



**AKADEMIA
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO**
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO
W WARSZAWIE



I KONFERENCJA NAUKOWA

CZŁOWIEK - SPORTOWIEC - MISTRZ

OD KRYZYSU PRZEZ WZROST PO SUKCES W SPORCIE

AWF WARSZAWA 2024

MATERIAŁY KONFERENCYJNE



SPIS TREŚCI

Nasza misja	3
Organizatorzy - komitet naukowy i organizacyjny	4
Partnerzy i sponsorzy	5
Prelegenci	6
Plan konferencji - dzień pierwszy	8
Plan konferencji - dzień drugi	13
Księga abstraktów - dzień I	16
Księga abstraktów - dzień II	42

NASZA MISJA

Dlaczego praca ze sportowcami w kryzysie jest dla nas ważna?

Od kilkunastu lat obserwujemy zwiększony odsetek zaburzeń nastroju oraz prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży. Dane Policji wskazują, że pomiędzy 2020, a 2021 rokiem możemy mówić o 77% wzroście zachowań samobójczych.*



4 na 10
uczniów myślało o podjęciu próby samobójczej*

Sport jest okolicznością do rozwijania siły psychicznej, wytrwałości i pokory. Aktywność fizyczna zmniejsza lęk i podnosi poziom wigoru. Jednak sport nie jest wolny od zagrożeń związanych ze sferą mentalną. Dlatego specjaliści pracujący w sporcie zaczęli zadawać sobie pytanie: Czy problem kryzysu psychicznego dotyczy także zawodników? Doświadczenia gabinetowe oraz badania są jednoznaczne: depresja oraz zaburzenia nastroju są coraz bardziej obecne w sporcie.



22,3%
studentów-sportowców jest szczególnie narażonych na depresję**

Istnieje uzasadniona potrzeba edukacji w zakresie zdrowia psychicznego i psychologii sportu wśród psychologów, trenerów, nauczycieli i innych zawodów związanych ze światem sportu. Konferencja jest okolicznością do nabycia nowych umiejętności, wzajemnej wymiany aktualną wiedzą oraz doświadczeniami związanych ze sferą psychiczną. Tworząc przestrzeń do edukacji oraz dyskusji chcemy dołożyć swoją "cegielekę" w budowaniu odporności psychicznej sportowców.

Organizatorzy

Źródła: *Dębski M., Flis J. (2023). *MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce*, Fundacja UNAWEZA, Warszawa

** Weber SR, Winkelmann ZK, Monsma EV, Arent SM, Torres-McGehee TM. (2023) *An Examination of Depression, Anxiety, and Self-Esteem in Collegiate Student-Athletes*. Int J Environ Res Public Health. 2023 Jan 10;20(2):1211.

NASZ ZESPÓŁ

Organizatorem konferencji jest Zakład Pedagogiki i Psychologii Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

KOMITET NAUKOWY

Profesor Monika Guskowska - przewodnicząca

Profesor Jakub Adamczyk - Dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego AWF Warszawa

Doktor Katarzyna Płoszaj - Kierownik Zakładu Pedagogiki i Psychologii AWF Warszawa

Profesor Jan Blecharz

Profesor Aleksandra Łuszczyńska

Doktor Habilitowany Profesor AWFis Marcin Krawczyński

Profesor Mariusz Lipowski

Doktor Anna Kuk

Doktor Hanna Nałęcz

Doktor Agnieszka Bołdak

Doktor Jolanta Derbich

KOMITET ORGANIZACYJNY

Mgr Wiktor Wiluś - Kierownik Komitetu Organizacyjnego

Mgr Grzegorz Lisek - Kierownik Komitetu Organizacyjnego

Doktor Beata Wojtyczek

Mgr Anna Godlewska

Mgr Piotr Chróściak

Mgr Inż. Katarzyna Lorenz

Mgr Mateusz Baran

Mgr Julia Okrasa



**AKADEMIA
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO**
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO
W WARSZAWIE

PARTNERZY ORAZ SPONSORZY

Partroni wydarzenia:



Polski Komitet Olimpijski
Polish Olympic Committee



Sekcja Psychologii Sportu
Polskiego Towarzystwa
Psychologicznego



patronat honorowy
Burmistrza dzielnicy
Bielany

Sponsorzy:



Patron medialny:



PRELEGENCI

Wykładowcy plenarni



Profesor Monika Guskowska

Jaka jest kondycja i odporność psychiczna sportowców?

Przewodnicząca Komitetu Naukowego Konferencji. Absolwentka wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, profesor nauk o kulturze fizycznej, badaczka i wykładowca AWF Warszawa. Autorka i współautorka 205 prac, 127 artykułów w czasopismach naukowych oraz redaktorka naukowa 3 monografii.

Profesor Chris Harwood

*Positive mental health and psychosocial development:
Are we taking enough care of the 5Cs?*



Profesor Nottingham Trent University. Wiceprezydent International Society of Sport Psychology (ISSP). Jako badawcze zainteresowania obejmują psychospołeczne aspekty rozwoju i wyników sportowców, ze szczególnym uwzględnieniem pracy rodziców oraz trenerów. Opublikował ponad 150 artykułów, rozdziałów w książkach oraz pozycji książkowych. . Lubi rywalizować jako weteran tenisa ziemnego na poziomie krajowym jak i regionalnym.



Dr Hab. Prof. IP PAN Łukasz Okruszek

Czy aktywność fizyczna może przeciwdziałać negatywnym skutkom samotności?

Psycholog i Kierownik Pracowni Neuronauki Społecznej Instytutu Psychologii PAN. Skupia się na tym, jak bardzo mocno świat fizyczny, psychiczny oraz społeczny się przenikają i jaki wpływ mają na siebie nawzajem.

PRELEGENCI

Wykładowcy plenarni



Doktor Ewa Odachowska-Roglaska

Jak psychofizjologia stresu i doświadczeń urazowych wpływa na osiągnięcia w sporcie?

Doktor nauk społecznych w dziedzinie psychologii, magister psychologii i pedagogiki, psycholog transportu i psychotraumatolog. Pracuje w Instytucie Psychologii APS jako Kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży. Członek European Society for Traumatic Stress Studies i Polskiego Towarzystwa Psychotraumatologicznego, Towarzystwa EMDR i PTBST.

Profesor Marek Kaczmarzyk

Mózg nastolatka: Konflikt czy tylko nieporozumienie?

Biolog, neurodydaktyk i memetyk, nauczyciel i wykładowca. Teoretyk edukacji i pisarz. Autor artykułów i książek z zakresu biologicznych kontekstów kształcenia. Najważniejsze z nich to "Strefa napięć. Historia naturalna konfliktu z nastolatkiem", „Unikat. Biologia wyjątkowości” oraz „Szkoła memów”. Od kilkunastu lat prowadzi wykłady i szkolenia, w których udział wzięło ponad sto tysięcy osób. Jest przewodniczącym Komitetu Naukowego Ogólnopolskiego Sympozjum Naukowego Neurodydaktyki.



Doktor Dariusz Parzelski

Jak w oparciu o swoje motywatory świadomie budować odporność psychiczną?

Psycholog sportu i biznesu. Certyfikowany Psycholog Sportu klasy mistrzowskiej PTP, Certyfikowany Reiss Profile® Master. Od ponad 20 lat pracuje w sporcie i biznesie nad podnoszeniem efektywności zawodników i pracowników w działaniach zawodowych.

PLAN KONFERENCJI



14.11.2024 (czwartek) - DZIEŃ I - SESJA PLENARNA

- 09:30 - 10:00** **Rejestracja uczestników** - Muzeum Historyczne (pod filarami)
- 10:00 - 10:45** **Uroczyste otwarcie Konferencji** - Aula (Budynek Główny)
Wykład otwierający - Prof. Monika Guskowska
Jaka jest kondycja i odporność psychiczna sportowców?
- 10:45 - 11:05** **Uroczyste otwarcie Konferencji** - Aula (Budynek Główny)
Dr Wojciech Waleriańczyk
Jak zadbać o zdrowie psychiczne w polskim sporcie? - projekt od Paryża do Los Angeles
- 11:05 - 11:35** **Wykład plenarny I** - Aula (Budynek Główny)
Dr Ewa Odachowska-Rogalska
Jak psychofizjologia stresu i doświadczeń urazowych wpływa na osiągnięcia w sporcie?
- 11:35 - 12:05** **PRZERWA KAWOWA** - sala gimnastyczna nr 1 (Budynek Główny)
- 12:05 - 12:35** **Wykład plenarny II** - Aula (Budynek Główny)
Prof. Chris Harwood
Positive mental health and psychosocial development: Are we taking enough care of the 5Cs?
- 12:35 - 13:35** **Panel dyskusyjny I** - Aula (Budynek Główny)
Jak system, który budowany jest dookoła zawodnika może wspierać w kryzysie?
- 13:35- 14:30** **PRZERWA OBIADOWA** (sala gimnastyczna nr 1)

PLAN KONFERENCJI



14.11.2024 (czwartek) - DZIEŃ I - SESJA WARSZTATOWA

BLOK 1 - 14:30 - 15:30

Warsztat A - sala 10 (Budynek Główny) - Tomasz Kurach CMPC, dr Aleksandra Zienowicz-Wielebska
Praca psychologiczna z Trenerem w sytuacjach pod presją - zastosowanie pozytywnych interwencji.

