziomem tej cechy.

#### **4. Michał Kędra – Czy warto być pozytywnym? Pozytywna orientacja w przewidywaniu wyników biegów długodystansowych**

Bieganie, w tym także biegi uliczne, zyskuje coraz większą popularność. Wyniki badań wskazują na pozytywne skutki biegania dla zdrowia psychicznego i odczuwanego dobrostanu. Jednakże czynniki wpływające na poprawę wyników w biegach nie są do końca znane. Jednym z czynników psychologicznych, który może mieć znaczenie w uzyskiwanych wynikach podczas biegów długodystansowych może być pozytywna





Gdańsk, 13-14 maja 2021

orientacja. Jest to zmienna latentna wyższego rzędu, leżąca u podłoża samooceny, satysfakcji z życia i optymizmu. Celem badania było sprawdzenie, czy związek między pozytywną orientacją a wynikiem uzyskiwanym w biegu jest mediowany przez oczekiwania co do uzyskanego wyniku.

Badanie zostało przeprowadzone w grupie 204 maratończyków startujących w biegu ulicznym. Przed startem badani wypełniali kwestionariusz, który mierzył pozytywną orientację, podawali czas, jaki byłby dla nich satysfakcjonujący w tym biegu oraz swój wzrost i wagę (wskaźniki BMI). Badani podawali również swój numer startowy, na podstawie którego określano wynik osiągnięty w biegu. Analiza wyników za pomocą modelowania równań strukturalnych pokazała, że wyższy poziom pozytywnej orientacji ma związek z wyższymi oczekiwaniami co do wyniku, a to z kolei przekłada się na lepszy czas uzyskany w biegu, nawet wtedy, gdy kontrolowane jest BMI. Wykorzystując metodę bootstrappingu potwierdzono postulowany mechanizm mediacji. Wyniki wskazują na znaczącą rolę pozytywnej orientacji i opisują mechanizm psychologiczny, poprzez który wpływa ona na osiąganie wyników w biegach długodystansowych. Rezultaty badania mogą być przydatne dla psychologów sportu i trenerów.

## PLAKATY

### 1. Anna Ostrowska-Karpisz – Postrzeganie sukcesu wśród pływaków wyczynowych – osiągnięcia czy wszechstronny rozwój

Zawodnik przechodząc poszczególne etapy rozwoju sportowego (etap próbowania, specjalizacji, inwestowania), stopniowo zwiększa swój poziom sportowy i zaczyna postrzegać uprawianą aktywność fizyczną jako dominującą w swoim życiu i dającą możliwość na wszechstronny rozwój i osiąganie wyników na najwyższym poziomie (pobijanie rekordów, zdobywanie medali). Natomiast mniej zwraca uwagę na kwestie, które na wcześniejszych etapach były istotne (więcej aktywności w obszarze innych dyscyplin, racjonalny podział między zabawą a treningiem), (por.: Rozwojowy Model Udziału w Sporcie, J. Côté i wsp., 2003). Dużą rolę w jego codziennym treningu zaczyna odgrywać samoregulacja, dzięki której sam organizuje swój proces uczenia się, a co za tym idzie może on wdrażać i rozwijać planowane zachowania, aby osiągnąć własne cele (Kanfer, 1970a;





DeJong; 1994, Brown, 1998; De Jong, Simons, 1988). Celem badania było (a) sprawdzenie jak zawodnicy w zależności od wieku i płci postrzegają sukces oraz (b) jak postrzeganie sukcesu i poczucie własnej skuteczności jest zależne od poziomu sportowego. Kryteria włączenia obejmowały: uprawianie wyczynowe pływania oraz udział w zawodach i testach sprawności, na podstawie których był określany poziom sportowy danego zawodnika. Wśród badanych przeprowadzono kwestionariusz osobowy, kwestionariusz poczucia własnej skuteczności oraz testy umiejętności pływackich. W analizie zastosowano metodę mieszaną, obejmującą pomiary jakościowe i ilościowe (O’Cathain, 2009). Wyniki ujawniły różnice w postrzeganiu przez zawodników sukcesu w zależności od wieku, płci i poziomu sportowego, jaki prezentują oraz związek między poziomem sportowym a poczuciem własnej skuteczności. Wyniki mogą mieć praktyczne zastosowanie dla trenerów, którzy wiedząc, jak zawodnicy rozumieją sukces mogą im pomóc w osiągnięciu ich własnego „sukcesu”.

