



Gdańsk, 15-16 maja 2025

15 maja 2025

Wykład plenarny i warsztat

Eric Franklin

Dynamic Neuro-Cognitive Imagery for Enhancing Dance and Sports Performance.

Objectives Mental imagery (MI) is becomingly an increasingly recommended tool for sports training and high-level performance. One evidence-based approach to MI is dynamic neuro-cognitive imagery (DNI), which supports motor and non-motor aspects of dance and sports performance.

Methods: Participants will practice DNI tools for focus of attention, mood, motivation, and efficiency to benefit dance and sports performance. Interactive discussions will address available scientific literature, including those from our research group.

Results: First, participants will be able to provide their clients with a set of MI tools to uplevel their performance under pressure. Second, participants will have a better understanding of the scientific background underpinning MI's usefulness in dance and sports. Participants will also receive a PDF of the workshop's contents and access to related online resources, including a DNI webinar.

Conclusion: This interactive workshop will equip attendees with theoretical understanding and practical tools for integrating mental imagery with sports performance. Those in attendance will expand their toolbox for optimizing their clients' athletic performance under pressure.

Cele Wyobrażenie mentalne (MI) stają się coraz częściej zalecanym narzędziem do treningu sportowego i osiągania wyników na wysokim poziomie. Jednym z opartych na dowodach podejść do MI jest dynamiczne obrazowanie neuro-poznawcze (DNI), które wspiera motoryczne i niemotoryczne aspekty tańca i wyników sportowych.

Metody: Uczestnicy będą ćwiczyć narzędzia DNI w celu skupienia uwagi, nastroju, motywacji i wydajności, aby czerpać korzyści z tańca i wyników sportowych. Interaktywne dyskusje będą dotyczyły dostępnej literatury naukowej, w tym tej pochodzącej z naszej grupy badawczej.

Wyniki: Po pierwsze, uczestnicy będą w stanie zapewnić swoim klientom zestaw narzędzi MI, aby podnieść ich wydajność pod presją. Po drugie, uczestnicy lepiej zrozumieją podstawy naukowe leżące u podstaw przydatności MI w tańcu i sporcie. Uczestnicy otrzymają również plik PDF z treścią warsztatów oraz dostęp do powiązanych zasobów internetowych, w tym webinarium DNI.

Wnioski: Ten interaktywny warsztat zapewni uczestnikom teoretyczne zrozumienie i praktyczne narzędzia do integracji wyobrażeń mentalnych z wynikami sportowymi. Uczestnicy poszerzą swój zestaw narzędzi do optymalizacji wyników sportowych swoich klientów pod presją.

Wykorzystanie modelu 5C w budowie seniorskiej drużyny siatkówki: analiza przypadku. Marta Witkowska

Wprowadzenie: Model jest szeroko stosowany w treningu mentalnym sportowców, oferując ramy dla pozytywnego rozwoju, szczególnie w grupach młodzieżowych (Jones i in., 2011). Nazwa modelu odnosi się do pięciu kluczowych elementów: zaangażowania (commitment), komunikacji (communication), koncentracji (concentration), kontroli (control) i pewności siebie (confidence). Biorąc pod uwagę specyfikę zespołów siatkarskich, w których idea zespołowości odzwierciedla się nawet w realizacji taktyki (Zhu, Song, 2023), uznano, że zasadnym będzie przygotowanie programu bazującego na wspomnianym modelu do wykorzystania w okresie przygotowawczym najwyższej ligi rozgrywkowej. Celem pracy jest prezentacja modelu 5Cs dostosowanego do potrzeb budowy seniorskiej drużyny siatkówki. **Osoby badane i procedura:** Program dostosowywano przez okres 3 lat na grupie ponad 30 zawodników seniorskiej drużyny siatkówki mężczyzn. Analizowano zarówno skuteczność wykonania w trakcie sezonu, jak i subiektywne oceny dotyczące samopoczucia, odczuwanego wsparcia i poziomu kompetencji poszczególnych graczy. Obserwowano i analizowano proces wyłaniania lidera, zarówno w sezonach ze stabilną pozycją kapitana, jak i w trakcie sezonów z trudnościami w tym względzie. **Wyniki:** Przygotowano szczegółowy program oddziaływań oparty na modelu 5Cs. Zwrócono uwagę na trudności związane z wyłonieniem się lidera oraz brak spójności wewnątrzgrupowej przy częstych zmianach na tej pozycji. Zespoły z wysokimi ocenami w zakresie kompetencji i pewności siebie osiągały lepsze wyniki, jednak było to wyraźnie powiązane z pozycją lidera, a nawet liderów w zespole. **Wnioski:** Przygotowanie planu treningu mentalnego dla profesjonalnych graczy w siatkówkę wymaga współpracy zarówno z samym zespołem, jak i szeroko rozumianym sztabem szkoleniowym. Szczególnie istotnym elementem jest wyłonienie lidera, który wspierać będzie osiągnięcie równowagi między wszystkimi aspektami 5Cs. Trenerzy powinni zwracać uwagę na rozwój umiejętności społecznych i przywódczych oraz w sposób klarowny, konsekwentny i zrozumiały dla drużyny wspierać wybór lidera-kapitana. Dalsze badania mogą skupić się na specyficznych interwencjach, które wspierają rozwój tych umiejętności oraz szczegółowej analizie skuteczności wykonania (Eys, Kim, 2017; Mahmoud, 2024).

Wspólne fundamenty, różne struktury: porównanie dobrostanu, technik mentalnych i relacji trener-zawodnik u trenerów esportowych i sportowych. Joanna Znosko, Zuzanna Hejduk-Mostowy

Wprowadzenie: Stosowanie technik mentalnych, podobnych do tych wykorzystywanych w sportach tradycyjnych, koreluje z poprawą wyników oraz dobrostanem w esporcie (Poulus et al., 2020; Poulus et al., 2021), co wskazuje na dużą wartość transferu praktyk z sportu tradycyjnego do esportu. Jest to szczególnie istotne, biorąc pod uwagę kluczową rolę trenerów oraz często ograniczone zasoby kadrowe w esporcie. Dlatego celem

badania było porównanie wykorzystania technik mentalnych, poziomu dobrostanu oraz relacji trener-zawodnik pomiędzy trenerami esportowymi a trenerami sportowymi. Osoby badane i procedura: W badaniu wzięło udział 17 profesjonalnych trenerów esportowych oraz 17 trenerów sportowych (reprezentujących sporty indywidualne i zespołowe). Oceniono dobrostan (Skala Rozkwitu – Flourishing Scale), poziom umiejętności i technik mentalnych (SMTQ) oraz relacje trener-zawodnik (PICART-Q - Coach). Wyniki: Wyniki wskazują na brak istotnych różnic w aspektach dobrostanu psychologicznego, ogólnego poziomu umiejętności mentalnych, bliskości i zaangażowania. Wśród istotnych różnic znalazły się wyżej rozwinięte umiejętności interpersonalne i wyobrażeniowe oraz niższa komplementarność u trenerów esportowych. Wnioski: Wyniki podkreślają konieczność integracji technik mentalnych i systemowego wsparcia trenerów esportowych oraz ich rozwoju w zakresie psychologicznych aspektów wykonania. Ponadto, poprawa dobrostanu trenerów oraz ich umiejętności może zoptymalizować ich skuteczność i osiągnięcia przez zawodników, a także chronić trenerów i zawodników przed zaburzeniami afektywnymi i wypaleniem zawodowym.

Postawa rodzicielska a lęk i poczucie własnej skuteczności u zawodników piłki nożnej w wieku 11-14 lat. Katarzyna Ciechanowska

Wprowadzenie: Lęk i poczucie własnej skuteczności odgrywają kluczową rolę w funkcjonowaniu sportowców. Wśród czynników zewnętrznych, które mogą znacząco oddziaływać na zawodników są postawy ich rodziców. Celem badań było zbadanie relacji między postawami rodzicielskimi a lękiem oraz poczuciem własnej skuteczności u dzieci trenujących piłkę nożną w wieku 11-14 lat. Osoby badane i procedura: W badaniach wzięło udział 30 dzieci (29 chłopców i 1 dziewczynka) oraz 27 rodziców. Lęk oceniano za pomocą kwestionariusza Inwentarz Stanu i Cechy Lęku dla Dzieci (STAIC), poczucie własnej skuteczności przy użyciu Skali Kompetencji Osobistej (KompOs), a postawy rodzicielskie analizowano za pomocą Skali Postaw Rodzicielskich (SPR). Wyniki: Najwyższy wynik odnotowano w zakresie Akceptacji/Odrzucenia, co sugeruje dominację postawy akceptacji wśród rodziców. Badania wykazały dwie istotne zależności: postawa autonomii pozytywnie koreluje z poczuciem własnej skuteczności ($r=0,52$) oraz wytrzymałością ($r=0,51$). Dodatkowo, wzrost postawy akceptacji wiązał się z wyższym poczuciem własnej skuteczności ($r=0,44$) oraz wytrzymałością ($r=0,56$). Wzrost na skali wytrzymałości towarzyszył wzrostowi na skali niekonsekwencji ($r=0,66$). Wnioski: Badanie wskazuje na znaczenie postaw rodzicielskich w zakresie budowania poczucia własnej skuteczności u dzieci oraz psychoedukacji rodziców, w celu stworzenia jak najlepszego środowiska dla rozwoju sportowego młodych sportowców. Edukacja rodziców powinna koncentrować się na promowaniu wspierających postaw, budowaniu pozytywnej komunikacji oraz zrozumieniu wpływu ich zachowań na emocje i osiągnięcia dzieci. Słowa kluczowe: postawy rodzicielskie, lęk – stan, lęk – cecha, poczucie własnej skuteczności

Psychometryczna walidacja narzędzia do pomiaru wspólnotowego i sprawczego klimatu w klubie sportowym- Skala Klimatu w Klubie sportowym. Izabela Huzarska-Rynasiewicz, Dagmara Budnik-Przybylska, Paweł Jurek

Klimat w klubie sportowym jest tworzony przez trenera, zespół trenerski, osoby zarządzające czy samych zawodników. W teorii orientacji sprawczej i wspólnotowej (Bakan 1966; Abele i Wojciszke, 2018) klimat sprawczy podkreśla ustawienie priorytetów na wynik i efekt działania, natomiast klimat wspólnotowy podkreśla rolę relacji, współpracy i kontaktów między członkami grupy. Na podstawie tych wymiarów klimatu opracowano narzędzie – zgodnie z pierwowzorem opracowanym dla klimatu w miejscu pracy (Jurek, Olech, 2024) – mierzy te dwa czynniki w klubie sportowym. W celu weryfikacji narzędzia przeprowadzono badanie pilotażowe w grupie pełnoletnich sportowców (N = 106) oraz badanie walidacyjne (N = 523). Do zidentyfikowania struktury czynnikowej zastosowano eksploracyjną analizę czynnikową. Wykazano umiarkowaną adekwatność danych do EFA (KMO = 0,71), gdzie wartości MSA dla poszczególnych pozycji wyniosły od 0,63 do 0,80 oraz wykazano wystarczającą korelację pomiędzy zmiennymi ($\chi^2 = 347,59$; df = 66; $p < 0,001$). Zdecydowano się na model 2-czynnikowy. Dla klimatu sprawczego wartość alfa Cronbacha wyniosła 0,71 a omega McDonalda 0,72, dla klimatu wspólnotowego kolejno 0,79 i 0,79. Konfirmacyjna analiza czynnikowa (CFA) pokazała, że ostateczny model dwuczynnikowy wykazał akceptowalne dopasowanie do danych: Chi-kwadrat = 221,49; df = 51; $p < 0,001$; CFI = 0,90; RMSEA = 0,080 (90% przedział ufności: 0,070–0,090); SRMR = 0,088. Rzetelność pomiaru wyniosła: klimat sprawczy (alfa = 0,81; omega = 0,81), klimat wspólnotowy (alfa = 0,84; omega = 0,85). Przeprowadzone analizy wskazują, że narzędzie skutecznie mierzy dwa niezależne wymiary klimatu w klubie sportowym, a uzyskane wskaźniki rzetelności potwierdzają wiarygodność i stabilność wyników w obu badaniach. Uzyskano również potwierdzenie dla modelu dwuczynnikowego.

Mobbing w sporcie: zakres i formy zjawiska wśród polskich zawodników. Zuzanna Wałach-Biśta, Wiktoria Korlacka

Sport kojarzony jest głównie z pozytywnymi wartościami, jednak coraz częściej ujawniają się w nim przemoc i agresja. Raport Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (2024) wykazał, że aż 90% badanych doświadczyło przemocy w środowisku sportowym, a w 75% przypadków sprawcami byli trenerzy. Wobec tych danych zasadne staje się pytanie, czy zawodnicy doświadczają również regularnych aktów przemocy psychicznej w postaci mobbingu. Celem badania była analiza zjawiska mobbingu, identyfikacja grup najbardziej narażonych na jego występowanie oraz sprawców i form tej przemocy. W badaniu uczestniczyło 106 sportowców w wieku 18–46 lat, w tym 66 kobiet. Zastosowano ankietę własną oraz Kwestionariusz Działań Negatywnych (NAQ) i Kwestionariusz Przemocy Wobec Sportowców (VTAQ). Do określenia skali mobbingu zastosowano kryterium

Leymanna (1990), zgodnie z którym za ofiarę mobbingu uznaje się osobę, która doświadcza co najmniej jednego negatywnego działania powtarzającego się co najmniej raz w tygodniu przez okres sześciu miesięcy. Wyniki wskazują, że ponad 25% sportowców doświadczyło mobbingu, a 16% aktualnie go doświadcza. Najczęstszymi ofiarami są kobiety (n=15), a głównymi sprawcami trenerzy (70% mężczyźni), choć negatywne działania pochodzą także od kolegów i koleżanek z drużyny. Mobbing dotyczy zarówno sfery osobistej, jak i sportowej, co wskazuje na jego wszechstronny charakter w środowisku sportowym. Wnioski z badania wskazują na powszechność występowania mobbingu w sporcie. Niezbędne jest jego systematyczne badanie, aby lepiej zrozumieć jego dynamikę i skutecznie przeciwdziałać negatywnym konsekwencjom dla sportowców.