Warsztat B - sala 20 (Budynek Główny) - Natalia Pawelska
Psychologiczna interwencja w kuluarach mistrzostw: Jak wspierać sportowców w chwilach kryzysu?

Warsztat C - sala 11 (Budynek Główny) - Dorota Pietrzyk-Matusik
Praca z dziećmi i młodzieżą - dopasowanie interwencji do grupy wiekowej. Jak dopasować interwencję do poszczególnych grup wiekowych?

Warsztat D - sala wykładowa 2 (Budynek Główny) - dr Piotr Toczyski
iFightDepression - Uniwersalne narzędzie do samodzielnego zarządzania symptomami depresji

BLOK 2 - 15:40 - 16:40

Warsztat E - sala wykładowa 2 (Budynek Główny) - Ian Cunningham PhD
Mental Health in Sport Officials

Warsztat F - sala 20 (Budynek Główny) - dr Ewa Jarczevska-Gerc
Zbuduj odporność psychiczną dzięki treningowi mentalnemu! O roli wyobrażeń w aktywności sportowej.

Warsztat G - sala 11 (Budynek Główny) - Pola Weiner
Wykorzystanie metafory w pracy z dziećmi i młodzieżą.

Warsztat H - sala 10 (Budynek Główny) - Barbara Gumbrycht, Monika Snopkowska-Świniarska
Relacja Trener - Zawodnik: jak dbać o efektywną współpracę przy wykorzystaniu Modelu Równowagi z psychoterapii pozytywnej.

16:40 - 17:10 PRZERWA KAWOWA

PLAN KONFERENCJI



14.11.2024 (czwartek) - KRÓTKIE WYSTĄPIENIA ORAZ NETWORKING

BLOK 1 | PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY SPORTU WYCZYNOWEGO | SALA WYKŁADOWA 2

- 17:15 - 17:30** **Marcin Szczepański** - *Szybkości reakcji zawodniczek i zawodników tenisa stołowego na najwyższym poziomie rozgrywkowym*
- 17:30 - 17:45** **Dr Renata Kopczyk** - *Doping – nieświadome zagrożenia w sporcie prowadzące do kryzysu*
- 17:45 - 18:00** **Dariusz Bajkowski** - *Determinanty jakości życia wyczynowych sportowców*
- 18:00 - 18:15** **Weronika Mazur** - *Kobiety w sporcie zawodniczym- emocje i pewność siebie a wsparcie otoczenia*

BLOK 2 | MŁODZIEŻ W SPORCIE | SALA NR 10

- 17:15 - 17:30** **Dr hab. Dominika Wilczyńska, Prof. UWSB Merito, Marcelina Hejła** - *Od Inspiracji do Zwycięstwa czyli jak model i7W kształtuje dobrostan psychiczny młodych sportowców*
- 17:30 - 17:45** **Monika Bekiesz** - *Młode pokolenie jako sportowy kryzys*
- 17:45 - 18:00** **Magdalena Jarocho-Lidzbarska, Dr hab. Prof. UWSB Merito Dominika Wilczyńska** - *Uzależnienie od ćwiczeń fizycznych w grupie osób nastoletnich*
- 18:00 - 18:15** **Marcelina Hejła, Dr hab. Prof. UWSB Merito Dominika Wilczyńska** - *Psychologiczne uwarunkowania sukcesu sportowego: analiza odporności psychicznej, uporu i pasji wśród młodych tenisistów i koszykarzy*

PLAN KONFERENCJI



14.11.2024 (czwartek) - KRÓTKIE WYSTĄPIENIA ORAZ NETWORKING

BLOK 3 | PSYCHOLOGICZNE DETERMINANTY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ | SALA NR 20

- 17:15 - 17:30** **Prof. Mariusz Lipowski** - *Motywacyjna funkcja celu prozdrowotnej aktywności sportowej z perspektywy badań międzykulturowych*
- 17:30 - 17:45** **Dr hab. Prof. AWF Monika Łopuszańska-Dawid** - *Kondycja psychiczna a aktywność fizyczna i inne zachowania zdrowotne dorosłych kobiet*
- 17:45 - 18:00** **Dr Mariusz Karbowski** - *Zależność między przeżywaniem resentymentu a aktywnością fizyczną*
- 18:00 - 18:15** **Michał Kędra** - *Rola kontrastowania mentalnego z intencjami implementacyjnymi w zwiększaniu aktywności fizycznej. Badania wstępne*

BLOK 4 | PSYCHOLOGIA W PRACY TRENERA | AULA

- 17:15 - 17:30** **Dr hab. Prof. AWFis Marcin Krawczyński** - *Rozwój kompetencji społecznych poprzez uczenie się przez doświadczanie a rozwój kadr szkoleniowych w narciarstwie alpejskim i piłce nożnej*
- 17:30 - 17:45** **Dr Patrycjusz Matwiejczuk** - *Temperament a motywacja osiągnięć wśród zawodników dyscyplin zespołowych i indywidualnych*
- 17:45 - 18:00** **Dr Anna Ussorowska-Krokosz, Adrian Struzik** - *Podręcznik „Zawodnik + Praktyczna psychologia sportu dla trenerów piłki ręcznej” jako przykład wsparcia i edukacji trenerów w Związku Piłki Ręcznej w Polsce*
- 18:00 - 18:15** **Julia Badowska** - *Zaburzenia odżywiania w sporcie a postawa trenerów*

PLAN KONFERENCJI



14.11.2024 (czwartek) - KRÓTKIE WYSTĄPIENIA ORAZ NETWORKING

BLOK 5 | SPORT W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE | SALA NR 11

- 17:15 - 17:30** **Dr Aleksandra Samełko** - Aktywność fizyczna receptą na utrzymanie dobrego samopoczucia przez studentki i studentów wychowania fizycznego w czasie pandemii Covid
- 17:30 - 17:45** **Grzegorz Pawiński** - *Immersja autoteliczna w grach komputerowych*
- 17:45 - 18:00** **Dr Anna Kuk** - Nomofobia a wartości uznawane przez studentów kierunku wychowanie fizyczne
- 18:00 - 18:15** **Dr Dagmara Budnik-Przybylska, Izabela Huzarska** - *Wyobrażenia empatyczne - Czy możemy je zmierzyć i w jaki sposób?*
- 19:30- 22:00** **NETWORKING**

PLAN KONFERENCJI

15.11.2023 (piątek) - DZIEŃ II - SESJA PLENARNA

08:30 - 09:15 **Uważny poranek** - Sala gimnastyczna nr 4/Las Bielański

09:40 - 09:50 **Otwarcie drugiego dnia konferencji** - Aula (Budynek Główny)

09:50 - 10:20 **Wykład plenarny III** - Aula (Budynek Główny)

Prof. Marek Kaczmarzyk

Mózg nastolatka: Konflikt czy tylko nieporozumienie?

10:20 - 11:00 **Wykład plenarny IV** - Aula (Budynek Główny)

Dr Dariusz Parzelski

Jak w oparciu o swoje motywatory świadomie budować odporność psychiczną?

11:00- 11:30 **PRZERWA KAWOWA** - sala gimnastyczna nr 1 (Budynek Główny)

11:30 - 12:00 **Wykład plenarny V** - Aula (Budynek Główny)

Prof. Łukasz Okruszek

Czy aktywność fizyczna może przeciwdziałać negatywnym skutkom samotności?

12:00 - 13:00 **Panel dyskusyjny II**- Aula (Budynek Główny)

Jak wspierać sportowców w sytuacji kryzysu psychicznego?