## **2. Monika Bidzan – Wpływ ćwiczeń wytrzymałościowych na nastrój wywołany stresem**

Wprowadzenie. Dane wskazują na stres środowiskowy jako jeden z czynników prowadzących do obniżenia nastroju. Ostatnie badania oparte na modelu zwierzęcym wskazują, że aktywność fizyczna ma działanie protekcyjne wobec obniżonego nastroju wywołanego stresem (Agudelo i in., 2014). W badaniu tym, nadekspresja PGC-1 $\alpha$  w mięśniach szkieletowych była mediatorem odporności na zachowania depresyjne wywołane stresem. Zjawisko nadekspresji PGC-1 $\alpha$  stwierdza się w trakcie wykonywania ćwiczeń wytrzymałościowych.

Opierając się na odkryciach, że wywołana wysiłkiem fizycznym ekspresja PGC-1 $\alpha$  w mięśniach szkieletowych może chronić przed neurobiologicznymi mechanizmami obniżonego nastroju wywołanymi stresem, w przeprowadzonym badaniu porównano nastrój wywołany stresem u biegaczy długodystansowych z grupą kontrolną. Grupa biegaczy przed testem manipulacji stresem poddana została ćwiczeniom wytrzymałościowym.

Poniższe badanie jest częścią większego projektu finansowanego przez Narodowe Centrum Nauki (nr projektu: 2019/35/N/NZ7/03757)



Gdańsk, 13-14 maja 2021

Uczestnicy badania. Do badania zrekrutowano białych dorosłych mężczyzn w wieku od 28 do 48 lat ( $N = 47$ ). Grupę eksperymentalną stanowili biegacze długodystansowi z 2-5 letnim doświadczeniem w bieganiu i podobnym czasie w pokonywaniu dystansu półmaratonu ( $n = 20$ ). Grupa kontrolna składała się z osób niebędących sportowcami ( $n = 27$ ).

Procedura. Na początku badania przeprowadzono ocenę nastroju za pomocą Przymiotnikowej Skali Nastroju (MoodAdjectiveCheck List, UMACL) (Mathews, Chamberlain & Jones, 1990, w polskiej adapt. Ewy Goryńskiej, 2005). Następnie grupa biegaczy długodystansowych wzięła udział w teście wytrzymałościowym VO2 Max na bieżni. Grupa kontrolna nie podejmowała żadnej formy aktywności fizycznej. Następnie wywołano reakcję stresową z wykorzystaniem zwalidowanego testu manipulacji stresem, Trier SocialStress Test (TSST) (Kirschbaum, Pirke i Hellhammer, 1993) w obu grupach uczestników. Po teście manipulacji stresem ponownie oceniono nastrój.

Wyniki. Przedstawione zostaną wyniki porównujące poziom nastroju w grupie eksperymentalnej oraz kontrolnej przed i po teście manipulacji stresem.

### **3. Weronika Król, Aleksandra Gruszka-Gosiewska – Pozytywny związek między charakterystykami treningu biegowego a oceną giętkości poznawczej**

Wprowadzenie. Giętkość poznawcza jest definiowana jako kompetencja odnosząca się do: świadomości, że w każdej sytuacji dostępne są różne opcje i alternatywy, gotowości do elastycznego dostosowania się do sytuacji oraz własnej skuteczności w byciu elastycznym. Istnieją przesłanki, że pewne formy treningu sportowego wiążą się z lepszym funkcjonowaniem poznawczym.

Celem badania było sprawdzenie czy istnieje związek między poziomem giętkości poznawczej a charakterystykami treningu sportowego.

Osoby badane/procedura. W badaniu wzięło udział 85 osób (39 kobiet i 46 mężczyzn) w wieku 18-50 lat. Uczestnicy byli aktywnymi sportowcami - 43 osoby uprawiały bieg na orientację, natomiast 42 osoby - inne rodzaje biegania. Badanie obejmowało Skalę Giętkości Poznawczej oraz informację o treningach.

Wyniki: Nie wykazano różnic w poziomie giętkości między dwiema grupami biegaczy. Liczba lat regularnych treningów i częstotliwość treningów były istotnie statystycznie skorelowane z wynikiem na Skali Giętkości Poznawczej, niezależnie od rodzaju sportu.