Stres, relaks i sen- zastosowanie treningu autogennego do poprawy jakości snu u sportowców. Kamila Litwic-Kamińska

Sen odgrywa kluczową rolę w regeneracji organizmu sportowca, wpływając na jego zdolności fizyczne, poznawcze i emocjonalne, a w konsekwencji na efektywność zawodnika. Odpowiednia długość i jakość snu są niezbędne do utrzymania wysokiej wydolności organizmu, prawidłowej regeneracji mięśni oraz optymalnej koncentracji i odporności psychicznej. Chociaż aktywność fizyczna jest uznawana za czynnik poprawiający jakość i długość snu, liczne badania wskazują, że sportowcy często doświadczenia problemów ze snem. Wysoki poziom stresu, wynikający z intensywnych treningów, napięcia przedstartowego oraz presji rywalizacji, może prowadzić do trudności z zasypianiem, częstych wybudzeń i skrócenia czasu snu. Konsekwencją tych zaburzeń mogą być nie tylko gorsze wyniki sportowe, ale także zwiększone ryzyko kontuzji oraz pogorszenie zdrowia psychicznego. W prezentacji zostaną przedstawione badania dotyczące związku stresu z jakością snu u sportowców oraz przegląd metod stosowanych w celu jej poprawy. Szczególna uwaga zostanie poświęcona treningowi autogennemu – technice relaksacyjnej opracowanej przez Schultza, której skuteczność w redukcji napięcia psychofizycznego i poprawie jakości snu znajduje potwierdzenie w literaturze naukowej. Omówione zostaną założenia oraz procedura przygotowania zmodyfikowanej (skrótowej) wersji treningu autogennego Schultza w formie nagrania audio (SAT-relax, Litwic-Kaminska, Kotyśko, 2021). Przedstawione zostaną także wyniki badań własnych przeprowadzonych na grupach sportowców akademickich (Litwic-Kaminska i in., 2022) oraz zawodników uprawiających strzelectwo sportowe, mających na celu ocenę skuteczności nagrania SAT-relax. Prezentacja ma na celu zwrócenie uwagi na naukowe podstawy powszechnie stosowanych narzędzi treningu relaksacyjnego oraz dostarczenie praktycznych wskazówek dla psychologów sportu, trenerów i zawodników zainteresowanych wykorzystaniem treningu autogennego jako narzędzia wspierającego regenerację oraz optymalizację wyników sportowych.

Procedura przedstartowa. Blanka Turska

1.Referat przedstawi ważność wykorzystania umiejętności przedstartowych, w sportach ekstremalnych. 2.Wyjście poza wyuczonych schemat rytuału przedstartowego. 3. Umiejętności, które można wykorzystać przed kluczowym, niebezpiecznym startem. 4. Dlaczego ważne jest przygotowanie przedstartowe. 5. Efekt "ostatniego przejazdu" 6. Ćwiczenia pomagające bycie tu i teraz

Ocena gotowości psychologicznej w procesie powrotu do sportu po rekonstrukcji więzadła krzyżowego przedniego. Joanna Krawiec

Rekonstrukcja więzadła krzyżowego przedniego (ACLR) jest jednym z najczęściej wykonywanych zabiegów u sportowców. Powrót do pełnej aktywności fizycznej po operacji zależy nie tylko od czynników fizycznych, ale także od aspektów psychologicznych. Pomimo postępu w chirurgii i rehabilitacji, wielu pacjentów po rekonstrukcji ACL nie wraca do sportu na poziomie sprzed kontuzji. Czynniki psychologiczne mogą odgrywać kluczową rolę w procesie powrotu do aktywności sportowej. Celem wystąpienia jest omówienie narzędzi pomiarowych, które są wykorzystywane do oceny gotowości psychologicznej sportowców po rekonstrukcji więzadła krzyżowego przedniego oraz wskazanie na rolę psychologa sportowego w wspieraniu sportowców na drodze do pełnego powrotu do sportu. Jedną z najczęściej stosowanych skal jest ACL-RSI (Anterior Cruciate Ligament-Return to Sport Index). Kwestionariusz ACL-RSI uwzględnia takie czynniki jak: emocje, pewność działania oraz ocena ryzyka i pozwala precyzyjnie ocenić, czy sportowiec jest gotowy na powrót do rywalizacji, a także identyfikować obszary, które wymagają dodatkowego wsparcia psychologicznego. Inne narzędzia wykorzystywane do pomiaru aspektów gotowości psychologicznej po ACLR to: Tampa Scale of Kinesiophobia (TSK), mierzący poziom kinezyfobii (lęku przed ruchem) oraz Knee Injury and Osteoarthritis Outcome Score (KOOS), który może być stosowany w ocenie zarówno aspektów fizycznych, jak i psychicznych związanych z powrotem do aktywności po kontuzji stawu kolanowego. W ramach wystąpienia zostaną omówione zalety i ograniczenia tych narzędzi oraz ich zastosowanie w praktyce klinicznej.

Sporty walki jako sposób na redukcję agresji. Alicja Bochentin

Wykład będzie dotyczyć analizy wpływu ćwiczeń fizycznych, zwłaszcza kontaktowych – takich jak sztuki i sporty walki – na poziom agresji, z uwzględnieniem perspektywy psychologicznej, wychowawczej oraz kryminologicznej na podstawie trzech wybranych badań dotyczących korelacji między sportami walki, a agresją.

Badania (Lafuente, 2021) wskazują, że tradycyjne sztuki walki mogą obniżać poziom złości i agresji, szczególnie u dorosłych oraz młodzieży z zaburzeniami zachowania. Efekty te nie są jednak jednoznaczne, co pokazuje potrzebę dalszych badań.

Z psychologicznego punktu widzenia (Wojdat, 2017), judocy wykazują wyższą agresję fizyczną, ale agresja ta ma charakter instrumentalny, nie destrukcyjny, i często

współistnieje z postawami prospołecznymi. Praktyka sportowa może zatem wzmacniać kontrolę nad emocjami i zachowaniami impulsywnymi.

Z perspektywy kryminologicznej, omawiane praktyki mogą pełnić funkcję resocjalizacyjną i prewencyjną – szczególnie wobec młodzieży zagrożonej przestępczością. Zgodnie z podejściem Suwały i in. (2018), sztuki walki uczą dyscypliny, szacunku i kontroli emocji, co sprzyja internalizacji norm społecznych. W odpowiednim środowisku treningowym mogą skutecznie ograniczać zachowania agresywne, obniżając ryzyko zachowań przestępczych.

[Chodź z kijkami z seniorami- w każdym wieku można zostać instruktorem nordic walking.](#) [Dariusz Rutkowski, Barbara Wilanowska](#)

Aktywność fizyczna jest niezwykle ważna dla zdrowia każdego człowieka (Narodowy Program Zdrowia na lata 2007-2015). WHO (2020) określiło optymalny poziom aktywności fizycznej w ciągu tygodnia dla poszczególnych grup wiekowych. Dla wszystkich grup powyżej 5. roku życia w ciągu tygodnia jest to 150-300 min. o umiarkowanej intensywności, lub co najmniej 75-150 minut aerobowej aktywności fizycznej o dużej intensywności a także 2x ćwiczenia wzmacniające mięśnie. W społeczeństwie coraz większy odsetek to osoby starsze. Z postępującymi procesami inwolucyjnymi (także zmianami w narządzie wzroku) pojawiają się trudności w wypełnianiu codziennych i rutynowych czynności m.in. z zakresu samoobsługi, prowadzenia gospodarstwa a także spędzania czasu wolnego i uczestnictwa w życiu społecznym. W tym czasie szczególnie ważne jest wsparcie w umożliwieniu zachowania zdrowia i sprawności fizycznej na możliwie najwyższym poziomie oraz zachowania, jak najdłużej aktywności w życiu społecznym. Brak odpowiedniego wsparcia może prowadzić do obniżenia własnej wartości oraz poczucia sensu i celu życia. W związku z tym należy poszukiwać rozwiązań pozwalających w bezpieczny sposób umożliwić podejmowanie aktywności fizycznej osobom w wieku senioralnym. Jedną z form aktywności fizycznej obserwowanej w grupach seniorskich jest nordic walking. Obserwacje postępów uzyskiwanych w grupie seniorskiej skłoniły do opracowania kursu instruktora nordic walking umożliwiającego nabycie kwalifikacji instruktorskich osobom w wieku senioralnym. Przejście na emeryturę często wiąże się ze zmniejszeniem przychodów, co może prowadzić do obniżenia standardu życia. Emerytura nie zawsze musi stanowić koniec aktywności zawodowej. Bycie instruktorem nordic walking może pozytywnie wpływać na samoocenę i zwiększać aktywność społeczną. Program kursu był dostosowany do możliwości osób w wieku senioralnym, ale także zawierał treści dotyczące tej grupy wiekowej między innymi z zakresu motywacji. W wystąpieniu przedstawiony zostanie program oraz wyniki badań grupy seniorskiej, która uczestniczyła i ukończyła w kurs instruktora nordic walking.

[HIIT jako narzędzie w redukcji depresji okołoporodowej? Wnioski z badania RCT - Dominika Wilczyńska, Tamara Walczak-Kozłowska, Anna Szumilewicz](#)

Prezentacja podsumowuje wyniki RCT dotyczącego wpływu treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT) i interwencji edukacyjnej (EDU) na zdrowie psychiczne kobiet w ciąży i po porodzie. Pierwsze badanie analizowało zmiany w objawach: depresji (Kwestionariusz Depresji BDI-II), lęku przed porodem (Kwestionariusz Lęku przed Porodem- CAQ), jakości życia (Kwestionariusz SF-12), lęku przed COVID-19 (Skala Lęku przed COVID-19- FCV-19S), oraz poziomie aktywności fizycznej (Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej- IPAQ), oraz wydolności mierzonej w progresywnym maksymalnym teście wysiłkowym u 54 ciężarnych kobiet po 8-tygodniowym treningu HIIT lub interwencji EDU. Poprawę zdrowia psychicznego zaobserwowano w obu grupach, ale tylko w grupie HIIT miała ona istotność statystyczną. Uczestniczki treningu HIIT utrzymały wydolność krążeniowo-oddechową, podczas gdy w grupie EDU nastąpił jej spadek. Drugie badanie (38 uczestniczek) analizowało zależność między poziomem kortyzolu badanego z włosów a funkcjonowaniem psychicznym mierzonym wybranymi testami: BDI-II, CAQ, SF-12, IPAQ oraz wydolnościowym badanym poprzez wysiłkowy test progresywny. W grupie HIIT poziom kortyzolu wzrósł, w grupie EDU spadł. Mimo to zdrowie psychiczne kobiet w grupie HIIT poprawiło się znacząco, co sugeruje, że zmiany poziomu kortyzolu nie muszą oznaczać dystresu. Trzecie badanie objęło 53 kobiety z pierwotnej próby i rozszerzyło analizę na okres poporodowy, oceniając objawy depresji (BDI-II oraz Edynburska Skala Depresji Poporodowej), dobrostan (Skala Prosperowania- FS) oraz zdrowie fizyczne i psychiczne (SF-12). Choć nie odnotowano istotnych różnic między grupami, w grupie EDU spadek dobrostanu poporodowego był wyraźniejszy, co może wskazywać na ochronne działanie treningu HIIT wobec wyzwań zdrowia psychicznego w tym okresie. Badania podkreślają znaczące korzyści treningu HIIT dla zdrowia psychicznego kobiet w okresie okołoporodowym. Wyniki wskazują na korzyści treningu interwałowego o wysokiej intensywności - HIIT dla zdrowia psychicznego kobiet w ciąży i po porodzie.