13:00 - 14:00 **PRZERWA OBIADOWA** - sala gimnastyczna nr 1 (Budynek Główny)

PLAN KONFERENCJI



15.11.2024 (piątek) - DZIEŃ II - SESJA PLAKATOWA 14:00 - 15:00 (sala gimnastyczna nr 1)

Dr hab. Prof. AWF Ewa Malchrowicz-Moško - *The impact of family life and marital status on the motivations of ultramarathoners*

Julia Karbowska, Dr Wojciech Waleriańczyk, Dr Małgorzata Sławińska - *Perfekcjonizm i motywacja w sporcie: związki wymiarów perfekcjonizmu wyższego rzędu*

Dr Ewelina Salwin, Prof. Dr hab. Aleksandra Tokarz - *Efekt zimnej ręki a predyspozycje psychiczne siatkarek i ich efektywność radzenia sobie z kryzysami w grze*

Dr Anna Kuk, Prof. Monika Guszkowska, Dr Agnieszka Bołdak - *Inteligencja emocjonalna a zmiany kompetencji społecznych studentów wychowania fizycznego*

Dr Agnieszka Bołdak, Prof. Monika Guszkowska - *Jak się zmienia i od czego zależy nastrój podczas szkolenia spadochronowego? Rola temperamentu i poczucia własnej skuteczności*

Dr Hanna Nałęcz, Grzegorz Lisek, Wiktor Wiluś, Dr Katarzyna Płoszaj, Agnieszka Małkowska-Szkućnik, Anna Dzielska - *Sport jako czynnik chroniący młodzież przed zaburzeniami zdrowia psychicznego*

Wiktor Wiluś, Grzegorz Lisek - *Kto lepiej sypia? Determinanty jakości snu studentów-sportowców.*

Grzegorz Lisek, Wiktor Wiluś - *Lęk, depresja i poczucie własnej wartości, a inteligencja emocjonalna wśród studentów uprawiających sport*

PLAN KONFERENCJI



15.11.2024 (piątek) - DZIEŃ II - SESJA WARSZTATOWA

BLOK 3 - 15:00 - 16:00

Warsztat I - sala 20 (Budynek Główny) - dr Kamil Wódka

Stres w pracy Trenera: Czy można połączyć bycie efektywnym z dbaniem o samego siebie?

Warsztat J - sala wykładowa 2 (Budynek Główny) - dr Anna Ussorowska-Krokosz

Gdy robi się trudno - jak wspierać zawodnika w kryzysie wykorzystując techniki trzeciej fali psychoterapii poznawczo-behawioralnej.

Warsztat K - sala 10 (Budynek Główny) - Julia Badowska

Kryzys czy potrzebny rozwój? Na co zwrócić uwagę pracując z juniorami w "trudnym wieku".

Warsztat L - sala 11 (Budynek Główny) - Dr Katarzyna Wójcik

"Jeden cel-wiele dróg" w jaki sposób możemy rozwijać odporność psychiczną?

BLOK 4 - 16:05 - 17:05

Warsztat M - sala 11 (Budynek Główny) - Dorota Pietrzyk-Matusik

Jak rozpoznać wypalenie zawodowe u zawodników oraz pracować z zawodnikami, u których je podejrzewamy? - możliwe interwencje i profilaktyka wypalenia u sportowców

Warsztat N - sala 20 (Budynek Główny) - dr Adriana Zagórska-Pachucka

"Halo, jest tam kto? Co się dzieje z moim CIAŁEM w sytuacji walki sportowej?" Jak wspierać CIAŁO, aby mnie wspierało w sytuacji trudnej

Warsztat O - sala 10 (Budynek Główny) - dr Daniel Krokosz

Model MAC w pracy psychologa sportu skoczków narciarskich

Warsztat P - sala wykładowa 2 (Budynek Główny) - Agnieszka Warchał

Mentalne zaangażowanie sportowca w okresie przygotowawczym – jak się zmienia i jak je wzmacniać. Omówienie autorskiego narzędzia do pracy nad zaangażowaniem i współpracą.

17:10 - 17:25 Uroczyste zakończenie Konferencji

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Wykłady plenarne

Prof. Monika Guskowska, AWF Warszawa

Jaka jest kondycja i odporność psychiczna sportowców?

Cel: Wyniki wcześniejszych przeglądów pokazują, że rozpowszechnienie objawów i zaburzeń zdrowia psychicznego wśród obecnych i byłych sportowców wyczynowych jest znaczne i podobne do rozpowszechnienia w populacji ogólnej. Celem wystąpienia jest przedstawienie wyników przeglądu systematycznego, dzięki któremu ustalono rozpowszechnienia objawów stresu, lęku i depresji, zaburzeń snu, zaburzeń odżywiania i używania substancji u aktywnych sportowców wyczynowych. Zostaną także przedstawione dane dotyczące odporności psychicznej sportowców w porównaniu z populacją ogólną.

Metoda: Przeszukiwanie artykułów przeprowadzono w lipcu 2024 r. w czasopismach naukowych indeksowanych w bazach danych PsycNet, PubMed, SportDiscus, Scopus i ScienceDirect, z okresem wyszukiwania od 1 stycznia 2020 r. do 31 lipca 2024 r.

Wyniki: Pobrano łącznie 1505 potencjalnie istotnych cytowań, przeglądem objęto 28 artykułów. Stres psychologiczny stwierdzono u około 17% sportowców. Lęk o nasileniu od umiarkowanego do ciężkiego występuje u 5-9% sportowców płci męskiej i 12-25% sportowców płci żeńskiej. W przypadku depresji wyniki są bardziej zróżnicowane, zależne nie tylko od czynników kulturowych, ale także od narzędzia pomiaru. Wykazano wyższą częstość występowania depresji u kobiet. Wysokie ryzyko zaburzeń odżywiania stwierdzono u kilku do kilkunastu procent sportowców. Co najmniej kilkanaście procent sportowców ma problemy ze snem, a trudności te występują częściej u kobiet. Częstość występowania nadużywania alkoholu jest bardzo zróżnicowana w zależności od grupy badanej (15-77%), zwykle wyższa u mężczyzn niż u kobiet.

Wnioski: Częstość występowania zaburzeń psychicznych u sportowców wyczynowych jest wyższa u kobiet niż u mężczyzn i co najmniej tak wysoka jak w populacji ogólnej. Nie różni się ona znacząco od tej ustalonej we wcześniejszych przeglądach i zmienia się w zależności od czynników kulturowych i uprawianego sportu. Ponieważ wyniki badań sugerują, że sportowcy cechują się wyższym poziomem odporności psychicznej niż niesportowcy, można przypuszczać, że stosunkowo duża częstość występowania zaburzeń psychicznych u zawodników jest przynajmniej częściowo wynikiem dużego obciążenia stresem w procesie treningu i podczas zawodów.

ABSTRAKTY



DZIEŃ I - Wykłady plenarne

Dr Wojciech Waleriańczyk, Instytut Sportu

Jak zadbać o zdrowie psychiczne w polskim sporcie? - projekt od Paryża do Los Angeles

Jedna na trzy osoby dorosłe doświadcza w ciągu swojego życia zaburzeń zdrowia psychicznego. Jedna na pięć osób dorosłych zgłasza, że doświadczyła zaburzeń zdrowia psychicznego w ciągu ostatniego roku. Tak prezentują się statystyki dotyczące zaburzeń zdrowia psychicznego w populacji ogólnej. A jak wyglądają one wśród sportowców na najwyższym poziomie wykonania? W ostatnim czasie pojawiły się pierwsze metaanalizy pokazujące, że częstość występowania objawów zaburzeń zdrowia psychicznego u sportowców może być podobna lub nawet większa niż w populacji ogólnej. Statystyki te kłócą się z obrazem sportowców, którzy w przekazach medialnych często przedstawiani są niemal jako nadludzie, będący w stanie wytrzymać wszelkiego rodzaju presję i stres.

W tym kontekście, we współpracy pomiędzy Instytutem Sportu - Państwowym Instytutem Badawczym i Centralnym Ośrodkiem Medycyny Sportowej, zaadaptowaliśmy i zwalidowaliśmy narzędzie Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego przeznaczone do oceny zdrowia psychicznego w sporcie (SMHAT-1), które umożliwia badania przesiewowe pod kątem oceny obecności i nasilenia objawów lękowych, objawów depresyjnych, zaburzeń snu, zaburzeń odżywiania, a także nadużywania alkoholu oraz stosowania używek. W projekcie, który realizujemy od listopada 2023, narzędzie to, wraz z następującym po jego wypełnieniu krótkim wywiadem prowadzonym przez psychologa sportu, stało się jednym z elementów rutynowych badań okresowych zawodników i zawodniczek przygotowania Olimpijskiego i Paralimpijskiego.