Ponadto w grupie biegaczy na orientację duża liczba startów w zawodach była istotnie skorelowana z giętkością poznawczą. Nie stwierdzono związku pomiędzy poziomem giętkości, a liczbą lat od rozpoczęcia treningów ani wiekiem.

Wnioski. To badanie pokazuje, że natężenie treningu sportowego wiąże się z giętkością poznawczą rozumianą jako subiektywne poczucie własnej skuteczności, które może wtórnie wpływać na efekty treningu. Za powyższy związek odpowiada prawdopodobnie aktywność fizyczna, ponieważ nie stwierdzono różnic w poziomie giętkości ze względu na typ uprawianej dyscypliny biegowej. Jest to spójne z wynikami pokazującymi, że sport wpływa korzystnie na aktywność poznawczą. Wyniki sugerują, że plan treningowy może wiązać się z psychologicznym i poznawczym funkcjonowaniem, co może przekładać się na wyniki sportowe.

#### **4. Małgorzata Sławińska – Dwutorowa kariera młodych sportowców: Projekt Erasmus + Sport. Dual Career for Junior Athletes (DCJA)**

Harmonijne łączenie kariery sportowej z nauką jest dużym wyzwaniem dla młodych zawodników (Morris i wsp, 2020). Zgodnie z holistycznym modelem Wyllemana i wsp. (2013), w wieku 15-19 lat następują fundamentalne zmiany na poziomie wszystkich pięciu wymiarów rozwoju sportowca, w tym: poziomu sportowego, psychologicznego rozwoju zawodnika, psychospołecznego funkcjonowania, wymagań ze strony szkoły oraz źródła finansowania udziału sportowego. W celu zaproponowania praktycznego rozwiązania wspierającego funkcjonowanie dwutorowej kariery młodych ludzi w sporcie zostało przeprowadzone badanie, które miało dwa cele: Identyfikację barier i wyzwań młodych sportowców na ścieżce kariery dwutorowej oraz stworzenie na podstawie uzyskanych wyników kurs MOOC (Massive Online Open Course) z kontentem e-learningowym odpowiadającym na zidentyfikowane w badaniu potrzeby młodych sportowców. Projekt badawczy został przeprowadzony w ramach programu Erasmus + Sport, w projekcie Dual Career for Junior Athletes (DCJA). W badaniu wzięło udział 1117 młodych sportowców z siedmiu europejskich krajów (Wielka Brytania, Hiszpania, Grecja, Słowenia, Polska oraz Włochy). Dane zostały zebrane za pomocą metod mieszanych. Badania kwestionariuszowe (RSQ-JA oraz DCCQ-A) objęły 1117 osób i zostały uzupełnione o wywiady przeprowadzone z 70 sportowcami. Wyniki wskazały na wyzwania i bariery młodych



Gdańsk, 13-14 maja 2021

sportowców tj. ograniczony czas, częste podróże, kontuzje, niedostateczne wsparcie finansowe. Badania również wskazały na potrzeby młodych sportowców, które są niezbędne do lepszego łączenia kariery sportowej z edukacją oraz bardziej zbalansowanego życia.

## **5. Tamara Pielas, Aleksandra Adamiec – Program treningu mentalnego w Akademii Piłkarskiej Wisła Kraków – struktura, funkcjonowanie, główne kierunki oddziaływań**

Celem wystąpienia jest przedstawienie struktury i filozofii pracy zespołu psychologów sportu w Akademii Piłkarskiej Wisła Kraków. Ewolucji programu od momentu powstania w 2016 roku do zakończenia w czerwcu 2020. Główne kierunki oddziaływań i założenia programu wobec poszczególnych grup wiekowych oraz wobec rodziców i trenerów. Różnice dotyczące pracy w młodszych i starszych kategoriach oraz zmiany głównych adresatów pomocy psychologicznej (od trenerów i rodziców w najmłodszych kategoriach i głównie pracę indywidualną w najstarszych drużynach). Formę praktycznego funkcjonowania psychologa sportu w sztabach szkoleniowych drużyn piłkarskich: zajęcia warsztatowe w salach oraz na boiskach, udział psychologa w treningach i rola podczas meczów. Przejście od grupowej pracy warsztatowej do pracy indywidualnej i mechanizmy nim rządzące. Kierunki pracy indywidualnej oraz najczęściej poruszane z młodymi piłkarzami aspekty psychologiczne. Pokazanie, że psycholog jest stałym członkiem sztabu szkoleniowego. Bierze udział w konsultacjach z trenerami, fizjoterapeutami oraz jest obecny w naturalnym środowisku młodych zawodników – na boisku. Chcemy także zaprezentować organizację pracy zespołu psychologów – zadania koordynatora i podział obowiązków poszczególnych osób w zespole. Celem jest także przedstawienie najważniejszych trudności i przeszkód z jakimi psychologowie stykali się w pracy w Akademii Piłkarskiej, rolę edukacji zarówno zawodników, jak i trenerów. W Akademii Piłkarskiej Wisła Kraków młodzi psychologowie mieli możliwość odbycia stażu pod okiem psychologa sportu uzyskując wiedzę i doświadczenie praktyczne oraz wskazówki i informacje zwrotne odnośnie ich pracy.