[Perfekcjonizm wśród profesjonalnych sportowców jako ważny czynnik ryzyka zaburzeń zdrowia psychicznego. Wojciech Waleriańczyk, Katarzyna Wójcik, Jarosław Krzywański, Grzegorz Lisek, Katarzyna Konopka, Piotr Maleszka, Karolina Ambroziak, Jagoda Nowik, Ewa Iwaszkiewicz, Małgorzata Sławińska, Hubert Krysztofiak](#)

Wprowadzenie. Perfekcjonizm jest powszechnie uznawany za transdiagnostyczny czynnik ryzyka w kontekście problemów ze zdrowiem psychicznym. Jednak w sporcie często widzi się w nim czynnik przynoszący wymierne korzyści dla sportowca. Wynika to w dużej mierze z braku badań nad związkiem między perfekcjonizmem a zdrowiem psychicznym wśród profesjonalnych sportowców. Osoby badane i procedura. W ramach corocznych badań medycznych w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej, 806 zawodników i zawodniczek przygotowania olimpijskiego wypełniło narzędzie do oceny zdrowia psychicznego opracowane przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski - Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) oraz kwestionariusze mierzące perfekcjonistyczne dążenia i obawy. Następnie sportowcy uczestniczyli w krótkim

wywiadzie klinicznym prowadzonym przez psychologa sportu i otrzymywali jedną z trzech rekomendacji dotyczących zdrowia psychicznego: 1) brak konieczności dalszych działań, 2) psychoedukacja i/lub konsultacja z psychologiem sportu lub 3) skierowanie do psychoterapeuty i/lub psychiatry. Wyniki. Perfekcjonistyczne obawy były związane z podwyższonymi symptomami każdego z mierzonych zaburzeń zdrowia psychicznego: dystresu, symptomów lęku, depresji, zaburzeń snu, odżywiania oraz nadużywaniem alkoholu i innych używek. Perfekcjonistyczne dążenia były związane z wyższym poziomem symptomów lęku i zaburzeń odżywiania. Ponadto, perfekcjonizm pozwalał przewidywać 22% zmienności w rekomendacjach, które sportowcy otrzymywali w ramach wywiadów klinicznych – wyższy poziom perfekcjonizmu zwiększał prawdopodobieństwo otrzymania rekomendacji świadczącej o konieczności psychoedukacji lub konsultacji z psychologiem sportu, psychoterapeutą i/lub psychiatrą. Wnioski. Perfekcjonizm znacząco zwiększa ryzyko występowania zaburzeń zdrowia psychicznego wśród profesjonalnych sportowców. Stąd też niezmiernie ważnym jest tworzenie kultury sportu wyczynowego, w którym wyniszczająca nadmierność nie jest jedyną drogą do mistrzostwa, a wysokie standardy osobiste są jasno oddzielane od wymagań nieracjonalnych i niemożliwych do spełnienia.

Osobowość i wyobrażenia tancerzy sportowego tańca towarzyskiego. Pośrednicząca rola perfekcjonizmu w sporcie. Paulina Czyżyk, Karol Karasiewicz, Dagmara Budnik-Przybylska

Niniejsze badanie miało na celu zbadanie związku między osobowością a wyobrażeniami sportowymi, ze szczególnym uwzględnieniem pośredniczącej roli perfekcjonizmu sportowego. Postawiono hipotezę, że perfekcjonizm sportowy będzie pośredniczył w związku między cechami osobowości a ogólnymi wyobrażeniami sportowymi.

W celu zweryfikowania hipotez przeprowadzono badanie kwestionariuszowe z udziałem 94 mistrzowskich klas tańca klasycznego i latynoamerykańskiego. Uczestnicy dostarczyli samoopisów swoich cech osobowości (Inwentarz Wielkiej Piątki - wersja krótka; BFI-S), perfekcjonizmu sportowego (Wielowymiarowa Skala Perfekcjonizmu; MPS) i zdolności wyobrażania sobie sportu (Kwestionariusz umiejętności wyobraźni w sporcie; SIAQ). Wyniki analiz mediacyjnych wykazały, że *perfekcjonizm sportowy*, conceptualizowany jako wielowymiarowy konstrukt, służył jako istotny mediator w związku między *ogólną wyobraźnią sportową* a *ekstrawersją*, *stabilnością emocjonalną* i *otwartością na doświadczenie*. W szczególności *obawy* odegrały kluczową rolę pośredniczącą, przy czym *ekstrawersja* i *stabilność emocjonalna* były ujemnie związane z obawami, co z kolei negatywnie oddziaływało na zdolność wyobrażania sobie sportu. Co więcej, "standardy" wymiar perfekcjonizmu sportowego, pośredniczyły w związku między otwartością na doświadczenie a wyobraźnią sportową, przy czym wyższa otwartość prowadziła do wyższych standardów (wskazujących na perfekcjonizm adaptacyjny), co z kolei zwiększało ogólną wyobraźnię sportową.

Implikacje: Wyniki sugerują, że profilowanie osobowości w sporcie może służyć jako potencjalne narzędzie oceny ryzyka do identyfikacji sportowców podatnych na rozwój nieadaptacyjnego perfekcjonizmu, który może negatywnie oddziaływać na ich zdolność do wyobrażania sobie sportu. W związku z tym zrozumienie profilu osobowości sportowca może dostarczyć informacji na temat interwencji mających na celu wspieranie adaptacyjnego perfekcjonizmu.

Analiza stylu poznawczego zależność-niezależność od pola u siatkarek o różnej pozycji boiskowej. Ewelina Salwin, Arkadiusz Prajzner

Wstęp: Osoby niezależne od pola wyróżniają się znacząco wyższą sprawnością fizyczną (Liu, Chepyator- Thomson, 2008) i szybciej opanowują nawyki ruchowe (Hodgson, Christian, McMorris, 2010) zwłaszcza tzw. nawyki zamknięte. Z kolei osoby zależne od pola są lepsze w przypadku sportów opartych na nawykach otwartych, takich jak na przykład siatkówka (Liu, 2003), ponadto według Hermana Witkina i Goodenough (1981) osoby te wykazują więcej zachowań prospołecznych cenionych wśród zawodników sportów zespołowych. Czy poziom stylu poznawczego zależność-niezależność od pola różni się także w zależności od poziomu sportowego zawodników i pozycji zajmowanej na boisku? Cel badania: Zbadanie różnic w stylu spostrzegania pomiędzy siatkarkami Ekstraklasy i Akademickich Związków sportowych zajmującymi odmienne pozycje na boisku. Osoby badane i metody: W badaniu wzięły udział 103 siatkarki reprezentujące dwa poziomy sportowe: Ekstraklasę i AZS. Zawodniczki poddano badaniu polską wersją Testu Ukrytych Figur Hermana Witkina w wersji dla grup (GEFT). Wyniki: Odnotowano istotny efekt interakcji pomiędzy grupami, rozkład wyników zawodniczek grających na różnych pozycjach był odmienny w lidze profesjonalnej w stosunku do ligi akademickiej. Analiza post- hoc ujawniła, że ekstraklasowe środkowe i przyjmujące uzyskały niższe wyniki testu niż ich akademickie odpowiedniczki, a profesjonalne rozgrywające okazały się bardziej niezależne od pola niż te grające w lidze uczelnianej. Ponadto zaobserwowano istotne różnice pomiędzy wynikami zawodniczek grających zwłaszcza na pozycjach: atakująca, rozgrywająca i środkowa. Wnioski: Dominacja jednego ze stylów spostrzegania jest charakterystyczna dla siatkarek o różnej pozycji boiskowej.

Słowa kluczowe: styl poznawczy zależność-niezależność od pola, siatkówka, procesy poznawcze, sporty zespołowe

Stresory i strategie radzenia sobie ze stresem u dzieci trenujących judo. Paweł Kurowski, Katarzyna Szczepanik, Małgorzata Siekańska

Wprowadzenie: Judo wymaga wysokiego poziomu sprawności fizycznej i odporności psychicznej. Młodzi zawodnicy doświadczają stresu związanego z rywalizacją sportową, treningiem i koniecznością łączenia go z edukacją szkolną. Efektywne wykorzystanie strategii radzenia sobie ze stresem to kluczowy element utrzymania dobrostanu

psychicznego i poprawy wyników sportowych. Celem badania była analiza stresorów i strategii radzenia sobie ze stresem u judoków.

Osoby badane i procedura: Badaniem objęto 276 judoków w wieku 10–15 lat (113 dziewcząt, 163 chłopców), trenujących minimum trzy razy w tygodniu. Do oceny badanych parametrów wykorzystano: Kwestionariusz Jak Sobie Radzisz? (JSR) oraz ankietę własną.

Wyniki: Średnia liczba stresorów na osobę wyniosła 2.53; 72% dotyczyło szkoły a 28% judo. Głównymi stresorami szkolnym były sprawdziany i kartkówki (64%; $p < 0.001$) oraz oceny (43%; $p < 0.001$). Najczęstszymi stresorami sportowymi były chęć wygranej (29%; $p < 0.001$) i porównywanie się do innych zawodników (23%; $p < 0.001$). Istotnie najczęstsze subiektywne reakcje na stres to brak koncentracji (33%), milczenie (25%) i ból brzucha (24%). Zarówno dyspozycyjnie, jak i sytuacyjnie, dominującą strategią było Aktywne Radzenie Sobie. Zaobserwowano różnice międzypłciowe – chłopcy rzadziej wybierali strategię Koncentracja na Emocjach.

Praktyczne wnioski z badania: Judo pełni znaczącą rolę w kształtowaniu odporności psychicznej młodzieży, będąc czynnikiem protekcyjnym wobec stresu. Wyniki badania wskazują, że pomimo znacznego obciążenia stresorami szkolnymi, judocy najczęściej wykazują strategię Aktywnego Radzenia Sobie, co sugeruje, że systematyczny trening tej dyscypliny sprzyja rozwojowi adaptacyjnych mechanizmów zaradczych. Zidentyfikowane różnice międzypłciowe wskazują na potrzebę zróżnicowania interwencji psychologicznej, wśród dziewcząt i chłopców. Wyniki implikują potrzebę opracowania programów psychoedukacyjnych, uwzględniających specyfikę stresorów oraz preferowane strategie radzenia sobie ze stresem charakterystyczne dla judoków.

Strategie samoregulacji stosowane na różnych etapach rozwoju w percepcji sportowców akademickich. Małgorzata Siekańska

WPROWADZENIE: W ostatnich latach samoregulacja zyskuje coraz większe zainteresowanie w psychologii sportu, zarówno wśród badaczy (np. Jonker i in., 2012) jak i praktyków (np. Siekańska i Poczwardowski, 2019). Jednak aspekty rozwojowe samoregulacji - jako indywidualnego zasobu - pozostają niedostatecznie zbadane, dlatego też za uzasadnione uznano sprawdzenie, jak sportowcy będący na etapie wschodzącej dorosłości (emerging adulthood) postrzegają kompetencje w zakresie samoregulacji w dzieciństwie, okresie dojrzewania oraz na aktualnym etapie rozwoju. OSOBY BADANE I PROCEDURA: W badaniach wzięło udział 231 sportowców akademickich ($M_{wiek} = 23,79$, $SD = 1,18$, $n_{kobiety} = 101$, $M_{staż} = 9,92$, $SD = 4,56$), reprezentujących sporty indywidualne i zespołowe. W badaniach zastosowano ankietę oraz pytania otwarte kwestionariusza konstrukcji własnej SRCDSSE (Self-Regulatory Competence Development in Sport and Exercise Survey, Siekańska, 2025), który składa się z trzech części odpowiadających trzem fazom rozwoju sportowców, tj.: (1) faza eksploracji (EP) – późne dzieciństwo (wiek 6/7–10/12), (2) faza zaangażowania (CP) – wczesna adolescencja (wiek 10/12–16), (3) faza biegłości (PP) – późna adolescencja (wiek 17–20/22) i wczesna dorosłość (wiek 18–

25). WYNIKI: Badania ujawniły osiem rodzajów strategii samoregulacji: wycofanie/tłumienie, rozmowa, aktywność fizyczna, bezradność/bierność, analizowanie, psychoedukacja, czynności zastępcze, przypadkowe działania. Istotne statystycznie różnice, jeśli chodzi o częstotliwość wskazywania poszczególnych strategii na danym etapie, dotyczyły wycofania/tłumienia - częściej na etapie (2) niż (3). WNIOSKI: Wstępne wyniki mogą być pomocne w lepszym zrozumieniu, w jaki sposób kompetencje samoregulacyjne ewoluują w poszczególnych okresach rozwojowych, co pozwoli na skuteczne angażowanie sportowców w samoregulowaną praktykę (Young, 2023). SŁOWA KLUCZOWE: samoregulacja, rozwój sportowy, badania retrospekcyjne, sport akademicki.