Podczas wystąpienia przedstawię aktualne dane o stanie zdrowia psychicznego polskich Olimpijczyków i Paralimpijczyków, wraz z dokładnym opisem możliwości pomocy psychologicznej i psychiatrycznej w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej oraz rekomendacjami odnośnie dalszego podnoszenia świadomości o zaburzeniach zdrowia psychicznego w polskim sporcie.

PANEL DYSKUSYJNY I

Jak budować systemowo budować wsparcie psychologiczne zawodników w sporcie?

Przyczyną kryzysów psychologicznych może być wiele czynników, zarówno tych związanych ze sportem jak i innymi obszarami życia. Jednym z kluczowych aspektów przeciwdziałania tym sytuacjom jest budowanie siatki wsparcia społecznego. Jak więc osoby działające w sporcie mogą budować odpowiedni system, który będzie pomagał sportowcom zarówno pod kątem prewencji w sytuacjach trudnych jak i w radzeniu sobie z nimi. Podczas panelu dyskusyjnego poznamy perspektywę Psychologa, Zawodnika, Sztabu szkoleniowego oraz Związku Sportowego. Dyskusja będzie koncentrować się na zidentyfikowaniu najczęstszych potrzeb zawodników, zaletach i wadach aktualnie funkcjonującego systemu oraz perspektyw towarzyszących przyszłości kompleksowego wsparcia psychicznego sportowców. Eksperti postarają się odpowiedzieć na pytania dotyczące swojej wizji współpracy ze specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego.

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Warsztaty

Tomasz Kurach CMPC, dr Aleksandra Zienowicz-Wielebska

Praca psychologiczna z Trenerem w sytuacjach pod presją - zastosowanie pozytywnych interwencji

Sytuacja sportowa jest z założenia sytuacją pod presją. Wynika to często z ograniczonych zasobów, którymi dysponuje trener, zawodnicy i pozostałe osoby zaangażowane w sport. Tymi zasobami są między innymi: czas, umiejętności (w tym psychologiczne) czy doświadczenie. Czynniki, które wywierają presję wśród trenerów są w dużej mierze ich własne oczekiwania, a także otoczenia, z którym pracują i funkcjonują na co dzień. Z perspektywy psychologicznej presja nie jest sytuacją samą w sobie. Wywołuje ją sposób interpretacji sytuacji, reakcje emocjonalne, a także przekonanie o możliwości poradzenia sobie w danej sytuacji (Shaffer i Taylor, 2020). Często w obliczu presji trenerzy tkwią w problemie, skupiając się na popełnianych błędach i martwiąc się o dalsze losy rywalizacji. Tym samym trudno im zmienić perspektywę i skupić się na swoich możliwościach, rozwiązaniach oraz strefie wpływu. Umiejętność efektywnego działania pod presją wymaga przygotowania (Olusoga i in., 2011). Aby skutecznie pracować w obliczu trudności trenerzy mogą uczyć się korzystać z zasobów swoich i zawodników, a także potrzebują osadzać się w czasie terażniejszym. Pomocna w tym procesie może być świadoma praca nad równowagą temporalną (balanced time perspective), która opisuje możliwość efektywnego przełączania się pomiędzy poszczególnymi perspektywami czasowymi (TP; a więc tendencją do koncentracji na przeszłości, terażniejszości i przyszłości) – co ma umożliwiać efektywną adaptację jednostki do zmieniających się okoliczności i wymagań otoczenia (Zimbardo i Boyd, 1999). Pomocne mogą być także psychologiczne pozytywne interwencje (PPIs), które mogą wzmacniać dobrostan trenera, a także współpracujących zawodników. Na zaprojektowanie skutecznych interwencji psychologicznych wpływ ma zrozumienie procesów psychologicznych (Briñol i in. 2020). Co wiąże się z potrzebą edukowania i przygotowania, również psychologicznego. Podczas warsztatu odwołamy się do wybranych interwencji: wdzięczności, budowania relacji, poczucia sensu, zaangażowania w działanie, pozytywnych emocji. Wytłumaczymy jak korzystanie z nich w sytuacjach trudnych może przyczyniać się do kształtowania rezyliencji trenera. Całość poparta zostanie przykładami z praktyki zawodowej prowadzących, a także ogólnodostępnych przykładów trenerów.

Źródła:

- Briñol P, Petty RE, Gandarillas B, Moreno L. Are Positive Interventions Always Beneficial? *Span J Psychol.* 2020 Jun 19;23:e23. doi: 10.1017/SJP.2020.21. PMID: 32624070.
- Olusoga, Peter & Maynard, Ian & Hays, Kate & Butt, Joanne. (2011). Coaching under pressure: A study of Olympic coaches. *Journal of sports sciences.* 30. 229-39. 10.1080/02640414.2011.639384.
- Shaffer, C., Taylor, J. (2020). Expectations. W: J. Taylor. (red.), *Comprehensive Applied Sport Psychology*, (s. 61-71). Routledge.
- Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology* , 77, 1271-1288

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Warsztaty

Natalia Pawelska

Psychologiczna interwencja w kuluarach mistrzostw: Jak wspierać sportowców w chwilach kryzysu?

Imprezy mistrzowskie takie jak Mistrzostwa Polski, Europy, Świata czy Igrzyska Olimpijskie stawiają przed sportowcami oraz ich sztabami szkoleniowymi szereg wyzwań. Im wyższa ranga zawodów i dłuższy interwał między kolejnymi edycjami danej imprezy sportowej (np. Igrzyska Olimpijskie co 4 lata), tym większa presja i wyzwania. W takich warunkach rola przygotowania psychologicznego zyskuje szczególne znaczenie, a odpowiednio przeprowadzona interwencja może odegrać kluczową rolę. Zawodnicy startujący na poziomie mistrzów skim mają niewielki margines błędu, każdy detal nabiera znaczenia, a możliwość poprawienia się nawet w niewielkim procencie może zdecydować o osiągnięciu satysfakcjonującego wyniku. Począwszy od przygotowania fizycznego, technicznego, taktycznego, poprzez sprzęt, organizację, logistykę, dietę, regenerację a kończąc na przygotowaniu mentalnym. To podczas imprez głównych, pojawiające się kryzysy na któreś z wymienionych płaszczyzn, mogą mieć znaczące konsekwencje dla startu oraz dalszej kariery sportowca.

Podczas warsztatu będziemy zgłębiać wiedzę teoretyczną oraz umiejętności praktyczne, które pozwalają skutecznie wspierać sportowców w najtrudniejszych momentach ich kariery. Skupimy się na tym: jakie sytuacje kryzysowe mogą spotkać zawodników w związku ze startem w zawodach mistrzowskich, jaka jest rola psychologa w chwilach kryzysu i jak może wyglądać taka interwencja. Przeanalizujemy konkretne sytuacje kryzysowe i skuteczne interwencje psychologiczne.

Warsztat będzie również okazją do wymiany doświadczeń i najlepszych praktyk w gronie specjalistów z dziedziny psychologii i sportu.

Dorota Pietrzyk-Matusik

Praca z dziećmi i młodzieżą - dopasowanie interwencji do grupy wiekowej. Jak dopasować interwencję do poszczególnych grup wiekowych?

Warsztat zostanie podzielony na dwie części. W pierwszej z nich przypomnimy kluczowe cechy rozwojowe dzieci i młodzieży na różnych etapach ich życia, omawiając zarówno aspekty emocjonalne, poznawcze, jak i społeczne. Uczestnicy dowiedzą się, jak te różnice mogą wpływać na sposób przyswajania wiedzy i radzenia sobie z wyzwaniami sportowymi.

Druga część warsztatu będzie miała formę praktycznych ćwiczeń, podczas których psychologowie i trenerzy wspólnie będą dopasowywać wybrane interwencje i techniki do specyficznych potrzeb i możliwości dzieci na różnych etapach rozwoju. Celem warsztatu jest zdobycie praktycznych umiejętności w zakresie dostosowywania pracy z młodymi sportowcami do ich potrzeb i możliwości, co pozwoli na bardziej skuteczne wspieranie ich rozwoju sportowego i emocjonalnego.