## 6. Wiktoria Kozłowska – Joga, uważność i poczucie szczęścia w życiu

Coraz więcej dowodów wskazuje na popularyzację jogi na całym świecie (De Michelis, 2008). W krajach zachodnich rozpoznawalnym terminem jest współczesna joga, która łączy w sobie duchowość, współczesne idee, wartości i fitness (Jain, 2016). Obecne badanie sprawdza w jakim zakresie praktykujący jogę doświadczają przyjemność na poziomie fizycznym i psychicznym z zajęć jogi. 49 osób praktykujących jogę w jednej z warszawskich szkół jogi, uzupełniło polską skróconą wersję kwestionariuszy: SteenHappiness Index (SHI), Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) oraz odpowiedziało na pytania dotyczące praktyki jogi. Odpowiedzi udzielano w 5-punktowej skali Likerta. W celu weryfikacji problemu badawczego przeprowadzono analizę korelacji  $r$ -Pearsona. Wyniki analizy okazały się istotne statystycznie między SHI i praktyką jogi  $r=.30$ ,  $p<.001$ , ale nie było istotnej zależności między SHI i FFMQ  $r=.02$ ,  $p>.05$  ani między FFMQ i praktyką jogi  $r=.08$ ,  $p>.05$ . Wyniki te pokazują, że istnieje zależność między praktyką jogi na poziomie fizycznym a poczuciem szczęścia w życiu. Można również wywnioskować, że praktykujący jogę doświadczają więcej przyjemności z jogi na poziomie fizycznym niż psychicznym. Obecne badanie wskazuje, że istnieje relacja między zadowoleniem z jogi i poczuciem szczęścia w życiu, ale mechanizmem tej relacji nie jest wzrost mindfulness.

## 7. Aleksandra Pawłowska, Daniel Krokosz – Poziom świadomej uważności a stres u osób uprawiających jeździectwo

Wprowadzenie. Jeździectwo jest sportem, które wymaga opanowania, stanowczości, konkretnego reagowania na bodźce, skoordynowanych ruchów i wyczucia własnego ciała. Stres i reakcje z nim związane znacznie wpływają na jakość wymienionych cech i w widocznym stopniu utrudniają jazdę konną. Ważną umiejętnością jest efektywne radzenie sobie ze stresem. Celem badań było ukazanie poziomu świadomej uważności wśród jeźdźców, najczęściej stosowanych sposobów radzenia sobie ze stresem i korelacji między uważnością a stylami radzenia sobie.

Osoby badane i procedura. Wykorzystano FFMQ (adaptacja Radoń) i Mini-Cope (adaptacja Juczyński i Ogińska-Bulik). Grupa badana liczyła 25 kobiet i 5 mężczyzn,



Gdańsk, 13-14 maja 2021

średnia wieku 21,7 lat. Ankietowani byli rekrutowani na podstawie faktu uprawiania jakiegokolwiek formy jazdy konnej.

Badania prowadzone były w formie testowej.

Wyniki. Grupa charakteryzowała się niskim poziomem świadomej uważności, jedyny wyższy wynik wystąpił w czynniku obserwacji.

Najczęstsze sposoby radzenia sobie to poszukiwanie wsparcia i aktywne radzenie sobie, jednak akceptacja i zachowania unikowe również uzyskały znaczące wyniki.

Aktywne radzenie sobie koreluje dodatnio z niereaktywnością i opisywaniem. Ujemna korelacja występuje pomiędzy nieosądzaniem a zachowaniami unikowymi i bezradnością.

Podobna sytuacja występuje z przypadku niereaktywności i bezradności.