[Program rozwoju inteligencji emocjonalnej u nastolatków w intensywnych ośrodkach treningowych - replikacja badań na grupie polskich zawodników tenisa stołowego. Dalila Streich, Dagmara Budnik-Przybylska, Guillaume Martinent](#)

Celem badania była replikacja programu rozwoju inteligencji emocjonalnej nastoletnich tenisistów stołowych trenujących w intensywnych ośrodkach treningowych, stworzonego oryginalnie przez V. Cece i współpracowników (2023). 28 zawodników i zawodniczek tenisa stołowego uczestniczyło w cyklu pięciu warsztatów dotyczących inteligencji emocjonalnej. W ich trakcie zostały poruszone następujące tematy: teoria optymalnego pobudzenia, emocje (ich funkcje, przyczyny, konsekwencje, kontrola i przeżywanie), inteligencja emocjonalna (interpersonalna oraz intrapersonalna), techniki relaksacyjne i wyobrażeniowe, strategie radzenia sobie ze strasem, rutyny startowe oraz mindfulness. Badani wypełniali: Kwestionariusz Kompetencji Emocjonalnej (KKE, The Profile of Emotional Competence autorstwa Brasseur i innych, 2013) w tłumaczeniu badaczek oraz Dziennik Emocji, składający się ze stwierdzeń dotyczących emocji, ocen poznawczych oraz strategii regulacji emocji, stworzony przez V. Cece i in. (2023). Kwestionariusz Kompetencji Emocjonalnej wykonano dwukrotnie – przed rozpoczęciem warsztatów oraz po zakończeniu ostatniego spotkania, natomiast Dziennik Emocji był wypełniany na każdym warsztacie. Ostatecznie wzięto pod uwagę wyniki 23 osób - 14 mężczyzn i 9 kobiet ($M=15,70$ lat, $SD=2,07$) ze względu na niewypełnienie ponownego pomiaru przez 5 osób. Analiza wyników wykazała, iż nie zaobserwowano istotnie statystycznych różnic pomiędzy pomiarem pierwszym a pomiarem drugim w zakresie interpersonalnej inteligencji emocjonalnej, intrapersonalnej inteligencji emocjonalnej oraz globalnej inteligencji emocjonalnej. Analiza trajektorii zmian emocji z Dziennika Emocji prezentowana była w formie wykresów. W oryginalnej wersji drugi pomiar KKE wykonany został po czterech miesiącach, a w polskiej wersji dodany został pomiar bezpośrednio po programie.

[Znaczenie muzyki w praktyce sportowej. Andrzej Wieciński](#)

Wprowadzenie: Pływanie to dyscyplina wymagająca intensywnego wysiłku często dwóch treningów dziennie co sprawia, że wspomaganie organizmu – także w sposób mentalny – jest szczególnie ważne. Jedną z form takiego wsparcia może być słuchanie muzyki. Celem pracy było zbadanie czy muzyka może wpływać na wyniki sportowe oraz subiektywną ocenę samopoczucia pływaków. Osoby badane i procedura: Badanie przeprowadzono wśród 58 zawodników (28 kobiet i 30 mężczyzn) trenujących w Polsce. Średni wiek uczestników wynosił 20,8 lat. Zawodnicy w zależności od przydziału przez 5 minut przed startem słuchali muzyki własnego wyboru lub spędzali ten czas na koncentracji bez muzyki. Następnie przepływali dystans 50 m stylem dowolnym z maksymalnym wysiłkiem. Po odpoczynku próba była powtarzana z zamianą warunków. Po każdym podejściu zawodnicy oceniali motywację pobudzenie zmęczenie samopoczucie oraz notowali uzyskany czas. W drugiej części badania wypełnili formularz Google zawierający: pytania o podstawowe dane socjodemograficzne pytania o powody do słuchania muzyki za pośrednictwem dziesięciu kategorii wyróżnionych przez Juslina i Laukke (2004) Kwestionariusz preferencji muzycznych (Dyrlund i Wininger 2008) oraz Polską adaptację testu Ten Item Personality Inventory Sokorowskiej i współpracowników (2014) do zmierzenia cech osobowości. Wyniki: Analiza nie wykazała statystycznie istotnych różnic w osiągniętym czasie jednak zauważono wyższe subiektywne oceny motywacji pobudzenia samopoczucia oraz niższy poziom zmęczenia w próbie z muzyką. Wniosek: Choć w badaniu nie udowodniono różnic w czasie między dwoma warunkami badania, warto byłoby zbadać większą grupę elitarnych, czynnych zawodników. Jednak subiektywne oceny zawodników wskazują na wspierającą rolę muzyki w praktyce sportowej.

Noise Cancelling' Program: Ocena wdrożenia i skuteczności programu psychoedukacyjnego w zakresie rozwoju umiejętności mentalnych u młodych sportowców. Jacek Przybylski, Karol Nęcza, Jonathan Rhodes, Dagmara Budnik-Przybylska, Artur Poczwardowski

Program „Noise Cancelling” to sześciomiesięczny trening umiejętności mentalnych (MST), mający na celu poprawę psychicznego funkcjonowania młodych sportowców w wieku od 12 do 19 lat. W ramach programu uczestnicy brali udział w modułach dotyczących uważności, odporności, zarządzania stresem, wyznaczania celów oraz wielozmysłowej wyobraźni. Wykorzystano kwestionariusze odporności na stres MTSQ 19 (Przybylski, Karasiewicz, 2025), Kwestionariusz sportowej wyobraźni dla dzieci (SIQ-C) (Hall, Munroe-Chandler i Hall, 2009, polska adaptacja D. Budnik-Przybylska, K. Karasiewicz) oraz kwestionariusz wystandaryzowany na cele tego projektu dotyczącego modułów wymienionych wcześniej. W badaniu wzięło udział 89 sportowców z polskich szkół o silnych programach sportowych, którzy przeszli zarówno test wstępny, jak i końcowy po sześciu miesiącach. Znaczące zmiany odnotowano zarówno w zakresie wiedzy, stosowania i postrzeganego wpływu umiejętności mentalnych, jak i w

wyobrażeniach poznawczych i motywacyjnych, z wyjątkiem zmiany w zakresie odporności psychicznej, która nie była statystycznie istotna. Program ten, wypełniając luki w wsparciu psychologicznym w sporcie młodzieżowym, oferuje wystandaryzowany, oparty na dowodach model integracji MST w edukacyjnych i sportowych środowiskach szkół średnich. Przyszłe badania powinny zbadać długoterminowy wpływ programu na różne grupy wiekowe, dyscypliny sportowe i konteksty kulturowe.

Innowacyjne Wsparcie Psychologiczne dla Młodych Sportowców: Geneza i Funkcjonowanie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 6 w Gdańsku. Jacek Przybylski, Adam Rachwalski, Kinga Snacka

Celem wystąpienia jest przedstawienie genezy oraz aktualnego funkcjonowania psychologów sportu w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 6 przy ZSO nr 6 w Gdańsku. Jest to pierwsze miejsce w Polsce, które utworzyło etat psychologa sportu. Założeniem tego innowacyjnego na skalę kraju przedsięwzięcia jest objęcie opieką i udzielenie wsparcia uczniom, zawodnikom gdańskich szkół. Obserwacje i badania pokazują, że zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży wymaga naszej szczególnej uwagi. Młodzi sportowcy narażeni są dodatkowo na duży stres i silne emocje w sporcie, a także i w życiu, z którymi nie zawsze potrafią sobie poradzić. Niestety, coraz częściej spotykamy się z kryzysami psychicznymi wśród młodych ludzi. Wiele dzieci i młodzieży doświadcza przewlekłego stresu spowodowanego różnymi trudnościami, nieoczekiwanymi przeszkodami czy wydarzeniami losowymi. Gdy młody człowiek nie potrafi samodzielnie poradzić sobie z nową sytuacją, reaguje kryzysem (Knight, 2007). Przeprowadzone badania (Gouldt i inni, 2009) wskazują na to, iż sportowcy, którzy w swoich treningach korzystają z technik mentalnych odnoszą większe sukcesy nad sportowcami, którzy nie wprowadzają takich treningów i rzadziej odnoszą sukcesy. Innowacją również jest wprowadzenie różnych nowych projektów (np. „Noise Cancelling Programme- wygaszanie dystraktorów z zewnątrz”) oraz samo koordynowanie i zaangażowanie studentów UG, którzy mogą zdobywać cenną wiedzę i praktykę. Do grona osób, które korzystają ze wsparcia psychologów z poradni są rodzice, trenerzy oraz pedagodzy i psycholodzy współpracujący z uczniami zawodnikami. Przedmiotem wystąpienia będzie zakres podejmowanych działań i ich dotychczasowe efekty.

Dyscyplina i motywacja – aspekty sportu w pracy resocjalizacyjnej. Patryk Kujan

Sport odgrywa istotną rolę w procesie resocjalizacji osób niedostosowanych społecznie, wpływając na rozwój zarówno motywacji wewnętrznej, jak i zdolności do przestrzegania norm. Aktywność fizyczna poprawia kondycję i sprzyja kształtowaniu kompetencji społecznych i emocjonalnych – samodyscyplinie, wytrwałości oraz umiejętności współpracy. Włączenie zajęć sportowych do programów resocjalizacyjnych staje się powodem redukcji poziomu agresji, poprawy samooceny oraz rozwijania umiejętności społecznych (uczestników). Sport i rekreacja odgrywają szczególną rolę w procesie

resocjalizacji dzieci i młodzieży niedostosowanej społecznie, stanowiąc alternatywę dla tradycyjnych działań wychowawczych. Aktywność fizyczna może być skutecznym narzędziem w modyfikacji stylu życia. Sport - jako metoda resocjalizacji - przyczynia się do kształtowania dyscypliny i motywacji, wspierając tym samym proces readaptacji społecznej osób niedostosowanych. Słowa kluczowe: sport, resocjalizacja, motywacja, dyscyplina.

Ranga zawodów a poziom lęku u czołowych światowych zawodniczek kajakarstwa slalomowego. Joanna Basiaga-Pasternak, Aleksandra Góra

Lęk jest jedną z najbardziej istotnych zmiennych, mających wpływ na efektywność sportowca (Bebetsos i in. 2019, Jarvis, 1999, Tolukan i in., 2024). Jednak i inne czynniki mają tu znaczenie. Jedną z nich jest ranga zawodów. Celem badań było określenie poziomu lęku u czołowych zawodniczek kajakarstwa slalomowego na świecie przed zawodami najwyższej i lokalnej rangi. Postawiono pytania: 1. Czy ranga zawodów różnicuje poziom lęku u zawodniczek? 2. Jaki jest poziom lęku poznawczego i somatycznego u czołowych zawodniczek kajakarstwa slalomowego na świecie podczas rywalizacji? W badaniach udział wzięło 48 kobiet, które w okresie przeprowadzania badań (grudzień 2022) znajdowały się na pierwszych 50 pozycjach rankingu światowego w konkurencji kanadyjek jedynek w kajakarstwie slalomowym. Badane określały poziom lęku przed startem w zawodach najwyższej rangi oraz lokalnych. Wykorzystano: Kwestionariusz samooceny STAI – (State – Trait Anxiety Inventory Spielbergera, Gorsucha, Lushene'a), Kwestionariusz reakcji na współzawodnictwo (SAS Smitha, Smolla i Schutza). Zaobserwowano istotnie statystycznie różnice między średnimi w zakresie lęku przed zawodami o wysokiej i niskiej randze zawodów. Analiza korelacji Pearsona wykazała, że w przypadku zawodów o niskiej randze, istnieje zależność pomiędzy lękiem cechą a zamartwianiem się: $r=0,43$, $p=0,01$. Podobnie poziom lęku stanu koreluje dodatnio z lękiem somatycznym ($r=0,6$, $p=0,001$) oraz zamartwianiem się ($r=0,47$, $p=0,007$). W przypadku zawodów o wysokiej randze lęk stan koreluje pozytywnie z lękiem somatycznym: $r=0,6$, $p=0,001$, zakłóceniami uwagi: $r=0,35$, $p=0,004$, zamartwianiem się $r=0,45$, $p=0,01$. Pomędzy lękiem cechą a lękiem poznawczym, zaobserwowano korelacje w zakresie zamartwiania: $r=0,43$, $p=0,016$. Im wyższy poziom lęku cechy i lęku stanu u badanych, tym silniejszy lęk poznawczy przed zawodami o wysokiej randze. Im wyższy poziom lęku stanu, tym wyższy poziom lęku somatycznego przed prestiżowymi zawodami. Ranga zawodów różnicuje poziom lęku u badanych.

Wpływ kondycji psychicznej na czas reakcji w tenisie stołowym – analiza zależności. Marcin Szczepański, Monika Łopuszańska-Dawid

Wprowadzenie i cel pracy: Szybkość reakcji wzrokowo-ruchowej w tenisie stołowym jest kluczowym elementem sukcesu sportowego, a jej efektywność może być uwarunkowana zarówno czynnikami fizjologicznymi, jak i psychicznymi. Celem badania było zrozumienie, jak kondycja psychiczna, mierzona poziomem stresu i zadowolenia z życia,

oraz techniki skupienia uwagi wpływają na szybkość reakcji wzrokowo-ruchowej wśród zawodników tenisa stołowego. Dodatkowo uwzględniono zmienne fizjologiczne: ciśnienie krwi, częstość tętna i saturację krwi. Materiał i metody: Badanie zostało przeprowadzone na grupie 44 profesjonalnych zawodników i zawodniczek tenisa stołowego (17 kobiet i 27 mężczyzn, w wieku 16-36 lat), biorących udział w testach w marcu i kwietniu 2024 roku. Użyto autorskiego kwestionariusza ankietowego, który pozwolił zebrać dane dotyczące aspektów społeczno-ekonomicznych oraz psychicznych i emocjonalnych uczestników. Szybkość reakcji oceniano za pomocą Aparatu Piórkowskiego, w teście trwającym 60 sekund. Dodatkowo, przeprowadzono pomiary fizjologiczne przed i po teście, w tym ciśnienie tętnicze, tętno i saturację. Dane zostały poddane analizie statystycznej przy użyciu pakietu Statistica 13.3. Wyniki: Większość badanych pochodziła z miast i posiadała średnie wykształcenie. Zauważono, że najważniejszym czynnikiem wpływającym na szybkość reakcji był poziom stresu. Ponadto, istniała istotna korelacja pomiędzy poziomem stresu a stosowaniem technik koncentracji uwagi. Analiza wyników wykazała istotne różnice płciowe – kobiety uzyskały lepszy wynik w teście, osiągając średnio 137 reakcji wzrokowo-ruchowych ± 2 błędy/60 sek., podczas gdy mężczyźni – 129 reakcji ± 2 błędy/60 sek. Wnioski: Wyniki wskazują, że kobiety osiągnęły szybsze czasy reakcji na bodziec wzrokowy niż mężczyźni. Stres i techniki koncentracji mogą mieć istotny wpływ na szybkość reakcji zawodników tenisa stołowego, szczególnie w przypadku kobiet. Uwzględnienie strategii redukcji stresu oraz treningów poprawiających koncentrację może być przydatne w poprawie wyników sportowych w tej dyscyplinie. Istnieje potrzeba przeprowadzenia bardziej szczegółowych analiz na większej grupie badanych, uwzględniając dodatkowe czynniki, które wpływają na samopoczucie psychiczne.