ABSTRAKTY



DZIEŃ I - Warsztaty

Dr Piotr Toczyski | Akademia Pedagogiki Specjalnej

iFightDepression - Uniwersalne narzędzie do samodzielnego zarządzania symptomami depresji

Narzędzie iFightDepression składa się z sześciu podstawowych warsztatów opartych na technikach powszechnej metody psychoterapeutycznej CBT. Materiały w nich zawarte zostały opracowane przez konsorcja skupione na najlepszych praktykach Komisji Europejskiej w dziedzinie publicznego zdrowia psychicznego. Stanowią codzienne wsparcie pacjenta, klienta, beneficjenta w leczeniu i profilaktyce depresji. Do ich zalet należą wygoda i dostępność, narzędzie jest bowiem w pełni dostosowane do użytkowania za pośrednictwem smartfona lub komputera, oraz wielokulturowość, bo iFightDepression dostępne jest w wielu językach m. in. polskim, angielskim, ukraińskim, niemieckim i hiszpańskim. W dostępnych warsztatach użytkownicy między innymi uczą techniki aktywizacji behawioralnej z wykorzystaniem dzienniczka aktywności i ćwiczenia z planowania pozytywnych działań z wyprzedzeniem. Ich celem jest pomoc pacjentom w zwiększeniu aktywności i intencjonalnym podejmowaniu pozytywnych działań. iFightDepression zajmuje się zaburzeniami snu często związanymi z depresją, które jak wykazano, mogą być łagodzone przez interwencje cyfrowe. Przeprowadza z użytkownikami trening rozwiązywania problemów i umożliwia podział dużego zadania na możliwe do opanowania podetapy. Koncentruje się na negatywnych przekonaniach i nabywaniu alternatywnych wzorców myślenia. Jest to klasyczna treść CBT i chociaż korzyści z zastosowania tej techniki samodzielnie nie zostały udowodnione ponad wszelką wątpliwość, to jej skuteczność w połączeniu z innymi opisanymi metodami uważa się za dobrze ugruntowaną.

Ian Cunningham PhD | Lecturer in Sport and Exercise Psychology | Performance Enhancement in Sport Officiating (MSc)

Mental health in sports officials

Many sport organizations now promote and raise awareness surrounding athletes' mental health, yet these initiatives are not extended to sport officials (i.e., referees, judges, and umpires). Sport officials are tasked with making critical decisions while ensuring athlete safety and fair competition in high expectation and pressure. In elite sport, professional teams and players, spectators, and print, television and social media create a stressful atmosphere of criticism and abuse. Further, the retention of sport officials in community sport continues to be an ongoing sport management problem globally which has been linked to various antecedents, including mental health. The cumulative effects of emotional labour, workplace maltreatment and degree of organisational support available can have ill effects on sport officials' interest to be involved and continue. This workshop explores current findings related to sport officials' mental health status, outcomes and predictors in community, amateur and professional sport. It further recommends and proposes strategies for how sports can more effectively support officials' mental health to increase their retention and to assure they maintain high performance depending on their professional or elite context.

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Warsztaty

Dr Ewa Jarczewska-Gerc | Uniwersytet SWPS

Buduj odporność psychiczną dzięki treningowi mentalnemu! O roli wyobrażeń w aktywności sportowej.

Podczas warsztatu opowiem o tym, jakie kompetencje psychologiczne składają się na rezyliencję czyli prężność psychiczną. Wyróżniamy 5 kompetencji osoby prężnej: wytrwałość w działaniu, otwartość na nowe doświadczenia, efektywne radzenie z negatywnymi emocjami, tolerancja na niepowodzenia i traktowanie życia jako wyzwania oraz optymistyczne nastawienie. Wskażę w jaki sposób możemy wykorzystać trening mentalny do rozwoju rezyliентnych kompetencji. Wprowadzę pojęcie symulacji mentalnych i opowiem o badaniach, które pokazują, w jaki sposób możemy wykorzystać swoją wyobraźnię do osiągania naszych celów. Kiedy trening działa? Jak możemy wyjaśnić skuteczność symulacji? Jakie ograniczenia ma nasza wyobraźnia? Na te i inne pytania odpowiem podczas warsztatu.

Pola Weiner | Centrum Psychologii Wykonania

Wykorzystanie metafory w pracy z dziećmi i młodzieżą.

Metafory są częścią naszego codziennego życia i mają duże znaczenie w tym, jak organizujemy i rozumiemy rzeczywistość. Badania pokazują, że odgrywają kluczową rolę w procesie uczenia się i poznawania świata (Aragno, 2009; Evans, 2010; Lakoff & Johnson, 1980). Dlatego w pracy psychologa sportu mogą być niezwykle pomocnym narzędziem. Od lat doskonale znana nam metafora „umysłu jak mięsień”, czy metafora „stołu” pomagają nam wzmacniać znaczenie pracy psychologicznej i regularnej, systematycznej praktyki.

W praktyce zawodowej metafory mogą pochodzić z dwóch głównych źródeł: od klienta lub od psychologa.

Metafory używane przez klientów umożliwiają dostęp do ich emocji i sposobu myślenia. Pomagają nam, psychologom, lepiej zrozumieć, jak klient postrzega swoje doświadczenia oraz sytuacje sportowe i życiowe. Dzięki temu możemy uzyskać lepszy wgląd oraz dogłębniej poznać i zrozumieć jego wewnętrzny świat.

Z kolei metafory wprowadzone przez psychologa pomagają w przekształcaniu aspektów psychologicznych na bardziej zrozumiałe i dostępne dla sportowców. Mogą ułatwić pracę z klientem, czyniąc niekiedy trudne, a nawet abstrakcyjne dla nich pojęcia bardziej zrozumiałymi. Pomagają także spojrzeć na różną sytuację z nowej perspektywy (Blenkiron, 2005).

Podczas warsztatu skupimy się na zastosowaniu metafor w pracy psychologa sportu. Przeanalizujemy, jakie korzyści niesie ze sobą użycie metafor w pracy praktycznej, a także jak mogą one wzmocnić komunikację z dziećmi i młodzieżą uprawiającymi sport, a co za tym idzie wspierać proces zmiany i realizacji celów.

Przyjrzymy się również metaforom, które mogą być użyteczne w rozwijaniu kluczowych umiejętności psychologicznych w kontekście sportu. W ramach ćwiczeń warsztatowych uczestnicy będą mieli też okazję doświadczyć, jak to jest pracować z metaforą, wcielając się w rolę klienta.

Słowa kluczowe: metafora, samoświadomość, psychoedukacja.

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Warsztaty

Barbara Gumbrycht, Monika Snopkowska-Świniarska

Relacja Trener - Zawodnik: jak dbać o efektywną współpracę przy wykorzystaniu Modelu Równowagi z psychoterapii pozytywnej.

Wiele interwencji psychologa sportowego dotyczy obszaru pracy z parami - przykładem może być efektywna komunikacja na linii trener – zawodnik. Badania pokazują, że fundamentem relacji międzyludzkich są interakcje, w których następuje wymiana myśli, emocji i zachowań, a warunkiem efektywnej współpracy jest celowe zaangażowanie i poczucie bezpieczeństwa oraz zaufania. Dla optymalnie funkcjonującej relacji trener - zawodnik podstawą jest wzajemność w wymianie treści i zachowań przy równoczesnym uwzględnieniu potrzeb, wartości, osobowości i celów obydwu jednostek. Gdy któryś z tych czynników zostanie zaniedbany, we współpracy mogą pojawić się trudności i nieporozumienia, tworząc niesprzyjającą atmosferę do skutecznego wypełniania postawionych zadań. Wszelkie konflikty mogą prowadzić do osłabienia efektów i wyników, co w wielu sytuacjach przyczynia się do rezygnacji sportowców z wyczynowego trenowania dyscypliny. Pozytywna Psychoterapia Transkulturowa umożliwia nowe spojrzenie na tworzące się połączenie pomiędzy zawodnikiem a trenerem, nazywając je „Trzecią Tożsamością”. Wyjątkowość tego podejścia tkwi w wypracowaniu takiej więzi, która tworzy nową rolę w danej współpracy. Oprócz wypełniania celów indywidualnych, powstaje przestrzeń, w której zgodnie zostają określone wspólne: cele, potrzeby, emocje, wartości, działania oraz pragnienia. Dzięki temu, zamiast dwóch odrębnych „JA”, w trakcie procesu treningowego tworzy się silny koncept „MY”. Wypracowanie tego połączenia umożliwia Model Równowagi, który określa cztery obszary: ciało i zdrowie, osiągnięcia, relacje oraz przyszłość - w pierwszej kolejności osobno dla zawodnika i trenera, a następnie dla ich Trzeciej Tożsamości. Dzięki takiemu podejściu zarówno sportowiec, jak i jego szkoleniowiec zyskują poczucie, że budują coś wspólnie przy jednoczesnym poszanowaniu każdej ze stron. Model ten jasno określa nie tylko optymalne warunki współpracy, ale przede wszystkim pomaga rozwijać zdrową i pozytywną relację, która jest niezbędna do osiągnięcia mistrzowskich wyników w sporcie.