Wnioski. Niski poziom czynników uważności wśród badanych może być barierą w osiąganiu sukcesów w tym sporcie. Indywidualny charakter dyscypliny prawdopodobnie ma wpływ na wysokie wyniki w wielu sposobach radzenia sobie. Korelacje wskazują, że uważność wiąże się z efektywniejszym radzeniem sobie. Pozwala to na sprawniejsze pokonywanie barier i sytuacji stresowych, a w efekcie lepszy poziom jazdy. Ukazuje to istotność uważności i propagowania mindfulness w tej dyscyplinie.

## **8. Joanna Kotek – Pasja dwuczynnikowa w sporcie młodzieżowym**

Wprowadzenie. Badania zostały przeprowadzone jako część projektu, służącego pisaniu zjawiska pasji w sporcie i poza nim. Ich celem było określenie częstości występowania pasji (oraz jej odmiany harmonijnej i obsesyjnej) w grupie sportowców młodzieżowych, a także skorelowanie ich z posiadaniem pasji pozasportowych i sprawdzanie jak często zawodnicy jako swoją główną pasję wskażą uprawianą dyscyplinę sportu.

Osoby badane i procedura. Grupa badana składała się z 111 osób, do analizy weszło 109 ankiet. Byli to licealiści ze szkół sportowych w wieku od 14 do 19 lat (średnia wieku 16.5). W grupie było 50 kobiet i 58 mężczyzn, z których większość uprawiała piłkę nożną i brała udział w rozgrywkach na poziomie ogólnokrajowym. Badani wypełniali kwestionariusz Skali Pasji wg Valleranda, a także odpowiadali na dodatkowe pytania, m.in. związane ze swoimi pasjami pozasportowymi.

Wyniki. Zdecydowana większość badanych wskazała uprawiany sport jako swoją główną pasję. Większość z nich wskazała też inne pasje (średnio 1,03; maksymalnie 7). Zdecydowana większość spełniała też kryteria pasji odnośnie wpisanego zajęcia (średni





wynik 12,64 na możliwe 14). Widać też znaczącą przewagę pasji harmonijnej nad obsesyjną (średni wynik pasji harmonijnej to 35,61; obsesyjnej to 28, 75; na możliwe 42) oraz pozytywną korelację wskaźników pasji z postrzeganiem jako pasji uprawianej dyscypliny sportu. W 87 przypadkach pasja obsesyjna i harmonijna występowały jednocześnie.

Wnioski. Można zauważyć prawidłowość związaną z faktycznym postrzeganiem uprawianego sportu jako swojej pasji, a także wzajemne wzmacnianie się tych wskaźników. Ciekawe jest jednoczesne występowanie wskaźników pasji harmonijnej i obsesyjnej. Niewątpliwie pozytywnym zjawiskiem jest fakt, iż pasja harmonijna widocznie przeważa.

## **9. Ewa Szeremeta, Maciej Trojan – Różnice w zakresie poziomu poczucia własnej skuteczności u sportowców**

Poczucie własnej skuteczności to cecha, zdefiniowana przez Alberta Bandurę. Oznacza przekonanie osoby o tym, że ma wystarczające kompetencje, aby poradzić sobie z trudnymi lub nowymi sytuacjami, pokonać przeciwności losu i uzyskać pożądany wynik swoich działań.

Celem niniejszego badania było zmierzenie powyższej cechy u sportowców oraz uchwycenie różnic w jej zakresie. Istnieją badania pokazujące istotną korelację uprawiania sportu z poczuciem własnej skuteczności, więc przewidywano, że sportowcy biorący udział w badaniu będą wykazywać wysoki poziom tej cechy.

Zostali przebadani przedstawiciele i przedstawicielki różnorodnych dyscyplin sportowych, trenujący indywidualnie lub zespołowo, o różnym stażu treningowym. Pomiaru dokonano za pomocą kwestionariusza Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (Generalized Self-Efficacy Scale - GSES). Badani odpowiedzieli także na dodatkowe pytania przygotowane przez badacza, dotyczące uprawianych dyscyplin sportowych, stażu treningowego, ewentualnych przerw w treningu i ich powodów, kontuzji oraz sportowych osiągnięć badanego.