[Characteristics of sports experiences in young football players. Romualdas Malinauskas, Andrzej Piotrowski](#)

Introduction. Sport experiences are associated with the parameters of goal setting, coachability, concentration, coping with adversity, self-confidence, peaking under pressure, and freedom from worry, which may contribute to athletes' goal attainment. The aim of our study was to examine the characteristics of the sport experiences among cadets and junior footballers.

Methods. A total of 103 football players, 52 cadets and 51 junior players participated in the study. The Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) and Sport Experiences Questionnaire (SEQ) were used to assess personal sport experiences and competitive experiences. T-test for independent samples was applied.

Results. The results of the personal sport experiences survey revealed statistically significant differences ($p < 0.05$) between footballers of different age groups in the following parameters: coachability, concentration, athletes' self-confidence and peaking under pressure. The results of the study on the athletes' competitive experiences showed

that statistically significant differences ($t(101) = -1.98$; $p < 0.05$) between cadet and junior footballers were found in the competitive sport experiences: juniors were greater. Conclusions. Coachability was higher in cadet footballers. Concentration, self-confidence and peaking under pressure were better in junior footballers, which indicates that junior footballers have higher concentration during the competition than cadets and are more self-confident and better able to cope with pressure. The results of the study may be useful for coaches in highlighting the importance of passing on their personal best practices to young footballers.

Keywords: sports experiences, young athletes, football.

Wprowadzenie. Doświadczenia sportowe są związane z parametrami wyznaczania celów, zdolności trenerskich, koncentracji, radzenia sobie z przeciwnościami losu, pewnością siebie, osiąganiem szczytów możliwości pod presją i wolnością od zmartwień, co może przyczyniać się do osiągania celów przez sportowców. Celem naszego badania było zbadanie charakterystyki doświadczeń sportowych wśród kadetów i piłkarzy juniorów.

Metoda. W badaniu wzięło udział 103 piłkarzy, 52 kadetów i 51 juniorów. Do oceny osobistych doświadczeń sportowych i doświadczeń związanych z rywalizacją wykorzystano Inwentarz Umiejętności Radzenia Sobie w Sporcie (ACSI-28) i Kwestionariusz Doświadczeń Sportowych (SEQ). Zastosowano test T dla prób niezależnych.

Wyniki. Wyniki ankiety dotyczącej osobistych doświadczeń sportowych ujawniły statystycznie istotne różnice ($p < 0,05$) między piłkarzami w różnych grupach wiekowych w następujących parametrach: zdolności trenerskie, koncentracja, pewność siebie sportowców i osiąganie szczytów możliwości pod presją. Wyniki badania dotyczącego doświadczeń zawodników w rywalizacji sportowej wykazały, że istotne statystycznie różnice ($t(101) = -1,98$; $p < 0,05$) między kadetami i juniorami w doświadczeniach w rywalizacji sportowej: juniorzy uzyskali wyższe wyniki.

Wnioski. Zdolności trenerskie były wyższe u kadetów. Koncentracja, pewność siebie i radzenie sobie pod presją były lepsze u młodszych piłkarzy, co wskazuje, że młodszy piłkarze mają wyższą koncentrację podczas zawodów niż kadeci i są bardziej pewni siebie i lepiej radzą sobie z presją. Wyniki badania mogą być przydatne dla trenerów w podkreślaniu znaczenia przekazywania najlepszych praktyk osobistych młodym piłkarzom.

Słowa kluczowe: doświadczenia sportowe, młodzi sportowcy, piłka nożna.

[Organizacja aktywności własnej a jakość życia osób w wieku emerytalnym. Magdalena Nilidzińska](#)

Wprowadzenie: Funkcje wykonawcze to zespół operacji poznawczych, dzięki którym człowiek podejmuje celowe, zorganizowane i elastyczne działania (Jodzio, 2008).

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje aktywność fizyczną jako ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga nakładu energii. Ocena funkcjonowania w obrębie domen jakości życia może być zależna od sprawności organizacji aktywności własnej. Uwaga selekcjonuje informacje docierające z naszego wnętrza, decyduje o działaniu całego systemu psychicznego, jak również wpływa na funkcjonowanie somatyczne. Reagowanie w sposób bezrefleksyjny może prowadzić do utraty energii psychicznej na radzenie sobie z konsekwencjami emocjonalnymi niepowodzeń, jak również do nudy. Typowym objawem dysfunkcji wykonawczej jest dezorganizacja aktywności człowieka w następstwie utraty poznawczej samoregulacji. Głównym celem badań była ocena jakości życia oraz jej uwarunkowań psychospołecznych u osób w wieku emerytalnym w kontekście uczestnictwa w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Osoby badane i procedura: Badaniami objęto 101 osób w wieku emerytalnym, w tym 51 osób uczestniczących w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku i 50 osób, które nie uczestniczą w zajęciach UTW. Ze względu na nieliczny udział mężczyzn w zajęciach w UTW badaniami objęto tylko kobiety. Wyniki: Różnice między grupami w zakresie percepcji jakości życia wskazują na lepsze postrzeganie jakości życia przez studentów UTW niż przez Emerytów bez UTW. Różnice między grupami w funkcjonowaniu fizycznym wskazują na wyższy poziom energii, mniejsze dolegliwości bólowe, mniej nasilone problemy ze snem u osób starszych uczestniczących w zajęciach UTW. Wnioski: Wyniki badań wskazują na istotną rolę UTW w zachowaniu dobrej kondycji psychicznej i fizycznej osób w wieku emerytalnym. Stanowi to wskazanie do inwestowania w rozwój Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

[Lęk przed podjęciem bezpośredniej akcji ratowniczej w wodzie wśród ratowników wodnych w Polsce - Łukasz Szafraniec](#)

Celem pracy było określenie zależności między poziomem lęku jako cechy osobowościowej a nasileniem lęku sytuacyjnego u ratowników wodnych w hipotetycznej sytuacji podjęcia akcji ratowniczej w wodzie. W badaniu wzięło udział 124 ratowników, w tym 83 mężczyzn i 41 kobiet. Wykorzystano standaryzowany kwestionariusz STAI (część dotycząca lęku-cechy) oraz autorską ankietę mierzącą lęk sytuacyjny, uwzględniającą dwa główne komponenty: lęk związany z aspektem pływacko-ratowniczym i lęk przed porażką.

Analiza statystyczna wykazała istotne korelacje między poziomem lęku-cechy a wszystkimi wymiarami lęku sytuacyjnego. Najsilniejszy związek dotyczył ogólnego lęku przed podjęciem akcji ratowniczej ($r = 0,54$). Wraz ze wzrostem wieku i stażu pracy zaobserwowano spadek lęku sytuacyjnego, co może sugerować, że doświadczenie zawodowe pełni funkcję ochronną. Różnice istotne statystycznie odnotowano również między kobietami i mężczyznami – kobiety wykazywały wyższy poziom lęku sytuacyjnego, przy braku istotnej różnicy w poziomie lęku-cechy.

Uzyskane wyniki wskazują na znaczenie zarówno predyspozycji osobowościowych, jak i doświadczenia zawodowego w gotowości do działania w sytuacjach zagrożenia. Zebrane

dane mogą stanowić punkt wyjścia do dalszych badań i opracowania narzędzi wspierających odporność psychiczną ratowników wodnych.

Słowa kluczowe: ratownictwo wodne, lęk, akcja ratownicza

Warsztaty:

[Practical Applications of Leadership Styles and Group Dynamics in Educational and Sport Contexts. Juan J. Pulido and Miguel A. López-Gajardo \(University of Extremadura, Spain\)](#)

This interactive workshop is divided into two practical and interrelated parts, both focused on the application of psychological and pedagogical principles in sport settings.

Part 1 – Coaching Leadership Styles in Practice

In this first section, we will explore a range of coaching leadership styles and how to apply them in different real-life sport situations. Through practical examples and guided discussion, participants will reflect on the potential positive and negative consequences of each style when used with various player profiles, team dynamics, and competitive contexts. The aim is to develop a more flexible, aware, and adaptive leadership approach for coaches working with diverse sport teams.

Part 2 – Developing Team Resilience

The second part will focus on strategies to build and enhance team resilience, considering essential related factors such as group cohesion, collective efficacy, and peer leadership. Participants will work through real and hypothetical scenarios to understand how to promote a resilient environment within their teams, both in training and competition.

Ten interaktywny warsztat podzielony jest na dwie praktyczne i powiązane ze sobą części, z których obie koncentrują się na zastosowaniu zasad psychologicznych i pedagogicznych w środowisku sportowym. Ten interaktywny warsztat podzielony jest na dwie praktyczne i powiązane ze sobą części, z których obie koncentrują się na zastosowaniu zasad psychologicznych i pedagogicznych w środowisku sportowym.

Część 1 - Style przywództwa trenerskiego w praktyce

W pierwszej części zbadamy szereg stylów przywództwa trenerskiego i sposobów ich zastosowania w różnych rzeczywistych sytuacjach sportowych. Poprzez praktyczne przykłady i dyskusję uczestnicy zastanowią się nad potencjalnymi pozytywnymi i negatywnymi konsekwencjami każdego stylu, gdy są stosowane w różnych profilach zawodników, dynamice zespołu i kontekstach rywalizacji. Celem jest opracowanie bardziej elastycznego, świadomego i adaptacyjnego podejścia do przywództwa dla trenerów pracujących z różnorodnymi zespołami sportowymi.

Część 2 - Rozwijanie odporności zespołu

Druga część skupi się na strategiach budowania i zwiększania odporności zespołu, biorąc pod uwagę kluczowe czynniki, takie jak spójność grupy, zbiorowa skuteczność i przywództwo rówieśnicze. Uczestnicy będą pracować nad prawdziwymi i hipotetycznymi

scenariuszami, aby zrozumieć, jak promować odporne środowisko w swoich zespołach, zarówno podczas treningów, jak i zawodów.

[Jak budować pewność siebie w podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach, kiedy wyniki nie idą po naszej myśli? Berenika Gliniecka, Wioleta Skawińska](#)

Celem warsztatu jest pokazanie możliwości wyposażenia sportowców w narzędzia do wzmacniania pewności siebie w sytuacjach kryzysowych, gdy nie osiągają oczekiwanych wyników. Warsztat będzie przedstawiać metody podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach pomagające w przeformułowaniu doświadczeń i skupieniu się na zasobach, co może skutkować osiągnięciem lepszych wyników i poprawie ogólnego samopoczucia.

[Normalizacja jako narzędzie wzmacniania odporności psychicznej i relacji w sporcie – studium przypadków. Marzanna Herzig, Monika Snopkowska – Świniarska](#)

Współczesne dążenie do osiągania coraz lepszych wyników w sporcie często prowadzi do zniekształcenia zjawisk związanych z aktywnością fizyczną. Stres stał się głównym wrogiem, a popełnienie błędu traktowane jest jako niewybaczalna porażka. Zawodnicy są zmuszeni do myślenia w kategoriach pozytywnego nastawienia, a trudne emocje są ignorowane. Wzrastają także nierealistyczne oczekiwania dotyczące ciągłego wzrostu formy sportowej. Zawodnicy, którzy nie potrafią sprostać tym wymaganiom, borykają się z trudnościami psychicznymi. Problem ten dotyczy szczególnie młodszych sportowców, którzy nie otrzymują wystarczającego wsparcia ze strony trenerów czy rodziców w radzeniu sobie z emocjami i stresem. Wciąż brakuje odpowiedniej psychoedukacji w środowisku sportowym, zwłaszcza w zakresie radzenia sobie z trudnymi emocjami i funkcjonowania w stresie. Wielu sportowców, ich rodzin i trenerów oczekuje, że praca nad psychiką wyeliminuje wszelkie trudne stany, nie zdając sobie sprawy, że trudne myśli i emocje są częścią procesu sportowego. W pracy psychologa sportowego istotną rolę może odegrać technika normalizacji, która pomaga zawodnikom zrozumieć, że ich przeżycia są naturalne. Normalizacja powinna wyprzedzać techniki poprawy koncentracji, radzenia sobie ze stresem czy budowania pewności siebie, ponieważ bez akceptacji trudnych emocji zawodnik nie będzie w stanie skutecznie korzystać z innych metod. Dzięki tej technice sportowcy zyskują większą samoświadomość, elastyczność w myśleniu, odwagę w podejmowaniu wyzwań, a także większy spokój wewnętrzny oraz poczucie bezpieczeństwa.