ABSTRAKTY



DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 1 | PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY SPORTU WYCZYNOWEGO

Marcin Szczepański,¹ Dr hab. Prof. AWF Monika Łopuszańska-Dawid¹ | ¹Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Szybkości reakcji zawodniczek i zawodników tenisa stołowego na najwyższym poziomie rozgrywkowym

Cel: Poszukiwania determinantów szybkości reakcji wśród zawodowych tenisistów stołowych stanowią jeden z głównych aspektów analiz szkoleniowców. Badania uwarunkowań szybkości reakcji wzrokowo-ruchowej w tenisie stołowym na najwyższym poziomie rozgrywkowym wymagają pogłębionych analiz. Celem pracy była ocena wielkości różnic płciowych w czasach reakcji wzrokowo-ruchowej zawodniczek i zawodników tenisa stołowego oraz próba wyznaczenia czynników modyfikujących szybkość koordynacji.

Metody: Badania przeprowadzono wśród 64 badanych, w tym 44 elitarnych polskich zawodniczek i zawodników tenisa stołowego (17 kobiet i 27 mężczyzn, w wieku 16-36 lat) oraz wśród 20 osób stanowiących grupę kontrolną (10 kobiet i 10 mężczyzn, studentów Akademii Wychowania fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie). Szybkość reakcji zmierzono przy użyciu Miernika Piórkowskiego. Przy zastosowaniu autorskiego kwestionariusza ankietowego zebrano dane społeczno-ekonomiczne i dotyczące wybranych aspektów aktywności fizycznej. Przy użyciu instrumentarium antropometrycznego wykonano podstawowe pomiary somatyczne. Do analiz zastosowano podstawowe metody statystyczne i pakiet Statistica 13.3.

Wyniki: Badanie wykazało istotne różnice w czasie reakcji między zawodniczkami a zawodnikami oraz kobietami trenującymi a nietrenującymi. Zawodniczki w obu porównaniach uzyskały więcej punktów i miały istotnie szybszy czas reakcji niż zawodnicy i kobiety nietrenujące tenisa stołowego. Analizy wykazały istotne różnice w miejscu zamieszkania, uprawianiu dodatkowej dyscypliny, poczuciu głodu oraz budowie somatycznej między zawodniczkami a zawodnikami. Zaobserwowano u kobiet umiarkowaną zależność dla czasu treningu oraz wysokości ciała i nieco słabsze związki dla poczucia wyspania, liczby godzin snu, BMI i WHR. Natomiast u mężczyzn modyfikatorami okazały się być wiek, stan cywilny, czas treningu i liczba godzin snu, choć siła związku okazała się być stosunkowo słaba. **Wnioski:** Uzyskane wyniki mogą wskazywać sztabom szkoleniowym modyfikatory, których zmiana w określonym kierunku może skutkować przyspieszeniem czasu reakcji, choć wyniki nie są jednoznaczne i wskazane są dalsze badania w tym zakresie.

Słowa kluczowe: refleks, tenis stołowy, czynniki, Polska

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 1 | PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY SPORTU WYCZYNOWEGO

Adw. Dr Renata Kopczyk^{1,2}, Dariusz Piekut² | ¹Politechnika Wrocławska, ²Akademicki Związek Sportowy

Doping – nieświadome zagrożenia w sporcie prowadzące do kryzysu

Ciągła walka o jakość sportu trwa od kilku dekad, co jest wynikiem moralnie osłabionej konstrukcji sportu. Jedną z najpoważniejszych batalii toczy się na polu zagrożeń prawnych, etycznych i psychicznych i dotyczy doping, który w pewnym sensie ma swoje korzenie w dążeniu do doskonałości, „Citius Altius Fortius”. Jednak dążenie to narusza regulacje prawne i etyczne. Doping stwarza sytuacje, w których sport nie edukuje, ale deprawuje. Zanika idea fair play i nie jest już najcenniejszą i najbardziej prominentną zasadą moralną. Co więcej, doping może również występować jako nieświadome zagrożenie w sporcie. Wiele osób, dążąc do sukcesu, może nieświadomie przyjmować substancje zabronione z powodu niedostatecznej edukacji na temat środków dopingujących. Taki niezamierzony doping wiąże się z poważnymi ryzykami, w tym problemami zdrowotnymi i utratą reputacji, co ostatecznie prowadzi do kryzysu w integralności sportu. Doping w sporcie nie tylko wiąże się z ryzykiem fizycznym, ale także stwarza istotne zagrożenia psychiczne dla sportowców. Presja osiągnięcia wysokich wyników może skłaniać ich do stosowania doping, często z powodu lęku przed porażką lub pragnienia akceptacji. To może prowadzić do stanów lękowych, depresji oraz obniżonego poczucia własnej wartości. Dodatkowo, stigma związana z dopingiem może nasilać uczucia izolacji i stresu. Zającie się zdrowiem psychicznym w kontekście doping wymaga kompleksowego podejścia, które kładzie nacisk na systemy wsparcia, otwartą komunikację i programy zdrowia psychicznego, tworząc środowisko, w którym sportowcy mogą rozwijać się bez uciekania się do szkodliwych praktyk. Aby sprostać temu wyzwaniu, konieczne jest wdrożenie kompleksowego podejścia, które kładzie nacisk na edukację, świadomość oraz rygorystyczne regulacje w celu ochrony sportowców i zapewnienia uczciwej rywalizacji. Dlatego też aktywność sportowa jest poddawana coraz większej liczbie regulacji prawnych.

Słowa kluczowe: wartości w sporcie, doping, sport, fair play, prawo sportowe, etyka, kryzys w sporcie, depresja

ABSTRAKTY



DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 1 | PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY SPORTU WYCZYNOWEGO

Dr Paweł F Nowak,¹ Dr hab. Prof. Politechniki Opolskiej Cezary Kuśnierz,¹ Dariusz Bajkowski,² Michael Bock,³ Thomas Casale⁴ | ¹Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej, ²Szkoła Walk KIME w Warszawie, ³Niemiecka Federacja Karate Tradycyjnego, ⁴Światowy Związek Karate

Determinanty jakości życia wyczynowych sportowców

Wstęp: W pracy podjęto próbę odpowiedzi na pytanie, czy dany rodzaj praktykowanego sportu (indywidualny, zespołowy) jest wyznacznikiem jakości życia sportowców. Podjęto próbę określenia determinant jakości życia zawodników sportu indywidualnego i zespołowego spośród takich czynników społeczno-kulturowych jak: wiek, płeć, stan cywilny, sytuacja materialna, poziom wykształcenia, rodzaje zachowań zdrowotnych.

Metody: Przebadano 110 polskich zawodników sportów zespołowych i 90 trenujących sztuki walki. Wszyscy zawodnicy posiadali wysokie osiągnięcia sportowe. Średni wiek zawodników sportów zespołowych wynosił 23,84 lata, a zawodników karate 34,67 lat. Przed rozpoczęciem badania od uczestników uzyskano pisemną świadomą zgodę. Jako metodę badania wykorzystano kwestionariusz wywiadu papierowego (PAPI). Do oceny zachowań zdrowotnych wykorzystano Inwentarz Zachowań Zdrowotnych (IHB)²⁴. Wykorzystano Kompleksową Skalę Jakości Życia - jakość życia w jej elementach obiektywnych i subiektywnych.

Wyniki: Spośród predyktorów jakości życia tylko trzy okazały się statystycznie istotne: prawidłowe nawyki żywieniowe ($\beta = 0,204$), pozytywne nastawienie psychiczne ($\beta = 0,283$) oraz płeć sportowców ($\beta = 0,191$). Okazuje się, że mężczyźni statystycznie częściej osiągają sukcesy i wyższą jakość życia niż kobiety. Rodzaj uprawianego sportu nie okazał się wyznacznikiem jakości życia.