Średni wynik uzyskany przez sportowców był wysoki. Analiza danych z badania wykazała, że osoby, które doświadczyły w przeszłości kontuzji cechuje istotnie wyższy poziom poczucia skuteczności niż te, które nie doświadczyły. Wystąpiła dodatnia korelacja pomiędzy poczuciem skuteczności a liczbą sukcesów. Kobiety wykazały wyższe poczucie skuteczności niż mężczyźni. Wystąpiła interakcja płci oraz stażu - w przypadku kobiet,





Gdańsk, 13-14 maja 2021

poczucie własnej skuteczności wzrastało szybciej i było wyższe przy mniejszym stażu treningowym. U mężczyzn natomiast, wzrost ten następował wolniej. Jednak po stażu wynoszącym minimum 3 lata treningów, różnice zaczynały się zacierać i poziom cechy wyrównywać.

Subiektywna interpretacja doświadczeń ma znaczenie w kontekście czerpania ze źródeł przekonania o własnej skuteczności. Z pozoru negatywne doświadczenia mogą mieć pozytywny wpływ na poczucie własnej skuteczności.

#### **10. Ewa Iwaszkiewicz, Grzegorz Lisek, Marcin Kochanowski, Wojciech Waleriańczyk – Konstrukcja i ewaluacja Arkuszy Obserwacji Trenera i Grupy Sportowej – narzędzia identyfikujące obszary potencjalnej interwencji psychologicznej**

Celem pracy jest prezentacja opracowanych przez autorów narzędzi, służących strukturalizacji procesu zbierania informacji na temat zachowania zawodników oraz trenerów w sytuacji treningowej. Podstawą teoretyczną do zbudowania Arkusza Obserwacji Trenera i Arkusza Obserwacji Grupy Sportowej była teoria 5Cs (Harwood, Anderson, 2008).

Obydwa Arkusze uwzględniają 5 skal, wywodzących się z bazy teoretycznej, sprawdzających poziom: Zaangażowania; Koncentracji; Zaufania; Kontroli Emocji oraz Komunikacji. Narzędzia składają się odpowiednio z 76 i 79 twierdzeń opisujących zachowania występujące w trakcie treningu piłki nożnej. Badanie objęło 25 obserwacji jednostek treningowych, w trakcie których zespół badawczy wypełniał równocześnie obydwie arkusze. Obserwowane zespoły odróżniały się: liczbą zawodników, wiekiem, poziomem sportowym oraz doświadczeniem i stopniem przeszkolenia trenerów.

Analiza rzetelności skal została zmierzona metodą Alfa Cronbacha. Wyniki statystyk wykazały satysfakcjonującą rzetelność przyjmującą wartości w przedziale  $\alpha_{min}=0,518$  a  $\alpha_{max}=0,893$  dla AOT oraz  $\alpha_{min}=0,694$  a  $\alpha_{max}=0,868$  dla AOGS. Jednocześnie wykazano spójność pomiędzy obserwacjami prowadzonymi równoległe przez dwóch obserwatorów oraz pozytywną opinię sędziego kompetentnego. W toku badania przeprowadzono również uzupełniające analizy statystyczne, których celem było sprawdzenie dodatkowych



możliwości wykorzystania opracowanych narzędzi w pracy psychologa. Analizy te wykazały możliwość sprawdzenia korelacji pomiędzy liczebnością grupy, poziomem sportowym, wiekiem zawodników i doświadczeniem szkoleniowca a jego zachowaniem, jak również między analogicznymi zmiennymi w kontekście funkcjonowania grupy sportowej.

Narzędzia wykazały wysoką rzetelność i nasunęły interesujące spostrzeżenia odnośnie możliwej operacjonalizacji procesu obserwacji. Opracowanie arkuszy było ważnym krokiem w kontekście wspomagania procesu monitorowania zmian oraz diagnozowania obszaru interwencji psychologicznej. Kolejnym istotnym działaniem umożliwiającym rozwinięcie i doprecyzowanie opracowanych narzędzi winno być skalowanie narzędzia na większej, bardziej różnorodnej grupie badanych.

### **11. Maksym Michałowski, Daniel Krokosz – Samoocena a uzależnienie od ćwiczeń u osób uprawiających sporty sylwetkowe**

Praca została napisana w celu sprawdzenia związku sportów sylwetkowych z samooceną i uzależnieniem. Badania przeprowadzone zostały w celu dowiedzenia się czy sporty sylwetkowe ze zdrowej aktywności fizycznej, mogą przeradzać się w niezdrowe uzależnienie i jak wpływa to na postrzeganie własnego ciała całościowo oraz jego poszczególnych elementów.