[Kim jestem, gdy nie wygrywam? Eklektyczne podejście do wspierania sportowców w budowaniu tożsamości i dobrostanu psychicznego - Ewa Serwotka, Aleksandra Zienowicz- Wielebska](#)

Sport jest przestrzenią ogromnego potencjału rozwojowego- nie tylko fizycznego i poznawczego, ale także tożsamościowego i emocjonalnego (Fraser-Thomas, Côté i

Deakin, 2005). Jednak dominujące w wielu środowiskach sportowych skupienie na wyniku i osiągnięciu (*performance outcome orientation*) często spycha na dalszy plan holistyczne podejście do zawodnika jako osoby. Coraz częściej mówi się o „kulturze strachu” (Roderick i Schumacker, 2017), wypaleniu (Gustafsson, Madigan, i Lundkvist, 2018) czy problemach z tożsamością u zawodników, których życie podporządkowane jest wyłącznie celom wynikowym.

Dominujący obecnie, humanistyczny nurt psychologii, podkreśla znaczenie subiektywnego doświadczenia jednostki, jej autonomii, potrzeb i dążenia do samorealizacji (Ryan i Deci, 2000; Maslow, 1968; Rogers, 1961). W tym ujęciu sportowiec postrzegany jest nie tylko jako wykonawca, ale jako osoba z bogatym światem wewnętrznym, który wymaga zrozumienia i wsparcia. Jednym z kluczowych narzędzi wspierających proces budowania tożsamości i dobrostanu w sporcie jest autonarracja- sposób, w jaki sportowcy opowiadają (sobie i innym) o swoim doświadczeniu, roli w sporcie, sukcesach, porażkach i zmianach (Douglas i Carless, 2009; Ronkainen, Ryba, i Tod, 2016).

Narracyjne podejście pozwala identyfikować i transformować dominujące historie o sobie- często oparte na logice produktywności i poświęcenia- w kierunku bardziej wspierających i zgodnych z osobistymi wartościami. Podejście skoncentrowane na rozwiązaniach (De Shazer i Dolan, 2007) wspiera sportowców w identyfikowaniu zasobów, wyjątków od problemu oraz wizji preferowanej przyszłości. Doskonale integruje się z innymi nurtami poznawczo-behawioralnym, humanistycznym, uważnościowym i prowokatywnym, tworząc elastyczne i eklektyczne ramy pracy z osobą w sporcie.

W ramach warsztatu uczestnicy poznają narzędzia pracy z autonarracją i tożsamością w duchu podejścia zintegrowanego oraz będą eksplorować, jak wspierać zawodników w odnajdywaniu odpowiedzi na pytania o to, kim są *poza wynikiem*, z czego są dumni, na czym im naprawdę zależy- i jak chcą siebie wspierać w dalszej drodze sportowej i życiowej.

16 maja 2025

Wykłady plenarne

Maciej Żarski

Cyberbezpieczeństwo – Sport XXI wieku.

Podczas Igrzysk Olimpijskich najlepsi sportowcy na świecie rywalizują przez 3 tygodnie, ale przygotowują się do tego wydarzenia przez wiele lat, wykorzystując coraz to nowsze narzędzia, techniki i taktyki. Podobnie jest w cyberbezpieczeństwie – dysponujemy coraz

większą ilością zaawansowanych narzędzi (cloud, big data, sztuczna inteligencja), jednak aby wygrać ten cyberwyścig, kluczem do sukcesu wciąż pozostaje człowiek, wypracowujący nowe techniki i taktyki.

Podczas prelekcji ukazana zostanie analogia pomiędzy sportem, a cyberbezpieczeństwem, w którym nieustannie rywalizują ze sobą dwie strony: czerwona atakująca i niebieska broniąca. Ta strona, która jest lepiej przygotowana wygrywa rywalizację, a stawka jest bardzo wysoka: ogromne pieniądze, rozgłos w mediach, zdobycie uznania.

Wystąpienie będzie oparte o moje doświadczenia zdobyte podczas pracy przy Igrzyskach Olimpijskich: Pyeongchang2018, Tokyo2020, Beijing2022, Paris2024, gdzie miałem szansę obserwować procesy, którą łączą ludzi zarówno w sporcie, jak i w cyberbezpieczeństwie.

[Prof. Marika Berchicci](#)

[The impact of mental and physical fatigue on performance.](#)

Fatigue is a complex concept with neurophysiological and psychological dimensions, affecting both mental and physical performance. It can be measured objectively and subjectively. The brain's role in neuromuscular fatigue and effort perception, especially during endurance and limb exercises, is crucial. EEG recordings reveal brain changes during muscle fatigue, showing increased motor-related potentials and alpha-band modulation in motor regions. Recent studies using high-density EEG and fMRI show brain activity extending to regions like the prefrontal cortex. Few studies examine EEG during exercise while considering subjective fatigue measures like the Borg scale. Combining objective and subjective measures provides a holistic understanding of fatigue. Psychological interventions, such as mindfulness-based therapies, help reduce fatigue and improve emotional regulation, attention, and performance. Mindfulness Acceptance and Commitment (MAC) therapy is particularly effective in reducing perceived fatigue and injuries. Understanding the brain mechanisms of neuromuscular fatigue, alongside recovery processes and psychological interventions, can enhance performance and well-being.

Zmęczenie jest złożonym pojęciem o wymiarze neurofizjologicznym i psychologicznym, wpływającym zarówno na sprawność umysłową, jak i fizyczną. Może być mierzone obiektywnie i subiektywnie. Kluczowa jest rola mózgu w zmęczeniu nerwowo-mięśniowym i postrzeganiu wysiłku, szczególnie podczas ćwiczeń wytrzymałościowych i ćwiczeń kończyn. Zapisy EEG ujawniają zmiany w mózgu podczas zmęczenia mięśni, wykazując zwiększone potencjały motoryczne i modulację pasma alfa w regionach motorycznych. Ostatnie badania wykorzystujące EEG o wysokiej gęstości i fMRI pokazują aktywność mózgu rozciągającą się na regiony takie jak kora przedczołowa. Niewiele

badan analizuje EEG podczas ćwiczeń, biorąc pod uwagę subiektywne miary zmęczenia, takie jak skala Borga. Połączenie obiektywnych i subiektywnych pomiarów zapewnia holistyczne zrozumienie zmęczenia. Interwencje psychologiczne, takie jak terapie oparte na uważności, pomagają zmniejszyć zmęczenie i poprawić regulację emocjonalną, uwagę i wydajność. Terapia Mindfulness Acceptance and Commitment (MAC) jest szczególnie skuteczna w zmniejszaniu odczuwanego zmęczenia i urazów. Zrozumienie mózgowych mechanizmów zmęczenia nerwowo-mięśniowego wraz z procesami regeneracji i interwencjami psychologicznymi, może poprawić wykonanie i samopoczucie.

[prof. Jan Blecharz](#)

[O czym warto wiedzieć pracując z zawodnikami z pokolenia Z?](#)

Koniec XX wieku, wraz z rozwojem technologii cyfrowych i Internetu, zainicjował erę płynnej rzeczywistości. Pierwsze ćwierćwiecze kolejnego wieku pokazało, że cyfrowa transformacja wpłynęła na kulturę, edukację i styl życia pokolenia Z, które wychowywało się w dobie mediów społecznościowych i globalnej sieci zależności. Cechą wyróżniającą osoby z pokolenia Z jest dążenie do autentyczności, ale też potrzeba uwagi i akceptacji. Badacze i badaczki z różnych dyscyplin naukowych podkreślają wpływ indywidualizmu oraz zmian społecznych na ich zachowanie. Także w kontekście sportu pokolenie to stanowi wyzwanie. Nowa rzeczywistość zdominowana przez technologie cyfrowe kształtuje sposób myślenia młodych sportowców, co wymaga od trenerów i trenerek refleksyjnej postawy. Muszą oni/one dostosowywać swoje podejście, kładąc nacisk na elastyczność, indywidualizację oraz wsparcie psychologiczne. Dzięki temu mogą lepiej rozumieć potrzeby zawodników i wspierać ich rozwój, tworząc skuteczne strategie treningowe.

[Warsztaty](#)

[Jak pracować z Rodzicami i Dzieckiem uprawiającym sport wykorzystując mocne strony i zasoby ? Systemowe rozumienie Rodziny. Beata Mieñkowska, Antoni Marczyñski](#)

Warsztat ma służyć zdobyciu nowej wiedzy z zakresu pracy psychologicznej z Rodzicami i Dzieckiem uprawiającym sport. Psycholodzy sportu Klasy Mistrzowskiej Beata Mieñkowska i Antoni Marczyñski opowiedzą o swojej filozofii pracy w obszarze psychologii sportu. Zwrócą uwagę na motywację " Po co ?" a nie "Dlaczego ?" oraz różnice między mocnymi stronami a zasobami ze szczególnym uwzględnieniem refleksji systemowej. Uczestnicy warsztatu będą zachęcani do ustalenia własnych zasad współpracy z Rodzicami i Dzieckiem uprawiającym sport.

Wasza nieświadomość jest sprzymierzeńcem i może generować nowe rozwiązania !

Jak rozwijać poczucie własnej wartości u nastoletnich sportowców? Zastosowanie Inwentarza Analizy Różnicowej z Psychoterapii Pozytywnej Transkulturowej. - Monika Snopkowska-Świniarska

Jednym z najczęściej podejmowanych tematów w pracy psychologa sportowego z nastoletnimi sportowcami jest ich poczucie własnej wartości. Wielu młodych zawodników warunkuje je poprzez osiągnięte wyniki sportowe i inne dotychczasowe sukcesy, często zgadzając się ze stwierdzeniem: „jestem kimś tylko wtedy, gdy coś osiągam”. I choć z jednej strony wiele badań wskazuje, że uczestnictwo w sporcie i przynależność do drużyny/klubu może mieć pozytywny wpływ na opinię nastolatków o sobie, to jednak z drugiej strony młodzież zgłasza wiele trudności, jak np. nadmierne oczekiwania ze strony otoczenia, presja społeczna, skłonność do negatywnych porównań z innymi, lęk przed porażką lub popełnieniem błędu, które w znaczącym stopniu obniżają ich poczucie własnej wartości. Na ten konstrukt zdrowia psychicznego wpływają środowisko zewnętrzne, w jakim wzrasta młody sportowiec, ale też jego wcześniejsze doświadczenia rozwojowe, w tym wzorce rodzinne i styl przywiązania z rodzicami/opiekunami. Z tego względu praca nad poczuciem własnej wartości u nastolatków cechuje się ogromną złożonością i wymaga od specjalistów niezwyklej uważności nie tylko w kontekście przeprowadzenia odpowiedniego wywiadu, ale przede wszystkim w sposobie prowadzenia rozmowy. By umożliwić podopiecznym integrację i różnicowanie własnych poglądów, norm i przekonań, Pozytywna Psychoterapia Transkulturowa proponuje nowe narzędzie diagnostyczne i terapeutyczne, jakim jest Inwentarz Analizy Różnicowej (IAR). Inwentarz składa się z 26 potencjalności podzielonych na podstawowe (dotyczące relacji przywiązania) i wtórne (odnoszące się do kontekstu społecznego). Niski poziom poczucia własnej wartości u nastolatków koreluje z silnymi potencjalnościami wtórnymi (jak: potrzeba osiągnięć, niezawodność, posłuszeństwo czy pracowitość) oraz słabo rozwiniętymi potencjalnościami podstawowymi (jak: miłość, akceptacja, cierpliwość, zaufanie, pewność siebie). Rozwój i wzmocnienie odpowiednich dla jednostki potencjalności podstawowych prowadzi do wzrostu jej poczucia własnej wartości i samooceny, a także pozytywnie wpływa na jej dobrostan psychiczny oraz efektywność w sporcie.

Trening psychomotoryczny zawodnika wysokiego wyczynu. Marcin Kwiatkowski

W ramach zajęć przedstawione zostaną praktyczne możliwości pomiaru, monitoringu i treningu wybranych zmiennych psychologicznych i psychomotorycznych takich jak: czasy reakcji, koordynacja wzrokowo-ruchowa, szybkość i dokładność spostrzegania, koncentracja uwagi, odporność na stres i in. w oparciu o nowoczesne technologie i narzędzia badawcze (VR, analiza ruchu 3D, eyetracking, badania genetyczne i in.). W dalszej części omówiony zostanie wpływ wybranych czynników psychologicznych na sprawność psychomotoryczną zawodników. Przedstawione zostaną związki z takimi zmiennymi jak: poziom pobudzenia, samoocena zawodników, motywacja i in. Na zakończenie zostaną zaprezentowane praktyczne ćwiczenia kształtujące wybrane

uzdolnienia psychomotoryczne. W tej części pokazane zostanie także, jak w oparciu o diagnozę, monitoring i trening uzdolnień psychomotorycznych można opracować optymalną rozgrzewkę, budować pewność siebie zawodnika, redukować stres przedstartowy, wzmacniać koncentrację. Powyższe elementy zobrazowane zostaną konkretnymi programami treningowymi realizowanymi z zawodnikami kadr narodowych w sportach indywidualnych, jak i zespołowych. Zostanie także przedstawiona propozycja treningu i ćwiczeń w oparciu o autorski system Sport and Minds.