Wnioski: Być może rodzaj uprawianego sportu nie jest istotnym czynnikiem prognostycznym jakości życia, ponieważ zajęcia sportowe na wysokim poziomie aktywności mają charakter profesjonalny, co powoduje uniwersalne nastawienie do zajęć sportowych. Wyniki badania mogą sugerować, że determinanty jakości życia zawodowych sportowców wynikają raczej z ich osobowości, a nie wyłącznie z ich środowiska społeczno-kulturowego. Badania determinant jakości życia sportowców mogą pomóc w opracowaniu optymalnych strategii poprawy ogólnej jakości życia społeczeństwa, jednak w tym celu niezbędne wydają się również pogłębione badania jakościowe.

W 2024 roku nawiązano współpracę z organizacjami sportowymi w Niemczech i USA celem przeprowadzenia badań i porównania z badaniami polskimi. Mamy nadzieję podczas konferencji w listopadzie przedstawić już wstępne porównania.

Słowa kluczowe: jakość życia, sport wyczynowy, zachowania zdrowotne

ABSTRAKTY



DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

Weronika Mazur¹, Maja Przewoźniczuk¹, Lena Czaplicka¹, Aniela Jędrzejczak¹ dr Agnieszka Sternak¹

¹ Uniwersytet Warszawski

Jak kobiety w sztukach walki przeżywają emocje i radzą sobie z nimi w okresie przygotowawczym oraz w trakcie zawodów?

Poniższe badanie miało na celu sprawdzenie, jakich emocji i w jaki sposób doświadczają zawodniczki w sztukach walki, oraz jak radzą sobie one z nimi w czasie przygotowań do zawodów i w trakcie turniejów. Z czterema zawodniczkami przeprowadzono częściowo ustrukturyzowane wywiady i poddano je analizie tematycznej. Okazało się, że doświadczanie i radzenie sobie ze stresem jest kwestią zróżnicowaną i indywidualną. Wyodrębniono także kluczową rolę psychiki i wsparcia psychicznego w sporcie zawodowym, a także duże znaczenie samorozwoju jako motywacji do dalszej pracy. Osoby badane nie przemilczały także napotykanych przez siebie trudności, takich jak kwestia zadawania bólu oraz stereotypy.

Cel: Poznanie osobistych doświadczeń stresu wśród zawodniczek sztuk walki oraz identyfikację potencjalnych obszarów wsparcia w celu poprawy ich zdolności radzenia sobie z sytuacjami stresowymi i poprawy ogólnego dobrostanu psychicznego.

Metody: Przeprowadzono częściowo ustrukturyzowane wywiady indywidualne z czterema zawodniczkami sztuk walki, które były wówczas w okresie przygotowawczym do zawodów.

Wyniki: Wyróżniono 6 tematów wspólnych dla wszystkich zawodniczek: „Samorozwój główną motywacją do dalszej pracy”, „Mierzenie się z własną słabością i społecznym niezrozumieniem”, „Stres jako nieodłączna, lecz bardzo indywidualna część sportu”, „Podniesienie się po porażce- analiza walki czy unikanie?”, „Płaszczyzna psychiczna w sporcie jako podstawowy element przygotowania zawodnika” oraz „Rady dla osób początkujących- Nie każdy sport jest dla każdego, ale warto spróbować i przełamać strach”

Wnioski: Każda z zawodniczek wspominała o tym jak ważne jest dla nich wsparcie bliskich w radzeniu sobie ze stresem. Każda z nich również używa treningu wyobraźniowego jako metody do radzenia sobie ze stresem. Również wspominały, że ważne jest dla nich mówienie o stresie i emocjach, ale nie zawsze mają na to przestrzeń. Uważamy, że badanie mimo małej ilości osób, wskazują i podkreśla rolę wsparcia bliskich w sporcie kobiet oraz potrzebę normalizowania i rozmowy o emocjach. Informację tą (i wszystkie inne) na pewno warto by było sprawdzić na większej i bardziej zróżnicowanej grupie.

Słowa kluczowe: kobiety, sztuki walki, stres, radzenie sobie ze stresem, motywacja

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 2 | MŁODZIEŻ W SPORCIE

Dr hab. Prof. WSB Merito Dominika Wilczyńska¹ | Marcelina Hejł² | ¹Uniwersytet WSB Merito Gdańsk

²Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Od Inspiracji do Zwycięstwa czyli jak model i7W kształtuje dobrostan psychiczny młodych sportowców

Cel: Postawa trenera jest kluczowym elementem wpływającym na rozwój sportowców, kształtującym ich umiejętności, motywację oraz podejście do sportu. Model i7W oferuje narzędzia do pracy ze sportowcami opierając się na ośmiu czynnikach: inspiruj, wyjaśniaj, wymagaj, wyróżniaj, wspieraj, wynagradzaj aby zawodnik wzrastał i wygrywał. Celem tej prezentacji jest pokazanie badań nad skutecznością modelu i7W w kształtowaniu dobrostanu psychicznego i rozwoju młodych sportowców.

Metody: Prezentacja badań rozpoczyna się od przeglądu badań i metaanalizy dotyczącej wypalenia wśród młodych sportowców oraz technik psychologicznych do jego zwalczania. Następnie przedstawiono trzy badania dotyczące warsztatów dla trenerów opartych na modelu i7W, które miały na celu poprawę dobrostanu psychicznego młodych sportowców. W badaniu wzięli udział trenerzy 57 dzieci w wieku 9–12 lat uprawiających gimnastykę oraz piłkę nożną. Trzej trenerzy opiekujący się grupą 28 dzieci uczestniczyli w trzech warsztatach rozłożonych na 12 tygodni, natomiast grupa kontrolna, obejmująca pięciu trenerów 29 dzieci, nie brała udziału w warsztatach. U dzieci przeprowadzono pomiary dobrostanu oraz sprawności psychomotorycznej przed i po zakończeniu interwencji. W badaniach wykorzystano następujące kwestionariusze psychologiczne: Kwestionariusz motywacji sportowej (SMS-6), Kwestionariusz relacji zawodnik-trener (PICART-Q), Kwestionariusz lęku sportowego jako cechy (SCAT) oraz stanu (CSAI-2RD) jak również Kwestionariusz dyspozycyjnych oraz sytuacyjnych strategii radzenia sobie ze stresem u dzieci (JSR). Do pomiaru zmiennych psychomotorycznych posłużył test Test Decyzji w wersji dla dzieci (DTKI) oraz Test Reakcji (RT) z Wiedeńskiego Systemu Testów.

Wyniki: Badania wykazały skuteczność modelu i7W w poprawie wybranych czynników psychologicznych i zdolności motorycznych u badanych dzieci zaangażowanych w sport. W szczególności, zauważono poprawę w motywacji, sprawności psychomotorycznej i równowadze. Warsztaty dla trenerów, oparte na modelu i7W, przyczyniły się do poprawy relacji trener-sportowiec, zwiększenia motywacji sportowej, zmniejszenia lęku związanego z rywalizacją sportową oraz zwiększenia tolerancji na stres.

Wnioski: Wszystkie narzędzia w modelu i7W to techniki mentalne, które trener może wykorzystać, aby osiągnąć postęp i rozwój wśród młodych sportowców. Postawa trenera i środowisko treningowe znacząco kształtują rozwój fizyczny i mentalny młodych sportowców. Wdrożenie modelu i7W dla trenerów przynosi liczne korzyści młodym sportowcom. Konieczne są dalsze badania oparte na większej liczbie trenerów i dzieci reprezentujących różne dyscypliny sportowe, aby w pełni ocenić skuteczność modelu i7W.

ABSTRAKTY



DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 2 | MŁODZIEŻ W SPORCIE

Monika Bekiesz¹ | ¹ Członek Polskiego Towarzystwa Psychologii Sekcja Psychologii Sportu

Młode pokolenie jako sportowy kryzys

Dzisiejsi trenerzy mierzą się z trenowaniem pokolenia Z (iGen) i Alpha. Różnice, jakie występują między pokoleniami X i Y, które w zdecydowanej większości pełnią obecnie funkcje trenerskie, a pokoleniami iGen i Alpha, są przyczyną wielu trudności zgłaszanych przez trenerów. Wszyscy zapytani trenerzy, ze stażem pracy powyżej 22 lat, zgodnie zauważają istotne różnice w pracy z dzisiejszymi dziećmi i młodzieżą.

Istotne różnice, jakie towarzyszą wychowaniu pokoleń X i Y, a pokoleń Z i Alpha to:

- czas oczekiwania.
- stymulacja zewnętrzna.

Brak wyciszenia i przebodźcowanie prowadzą do przeciążeń.

Organizm, który nie ma możliwości regeneracji, staje się apatyczny i predysponuje do depresji oraz neurotyczności.

Trenerzy zgłaszają problemy u dzieci m.in. ze sprawnością fizyczną, koordynacją ruchową, koncentracją oraz komunikacją.