Osoby badane i procedura. Przebadane zostało 50 osób uprawiających sporty sylwetkowe i/lub fitness, średni czas miesięczny treningu:  $M = 15,66$ ;  $SD = 7,23$ . Wiek uczestników:  $M = 26,00$ ;  $SD = 11,24$ .

Badane osoby wypełniały ankiety oparte o EDS (The ExerciseDependence Scale-21) oraz BES (Body EsteemScale) Skala Oceny Ciała w polskiej adaptacji M. Lipowskiej i M. Lipowskiego. Obliczenia statystyczne zostały wykonane przy pomocy programu Statistica for Windows v. 12 PL.

Wyniki. Zaobserwowano symptomy uzależnienia od uprawianego sportu u obu płci, z wyższą sumą uzależnienia w grupie męskiej. Jednakże w grupie kobiet pod wpływem treningu rośnie samozadowolenie w kwestii atrakcyjności seksualnej/fizycznej, a wraz z nią rośnie ilość dodatkowych aktywności wolnoczasowych.



Gdańsk, 13-14 maja 2021

Wnioski. Różnice w postrzeganiu własnego ciała przez kobiety i mężczyzn są zauważalne. Kobiety wykazują wyższe wyniki w kwestii atrakcyjności seksualnej, co może być powiązane ze zwiększoną świadomością własnego ciała, większą ilością poświęconego czasu na zabiegi upiększające oraz skupieniu się na aspekcie wyglądu fizycznego w kwestii oceny atrakcyjności.

Obie grupy płciowe zanotowały istotne statystycznie symptomy uzależnienia. Kobiety jak i mężczyźni uprawiający sporty sylwetkowe i fitness wykazują wzrost objawów uzależnienia w związku ze stażem treningowym.

Panowie wykazują cechy potrzeby kontroli własnej wagi i kondycji, tym samym redukują inne aktywności na koszt siłowni.

## WARSZTATY

### **1. Beata Mieñkowska - Teoria i praktyka w pracy psychologa sportu z dorosłym zawodnikiem w gabinecie, na zgrupowania, na zawodach**

Prowadzącą będzie Beata Mieñkowska, psycholog z wieloletnim doświadczeniem pracy z zawodnikami w gabinecie, na zgrupowaniach i na zawodach oraz charakterze superwizora w obszarze psychologii sportu. Podczas warsztatu prowadząca podzieli się z chętnymi podobieństwami i różnicami wynikającymi z miejsca, w którym pracuje się jako psycholog. Porówna sytuację pracy w gabinecie, pracę na zgrupowaniu i pracę na zawodach z wykorzystaniem kompetencji jakimi jest elastyczność, uważność oraz zaangażowanie. Uczestnicy będą mieli okazję zasięgnięcia praktycznej wiedzy oraz przestrzeń do wymiany się refleksjami, opiniami i doświadczeniami.

### **2. Dariusz Nowicki – Nie tylko trening czyni mistrzem. Zastosowanie treningu mentalnego i nowoczesnej technologii w procesie regeneracji psychosomatycznej sportowców**



Gdańsk, 13-14 maja 2021

Podczas warsztatu zostanie przedstawiona tematyka regeneracji psychosomatycznej organizmu oraz wykorzystanie w tym procesie treningu mentalnego. Prowadzącym będzie certyfikowany psycholog sportu klasy mistrzowskiej PTP Dariusz Nowicki. Podczas zajęć zapozna uczestników z charakterystyką zmęczenia oraz jego konsekwencji, a także z metodami jak zapewnić efektywną regenerację psychofizyczną – z wykorzystaniem treningu mentalnego oraz wsparciem nowoczesnych technologii. Uczestnicy warsztatu będą mieć też okazję przyjrzeć się procedurom opracowywania indywidualnych programów regeneracji psychofizycznej.

## WYKŁAD PLENARNY

### 1. **prof. Richard Gordin – Przegląd stosowanej psychologii sportu w Ameryce Północnej**

W tym wystąpieniu zostanie przedstawiony przegląd świadczenia usług stosowanej psychologii sportu w Stanach Zjednoczonych. Historia tych usług będzie zawierała osobiste doświadczenia prezentera, który jest związany z tą dziedziną od 40 lat. Celem jest przedstawienie publiczności perspektywy starań jednego kraju, aby stał się częścią rozwoju sportowców i trenerów oraz dążenia do doskonałości.