Sesja plakatowa

Aktywność fizyczna moderuje efekty suplementacji kwasami omega-3 na metabolity szlaku kynureninowego- Monika Bidzan-Wiącek

Wpływ suplementacji kwasami omega-3 podczas treningu wytrzymałościowego na metabolizm kinureniny nie został dotychczas oceniony. Celem badania było zbadanie wpływu suplementacji kwasami omega-3 na metabolizm kinureniny u mężczyzn aktywnych fizycznie oraz u mężczyzn nieaktywnych fizycznie. W badaniu wzięło udział 26 mężczyzn aktywnych fizycznie – amatorskich biegaczy długodystansowych – którzy przez okres 12 tygodni suplementowali kwasy omega-3 ($n=14$) lub placebo ($n=12$) i uczestniczyli w treningu wytrzymałościowym, oraz 14 mężczyzn nieaktywnych fizycznie suplementujących kwasy omega-3. Dzienna dawka suplementu omega-3 wynosiła 3150 mg, w tym 2234 mg EPA i 916 mg DHA. Wyniki analiz krwi porównujących stężenia metabolitów kinureniny przed i po suplementacji pokazują wzrost stężenia kwasu pikolinowego – metabolitu tryptofanu o udokumentowanym korzystnym wpływie na funkcjonowanie mózgu – u aktywnych fizycznie mężczyzn suplementujących kwasy omega-3 ($p = 0.01$), czego nie zaobserwowano u mężczyzn nieaktywnych fizycznie suplementujących kwasy omega-3 ani u mężczyzn aktywnych fizycznie suplementujących placebo. Wyniki wskazują, że aktywność fizyczna odgrywa moderującą rolę w zależności między suplementacją kwasami omega-3 a metabolizmem kynureniny, co może mieć znaczenie dla poprawy samopoczucia i zdrowia psychicznego sportowców. Badanie podkreśla potencjalne korzyści płynące z łączenia aktywności fizycznej i suplementacji omega-3 w kontekście praktycznej psychologii sportu.

Psychologiczne Strategie Wsparcia Młodych Piłkarzy: Znaczenie Technik Mentalnych w Prewencji Urazów i Poprawie Dobrostanu Psychicznego- Marcelina Hejła, Dominika Wilczyńska

Dotychczasowe badania z psychologii sportu i fizjoterapii potwierdzają duże znaczenie przygotowania fizycznego, technicznego, taktycznego, jak również mentalnego. Praca nad wszystkimi tymi komponentami może istotnie wspierać rozwój młodych sportowców i wzmacniać ich poczucie dobrostanu psychicznego, zwłaszcza na początku kariery. Celem badania było określenie zależności pomiędzy urazowością, a dobrostanem psychicznym przy zastosowaniu psychologicznych technik mentalnych u zawodników w wieku

młodzieżowym. Badanie przeprowadzono na grupie 35 sportowców trenujących piłkę nożną w wieku od 12 do 21 lat. Kobiety stanowiły 31% (N=11), a mężczyźni 69% (N=24). Uczestnicy prezentowali różne poziomy sportowe, w tym klubowy, narodowy oraz międzynarodowy. W badaniu wykorzystano kwestionariusz SMTQ- PL opracowany przez Behnke i in. oraz skalę EPOCH dobrostanu nastolatków, autorstwa Kern i in. Analiza zjawiska urazowości wśród adolescentów uprawiających piłkę nożną, pozwoliła zidentyfikować wysoki odsetek kontuzji, szczególnie w obszarach stawu skokowego, kolanowego i podudzia. Ponad połowa zawodników (51,52%) nie korzystała z fizjoterapii po incydentach. Badania wykazały, że płeć i wiek mają wpływ na poziom umiejętności w zakresie technik mentalnych oraz na dobrostan młodych sportowców. Mężczyźni w porównaniu do kobiet uzyskali wyższe wyniki w zakresie umiejętności podstawowych, startowych i społecznych. Ponadto piłkarze nożni wykazali się wyższym poziomem badanych komponentów dobrostanu psychicznego, zaangażowania oraz optymizmu w porównaniu do piłkarek. Wyniki wykazały, iż stosowanie technik mentalnych istotnie wpływa na poziom dobrostanu oraz liczbę kontuzji w tej grupie wiekowej. Sport i aktywność fizyczna odgrywają kluczową rolę w optymalnym rozwoju dzieci i zdrowiu na każdym etapie życia. Jednak elitarni sportowcy bardzo często doświadczają negatywnych skutków intensywnych treningów i rywalizacji. Rosnąca liczba urazów wśród najmłodszych uczestników wymaga zatem skutecznych działań interwencyjnych, aby zapewnić im odpowiednie wsparcie zarówno fizyczne, jak i mentalne.

Związki między dobrostanem sportowym a dążeńiową i unikową motywacją osiągnięć sportowych u zawodników Karate, Brazylijskiego Jiu Jitsu i Mieszanych Sztuk Walki. Elżbieta Tokarska

Wprowadzenie i cel badań: Przy poszukiwaniu podstaw motywacji w sporcie jedną z dominujących teorii jest Teoria Celów Osiągnięć (AGT). Motywację związaną z osiągnięciami można określić jako tendencję i gotowość do przezwycięzania przeszkód, osiągania i przekraczania standardów doskonałości, która wiąże się z odczuwanymi emocjami pozytywnymi w wyniku wykorzystywania i rozwijania własnych umiejętności. Dobrostan w sporcie jest wiązany z wysokim poziomem funkcjonowania psychologicznego. W sporcie ważne jest wykonanie, ale również wyniki, samopoczucie i aktywność sportowa, które mogą mieć odzwierciedlenie w poczuciu dobrostanu. Celem badań jest analiza wzajemnego związku motywacji w trzech obszarach: zadaniowy, ukierunkowany na Ja oraz ukierunkowany na innych z perspektywy „dążenia” lub „unikania” z dobrostanem sportowców w ujęciu: subiektywnym, psychologicznym i społecznym. Osoby badane i procedura. W badaniu udział wzięli zawodnicy sztuk walki karate (n=42), brazylijskiego jiu-jitsu (n=37) oraz MMA (n=30). W badaniu wykorzystano: Kwestionariusz Celów Osiągnięć (AGQM, Mascaret, Elliot & Cury, 2015), Kwestionariusz Kontinuum Zdrowia Psychicznego (MHC-SF-PL Foster B.J., Chow G.M., 2018). Wyniki: Jednoczynnikowa analiza wariancji nie wykazała statystycznie istotnych różnic między średnimi grupowym w zakresie celów osiągnięć. W teście ANOVA

wykazano statystycznie istotną różnicę ($p=0,025$) między osobami uprawiającymi sztuki walki w kryterium dobrostanu subiektywnego. Korelacja Pearsona wykazała, że cele osiągnięć w wymiarze „dążenie” są pozytywnie skorelowane z poczuciem dobrostanu, za wyjątkiem motywacji „dążeniowej” i zakresie subiektywnego dobrostanu. Motywacja w wymiarze. Analiza regresji wykazała, że istotnym predyktorem dobrostanu sportowców jest motywacja „dążeniowa” w ujęciu „na siebie”. Wnioski: Wyniki wskazują na spójne we wszystkich grupach dążenie do doskonalenia i osiągnięcia mistrzostwa, a także zapewnienia najwyższego poziomu wykonania, co jest pozytywnie skorelowane z odczuwaniem dobrostanu.

Pozytywne sprzężenie zwrotne między aktywnością fizyczną i wsparciem społecznym w okresie po interwencji promującej aktywny styl życia. Anna Kornafel, Anna Banik, Ewa Kulis, Zofia Szczuka, Maria Siwa, Dominika Wietrzykowska, Hanna Zaleskiewicz, Jowita Misiakowska, Paulina Krzywicka, Aleksandra Łuszczyńska

Wprowadzenie: Mimo przebadanych związków między aktywnością fizyczną, a wsparciem społecznymi, długoterminowe trajektorie tych zależności po udziale w interwencjach promujących aktywny styl życia nie są do końca poznane. To badanie miało na celu ocenę trajektorii zależności między wsparciem społecznym dla aktywności fizycznej oraz poziomem aktywności fizycznej w okresie 6 miesięcy po zakończonym udziale w dwumiesięcznej interwencji promującej ograniczanie zachowań siedzących oraz aktywność fizyczną. Osoby badane i procedura: Próba z populacji ogólnej ($N = 603$ w wieku 11-86 lat $M = 33,8$ $SD = 16,8$ 34,8% mężczyźni 65,2% kobiety). Młodzież, dorośli i seniorzy brali udział w sześciu pomiarach, przeprowadzonych na przestrzeni ośmiu miesięcy. Pomiedzy pomiarami 1 i 3 przeprowadzono interwencję edukacyjną dotyczącą aktywnego stylu życia. W analizach uwzględniono wiek, płeć, wykształcenie i sytuację ekonomiczną. Wyniki: Bezpośrednio po zakończeniu interwencji promującej aktywność fizyczną oraz ograniczanie zachowań siedzących (T3), wsparcie społeczne dla aktywności fizycznej, było związane z wyższym poziomem ogólnej aktywności fizycznej (związki przekrojowe). Wsparcie społeczne dla aktywności fizycznej mierzone po zakończeniu interwencji (T3) było predyktorem poziomu aktywności fizycznej mierzonej 2 miesiące później (T4). Aktywność fizyczna mierzona w T4 była natomiast predyktorem wyższego poziomu wsparcia społecznego dla aktywności fizycznej, raportowanego w 6 miesięcy po interwencji. Wnioski: Stwierdzono potencjalne dwukierunkowe zależności między wsparciem a aktywnością fizyczną. W okresie po interwencji wyższy poziom wsparcia społecznego podtrzymuje aktywność fizyczną, a wyższy poziom aktywności fizycznej, utrzymany w okresie 2 miesięcy po interwencji, promuje większe spostrzegane wsparcie społeczne dla tej aktywności w okresie 6 miesięcy po interwencji. Wsparcie i aktywność fizyczna tworzą pozytywną pętlę sprzężenia zwrotnego, wzmacniając siebie nawzajem.

Poziom agresji sportowej i pozasportowej u zawodników waterpolo. Joanna Basiaga-Pasternak, Łukasz Szafraniec

Waterpolo, znane również w Polsce jako piłka wodna jest zespołowym sportem rozgrywanym w basenie przy pomocy piłki. Jako dyscyplina kontaktowa, przez co wiąże się z nią zachowania agresywne. Są one efektem specyficznych zasad gry, stopnia kontaktowości - a to wpływa na poziom agresji u sportowców (Joseph & Rozario, 2024). Celem badań było zatem określenia poziomu agresywności (w kontekście agresji występującej jako zmienna osobowościowa), ustalenie jej związku z zachowaniami agresywnymi występującymi podczas meczu waterpolo a także określenie jakie zachowania agresywne prezentują najsilniej gracze waterpolo podczas gry. Przebadano 50 mężczyzn - graczy z kilkunastu istniejących klubów w Polsce oraz reprezentacji tejże dyscypliny. Wykorzystano ankietę konstrukcji własnej zawierającą spis siedemnastu zagrań niezgodnych z przepisami (które według zawodników występują najczęściej i powodują wykluczenie). Drugą metodą, jaką zastosowano był Kwestionariusz Agresji Buss-Perry'ego umożliwiający określenie poziomu zachowań agresywnych w sytuacjach pozasportowych Agresja Fizyczna, Agresja Słowna, Gniew, Wrogość. Rezultaty wykazały, że najwyższe średnie wyniki badani uzyskali dla „ciągnięcie przeciwnika za rękę/nogę”, „odpychanie się od przeciwnika nogą/ręką podczas płynięcia obok siebie” oraz „trzymanie przeciwnika za spodenki”. Najniższe wartości średnie dotyczyły natomiast: „chwytanie przeciwnika za krocze”, „trzymanie przeciwnika za szyję” oraz „uderzenia przeciwnika w głowę/twarz z pięści”. Wszystkie rodzaje agresji ogólnej korelowały dodatnio z następującymi zachowaniami agresywnymi podczas meczu: „Chłapanie przeciwnika w twarz wodą”, „Ciągnięcie przeciwnika za sznurki od czepka”, „Uderzenia przeciwnika w głowę/twarz z pięści”, „Przytrzymywanie przeciwnika (w klinczu)”, „Łapanie przeciwnika za głowę”, „Drapanie/szczypanie przeciwnika”, „Podtapianie przeciwnika”. „Wykręcanie przeciwnikowi rękę”. Wykazano, że istnieje zależność pomiędzy poziomem agresji w sytuacjach pozasportowych i agresją wstępujących podczas meczu waterpolo u zawodników tej dyscypliny sportu.

Funkcje wykonawcze u gimnastyków sportowych i piłkarzy nożnych. Ilona Bidzan-Bluma, Magdalena Jochimek, Małgorzata Lipowska

Niektórzy badacze podkreślają korzyści związane z aktywnością fizyczną a funkcjami wykonawczymi. Do tej pory nie było badań porównujących funkcjonowanie wykonawcze młodocianych piłkarzy nożnych a gimnastyków sportowych. Dlatego też celem badań była ocena, czy wystąpią różnice w tym zakresie w zależności od uprawianej dyscypliny sportu (sport interaktywny vs nieinteraktywny). W badaniu wzięło udział 59 gimnastyków sportowych ($M=11.01$ $SD=.84$) oraz 59 piłkarzy nożnych ($M=11.02$ $SD=.77$). Zastosowano Baterię Diagnozy Funkcji Poznawczych - PU1 część dot. funkcji wykonawczych. Wyniki: Dzieci trenujące gimnastykę sportową wykazały lepsze funkcjonowanie w zakresie pamięci operacyjnej materiału wzrokowego. Nie

zaobserwowano różnic w zakresie hamowania poznawczego, rozumowania, planowania oraz strategii przeszukiwania słownictwa.

„Hejt w opinii młodzieży - badania w ramach programu edukacyjnego Akcja-Relacja! hejt MMA”. Katarzyna Żarów- Konarska, Krzysztof Wrześniewski, Aneta Cichosz-Dziadura

Wprowadzenie: Powszechność korzystania ze świata wirtualnego przez dzieci oraz młodzież przynosi wiele korzyści ale również łączy się z różnymi niebezpieczeństwami. Jednym z nich jest hejt czyli obraźliwy lub przejawiający agresję komentarz w Internecie lub wszelkie działania w sieci przejawiające złość agresję lub nienawiść (Rosińska 2017). Głównym celem badania było poznanie tego zjawiska wśród młodzieży. Osoby badane i procedura: Badanie zostało przeprowadzone w kwietniu 2024 roku w hali sportowej w Częstochowie podczas autorskiego programu edukacyjnego „Akcja-Relacja! hejt MMA” opracowanego przez psychologów pedagogów oraz znanych i popularnych wśród młodzieży influencerów w ramach Fundacji#DOBRY Hashtag. W badaniu wzięło udział 202 uczniów szkół ponadpodstawowych z województwa śląskiego w wieku 15 lat - 16 lat. W badaniach zastosowano kwestionariusz ankiety konstrukcji własnej. Wyniki: Zaprezentowane wyniki badań wskazują, że niespełna połowa badanej młodzieży nie doświadczyła przemocy w Internecie (47%) natomiast prawie co piąta osoba stwierdziła, że rzadko doświadczyła przemocy w Internecie (233%). Ponadto 178% badanych uczniów zadeklarowało, że czasami doświadczyła przemocy a 114% respondentów zadeklarowało, że spotkała się z tym zjawiskiem często i bardzo często. Analizując formy cyberprzemocy doświadczanej przez młodzież najczęściej wymienianymi były: zamieszczanie przykrych komentarzy (351%) upublicznianie upokarzających przerobionych filmów lub zdjęć (144%) szantażowanie (129%) oraz włamywanie się na konto i podszywanie się pod czyjeś konto (114%). Wykazano, że najczęstszymi obszarami hejtu były: wygląd fizyczny (228%) upodobania zainteresowania pasja (119%) ubiór-styl ubierania się (104%) oraz poglądy polityczne (69%). Najlepszym sposobem radzenia sobie z cyberprzemocą według badanych jest wsparcie społeczne. Dodatkowo uzyskane wyniki wskazują, że młodzież aktywna fizycznie jest nieznacznie bardziej odporna na hejt. Wnioski: Mając na uwadze ważność i złożoność poruszanego w pracy tematu istotne wydaje się być kontynuowanie badań z tego obszaru w celu lepszego poznania istoty hejtu jak i skutecznego radzenia sobie z nim. Badania mogą także posłużyć do tworzenia skutecznych programów edukacyjnych o charakterze profilaktycznym skierowanym do młodzieży.

Cechy temperamentu, czas koncentracji podczas zawodów oraz umiejętność wyobrażeń u zawodników trenujących strzelectwo sportowe. Anna Sieroń

Celem badania było sprawdzenie czy istnieją istotne statystycznie różnice w cechach temperamentu, umiejętnościach wyobrażeń oraz czasie koncentracji u zawodników trenujących strzelectwo sportowe z pistoletu, karabinu i strzelby gładkolufowej.

W badaniu wzięło udział 104 strzelców w wieku 15-59 lat. Podzielono ich ze względu na dyscypliny: karabiniarze (n=46), pistoleciarze (n=36) i rzutkarze (n=22) oraz ze względu na płeć, kobiety (n=45) i mężczyźni (n=59). Badani odpowiedzieli na pytania metrykalne oraz wypełnili Kwestionariusz SIAQ (Sport Imagery Ability Questionnaire) (Williams, Cumming, 2014) w polskiej adaptacji Budnik-Przybylska, Karasiewicz, 2020; Kwestionariusz EAS-D (Buss, Plomin, 1975) w polskiej adaptacji Oniszczenko, 1997 oraz ankietę Moja koncentracja w czasie zawodów strzeleckich (Blecharz, 2007; zmodyfikowana przez Sieroń i Piątkowska, 2023).

Istotną statystycznie różnicę w grupach ze względu na dyscyplinę wykazano dla czasu koncentracji ($p=,005$). Test Tukey'a HSD wskazał na grupy pistoletu i strzelby (różnica średnich=21,26, $p=0,003$). Umiejętność wyobrażeń koreluje z cechami temperamentu i czasem koncentracji we wszystkich grupach. Korelacja aktywności z afektem różnicuje rzutkarzy od pistoleciarzy i karabiniarzy ($r=,43$ $p=0,05$). Występują różnice w sposobach koncentracji u kobiet i mężczyzn, co więcej zawodniczki stosują więcej strategii mentalnych w porównaniu do mężczyzn ($p=,03$) oraz wykazują na tendencję w trudnościach w radzeniu sobie u kobiet ($p=,08$).

Badanie wykazało, że istnieją korelacje cech temperamentu z umiejętnościami wyobrażeń. Główna hipoteza o różnicach między dyscyplinami została potwierdzona tylko dla czasu koncentracji. Badanie dostarcza wielu informacji przydatnych do pracy z zawodnikami, zwłaszcza nad sposobami koncentracji. Umiejętne zastosowanie strategii (mentalnych, taktycznych lub technicznych) może podnieść poziom sportowy zawodników.

Warsztaty

Kto stanie na podium? Rywalizacja w relacji superwizant – superwizor. – Dariusz Parzelski

Relacja superwizanta i superwizora w psychologii sportu opiera się na wymianie wiedzy, doświadczeń i refleksji. Jednak w tym procesie mogą pojawiać się elementy rywalizacji, wynikające zarówno z ambicji zawodowych, jak i psychologicznych mechanizmów związanych z pozycją w hierarchii. Warsztat ten będzie okazją do eksploracji obszarów, w których napięcia rywalizacyjne mogą występować, a także do wypracowania strategii, które pozwolą je konstruktywnie wykorzystywać. Podczas spotkania przyjrzymy się następującym zagadnieniom: *Rywalizacja o wiedzę i autorytet: Jak superwizant może dążyć do udowodnienia swoich kompetencji, a superwizor do utrzymania pozycji eksperta? Jak budować relację opartą na zaufaniu, a nie na konkurowaniu o wpływ? *Ocena i feedback jako pole rywalizacji: Jak interpretować konstruktywną krytykę, aby nie była odbierana jako zagrożenie? Jak unikać rywalizacyjnej dynamiki w procesie oceniania? *Superwizja a rozwój kariery: Czy superwizant i superwizor mogą postrzegać siebie jako konkurentów w środowisku zawodowym? Jak unikać rywalizacji o pozycję w świecie psychologii sportu? Udział w warsztacie pozwoli superwizantom na głębsze zrozumienie mechanizmów rywalizacji w relacji z superwizorem i ich wpływu na rozwój

zawodowy. Zdobędą oni umiejętność przyjmowania feedbacku w sposób konstruktywny, bez poczucia zagrożenia dla własnej pozycji. Będą także potrafili skuteczniej budować swoją tożsamość zawodową, opierając ją na współpracy, a nie na konfrontacji. Superwizorzy z kolei zyskają narzędzia do efektywnego zarządzania relacją z ambitnym superwizantem. Nauczą się, jak unikać nieświadomego podtrzymywania rywalizacyjnej dynamiki i jak tworzyć przestrzeń do partnerskiego dialogu. Dzięki warsztatowi będą potrafili lepiej rozpoznawać własne reakcje na rywalizacyjne zachowania superwizantów i świadomie wykorzystywać superwizję jako pole do wymiany wiedzy i doświadczeń, a nie walki o pozycję ekspercką. Celem warsztatu jest zwiększenie świadomości dynamiki rywalizacyjnej w procesie superwizji i wyposażenie uczestników w narzędzia do jej rozpoznawania oraz przekształcania w czynnik wspierający rozwój obu stron. Poprzez interaktywne ćwiczenia i analizę przypadków uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności, które pozwolą im budować bardziej efektywne i partnerskie relacje w superwizji.

Komunikacja, która łączy. Specyfika i różnice w komunikacji męskiej i kobiecej. – Marcin Kochanowski

Większość zespołów w polskich kobiecych ligach jest prowadzona przez trenerów - mężczyzn. Specyfika tego jak kobiety i mężczyźni w naturalny sposób obierają, konstruują oraz rozumieją komunikat jest po prostu inna. Warsztat ma na celu wskazać sposoby na zrozumienie tej specyfiki oraz wynikających z niej różnic. Omówione oraz przećwiczone zostaną sytuacje w których trenerzy czy psycholodzy stykają się z zawodniczkami. Także takie w których trenerki czy psycholożki mają styczność z męską grupą zawodników. Spróbujemy wypracować narzędzie pomocne w niwelowaniu błędów komunikacyjnych i optymalizacji pracy. Będziemy dążyć do tego, aby łączyć ludzi pracujących w sporcie.

Wykorzystanie Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach (PSR) w treningu mentalnym wspierającym powrót zawodnika po kontuzji.- Radosław Cieśluk, Michał Dąbrowski

Problematyka. Kontuzja może przydarzyć się zawodnikowi na każdym etapie kariery. Odpowiednie wsparcie mentalne oraz skuteczna motywacja odgrywają kluczową rolę w procesie rekonwalescencji i powrocie do pełnej aktywności sportowej. Cel. Pokazanie, w jaki sposób założenia i techniki Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach (PSR) mogą wspierać zawodnika w procesie rekonwalescencji i powrocie do pełnego obciążenia treningowego po kontuzji. Plan warsztatu. 1. Percepcja kontuzji – jak uraz wpływa na zawodnika? Jak zawodnicy postrzegają kontuzję? Jakie emocje i myśli jej towarzyszą? Ćwiczenie w podgrupach: uczestnicy spisują swoje spostrzeżenia i pomysły na temat wpływu kontuzji na zawodnika. 2. PSR jako wsparcie mentalne w powrocie do zdrowia. Postawa niewiedzy. Zawodnik jako ekspert od własnych odczuć i zasobów. Znaczenie subiektywnego doświadczenia kontuzji w procesie zdrowienia. Różnica między ograniczeniem a problemem. Ćwiczenie (grupy 3-4 osoby): Jedna osoba przypomina

sobie sytuację związaną z kontuzją. Pozostali członkowie grupy, stosując pytania PSR, pomagają jej zbudować subiektywną perspektywę tej sytuacji. Identyfikacja tego, co było możliwe mimo urazu, a co stanowiło faktyczne ograniczenie. Uaktywnianie zasobów zawodnika. Zauważanie mocnych stron w procesie rekonwalescencji. Pytania o wyjątki: kiedy zawodnik mimo urazu był w stanie coś zrobić? Praca na małych krokach. Zauważanie drobnych postępów jako sposób na zwiększenie motywacji. Ćwiczenie „Pytanie o cud” – wyobrażenie sobie minimalnego, ale zauważalnego efektu rehabilitacji. Budowanie pozytywnej perspektywy powrotu do zdrowia. Dla kogo? Trenerów, którzy chcą skuteczniej wspierać swoich zawodników w procesie rekonwalescencji. Psychologów pracujących ze sportowcami. Efekty po warsztacie. Trenerzy zdobędą wiedzę i umiejętności umożliwiające skuteczniejsze motywowanie zawodników do rehabilitacji i wzmacnianie ich poczucia sukcesu. Psycholodzy nauczą się wykorzystywać PSR do wspierania zawodników w procesie rekonwalescencji i budowania ich odporności psychicznej.

[Trening mentalny w kształtowaniu gotowości startowej zawodników w okresie BPS / Bezpośredniego Przygotowania Startowego/ - Znaczenie sugestii bazujących na hipnozie.](#)
- Dariusz Nowicki, Marcin Krawczyński

Metody i techniki sportowego treningu psychologicznego, określanego w ostatnich latach treningiem mentalnym, wywodzą się z badań nad hipnozą i praktyki hipnoterapeutycznej. Autorzy przedstawia czterdziestoletnie polskie doświadczenia związane z zastosowaniem treningu mentalnym i hipnozy w sporcie wyczynowym na najwyższym poziomie pokazując w ujęciu praktycznym korzyści i niebezpieczeństwa stosowania tej metodyki. Autorzy skupią się na zastosowaniu treningu mentalnego w okresie bezpośredniego przygotowania startowego oraz oddziaływania na sportowca za pomocą sugestii post-hipnotycznych. Przedstawia praktyczne wskazówki jak budować model treningu mentalnego w BPS oraz jak efektywnie formułować sugestie post-hipnotyczne.