Praca z obecnym pokoleniem wymaga rozwoju u trenerów nowych kompetencji i metod pracy.

Wszystkie zgłaszane „trudności” są umiejętnościami, które odpowiednio trenowane, będą się rozwijać, dzięki czemu w połączeniu z możliwościami, które stworzyły dzisiejsze czasy i mocnymi stronami, możemy być świadkami kreowania się sportu na jeszcze wyższym poziomie.

Badania własne:

Cel: Zdiagnozowanie różnic, jakie zauważają trenerzy w pracy z dzisiejszymi dziećmi i młodzieżą.

Metody: Przebadanych zostało 23 trenerów, w tym 11, którzy pracowali z pokoleniem Y, Z i Alpha, za pomocą krótkiej ankiety.

Wyniki: 100% badanych zauważyło: istotne różnice w pracy z dzisiejszą młodzieżą i dziećmi, nasilone problemy z koncentracją oraz takie, które wcześniej się nie pojawiały, problemy komunikacyjne, które nie pojawiały się wcześniej. 96% badanych uważa, że dzisiejsze dzieci i młodzież są słabsi fizycznie oraz mają obniżoną koordynację ruchową.

Wnioski: Trenerzy zauważają i zgłaszają istotne problemy. Jest to wyraźnym sygnałem do zgłębiania tego, jak pracować z obecnymi sportowcami oraz z czego to wynika.

ABSTRAKTY



DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 2 | MŁODZIEŻ W SPORCIE

Magdalena Jaroch-Lidzbarska¹, Dr hab. Prof. WSB Merito Dominika Wilczyńska², Konrad Hryniewicz³ |

¹Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, ²Uniwersytet WSB Merito Gdańsk,

³Uniwersytet Morski w Gdyni

Uzależnienie od ćwiczeń fizycznych w grupie osób nastoletnich

Cel: Badanie problematyki uzależnienia od aktywności fizycznej wydaje się być istotnym obszarem ze względu na możliwe negatywne konsekwencje psychofizyczne występowania wyżej wymienionego problemu u osób w wieku rozwojowym.

Celem przeprowadzonych badań obserwacyjnych była ocena przebiegu zjawiska pierwotnego i wtórnego uzależnienia od ćwiczeń fizycznych wśród osób nastoletnich.

Metody: W badaniach wzięło udział łącznie 90 osób w przedziale wiekowym 14-20 lat. Pierwszą grupę badanych stanowiło 45 pacjentów psychiatrycznych z diagnozą zaburzeń odżywiania, a grupę drugą 45 zawodników z sekcji sportowych (15 z sekcji lekkiej atletyki, 15 z sekcji judo oraz 15 z sekcji gimnastyki sportowej). Badanie było realizowane przy pomocy narzędzia w postaci autorskiego kwestionariusza on-line (składającego się metryczki osoby badanej, Kwestionariusza EAT-26, Kwestionariusza Uzależnienia od Ćwiczeń (EDQ), Kwestionariusza Przymusu Ćwiczeń (OEQ), Kwestionariusza Celów Aktywności Fizycznej (KCAF) oraz zagadki do rozwiązania którego wypełnienie było przeprowadzane w obecności osoby badającej.

Wyniki: Wyniki uzyskane w badaniach wykazały, iż grupa pacjentów psychiatrycznych ze zdiagnozowanymi zaburzeniami odżywiania prezentowała wyższy poziom zaangażowania w ćwiczenia, emocjonalnego zaangażowania w ćwiczenia oraz miała bardziej intensywne objawy zespołu odstawiennego, a także wykazywała większą potrzebę uprawiania ćwiczeń w celu kontroli masy ciała aniżeli grupa zawodników.

Badania jednoznacznie wskazały, iż grupa pacjentów zmagających się z zaburzeniami odżywiania wykazywała je w stopniu istotnie bardziej znaczącym niż nastoletnie osoby trenujące.

Wnioski: Badania wykazały, iż grupa pacjentów cierpiących na zaburzenia odżywiania prezentowała inny stosunek do aktywności fizycznej aniżeli grupa nastoletnich sportowców reprezentujących dyscypliny tj. judo, gimnastyka sportowa i lekkoatletyka.

Istnieje potrzeba dalszych badań na większej grupie nastoletnich pacjentów i sportowców w celu weryfikacji i dalszej obserwacji wyżej opisanych różnic międzygrupowych w przebiegu pierwotnego i wtórnego uzależnienia od ćwiczeń fizycznych.

Słowa kluczowe: uzależnienie od ćwiczeń fizycznych, osoby nastoletnie, pacjenci psychiatryczni, zawodnicy

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 2 | MŁODZIEŻ W SPORCIE

Marcelina Hejła¹, Dr hab. Prof. WSB Merito Dominika Wilczyńska² | ¹Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, ²Uniwersytet WSB Merito Gdańsk

Psychologiczne uwarunkowania sukcesu sportowego: analiza odporności psychicznej, uporu i pasji wśród młodych tenisistów i koszykarzy

Cel: Harmonijna pasja sprzyja zaangażowaniu w sport oraz wspiera samorozwój i dążenie do mistrzostwa. Natomiast odporność psychiczna wpływa na doświadczenie stresu i proces regeneracji sportowców, a wysoki poziom uporu zwiększa poczucie własnej skuteczności i satysfakcję z życia. Celem tego badania było sprawdzenie, czy upór, odporność psychiczna i pasja mogą determinować sukces sportowy, a także zbadanie związków między tymi zmiennymi.

Metody: Badanie przeprowadzono na grupie 122 sportowców w wieku od 15 do 24 lat ($M=19,16$; $SD=2,45$), trenujących tenis i koszykówkę. Wybrane zmienne psychologiczne oceniono za pomocą Skali Pasji, Skali Odporności Psychicznej w Sporcie (SMTQ) oraz Kwestionariuszu Grit-S (SGS).

Wyniki: Stwierdzono istotne różnice w pewności siebie i kontroli emocjonalnej (SMTQ) pomiędzy kobietami i mężczyznami. Badanie wykazało istotne statystycznie różnice w poziomach uporu wśród sportowców reprezentujących różne poziomy sportowe. Ponadto wyższą pasją harmonijną charakteryzowali się uczestnicy, którzy współpracowali z psychologami sportu. Badanie wykazało również kilka istotnych korelacji między badanymi zmiennymi psychologicznymi a wiekiem, doświadczeniem sportowym i objętością treningu.

Wnioski: Badanie odporności psychicznej, pasji i uporu wśród sportowców może dostarczyć cennych informacji trenerom i psychologom sportu w tworzeniu indywidualnych interwencji wspierających holistyczny rozwój młodych sportowców oraz pomagających w osiągnięciu długoterminowych celów.

Słowa kluczowe: psychologia pozytywna, upór, pasja, odporność psychiczna

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 3 | PSYCHOLOGICZNE DETERMINANY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Prof. Mariusz Lipowski,¹ Dr hab. Prof. UG Małgorzata Lipowska,² Zitong Wang,³ Junyu Lu,³ Dr hab. Prof. WBS Merito Dominika Wilczyńska,¹ Dr Ewelina Cichoń,⁴ Dr Katarzyna Kreft,¹ Paola Vago,⁵ Taofeng Liu,⁶ Mai Helmy,⁸ Violeta Enea,⁹ Negar Pourvakhshoori,¹⁰ Aidos Bolatov | ¹Uniwersytet WSB Merito Gdańsk, ²Uniwersytet Gdański, ³Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu Gdańsk, ⁴Uniwersytet Dolnośląski DSW, ⁵Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, ⁶Zhengzhou University, ⁷Menoufia University, ⁸Universitatea Alexandru Ioan Cuza din Iai, ⁹The University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, ¹⁰Astana Medical University

Motywacyjna funkcja celu prozdrowotnej aktywności sportowej z perspektywy badań międzykulturowych

Cel: Zrozumienie motywów aktywności fizycznej jest kluczowe dla opracowania interwencji wpływających na zaangażowanie. Celem tego badania była analiza motywacyjnej funkcji celu aktywności fizycznej wśród przedstawicieli (biorąc pod uwagę moderującą rolę płci) krajów o różnych kulturach: Polski, Chin, Iranu, Kazachstanu, Egiptu, Rumunii i Włoch.

Metody: Przeprowadzono trzyczynnikową mieszaną analizę wariancji z jednym czynnikiem wewnątrzpodmiotowym (12 typów celów) i dwoma czynnikami międzypodmiotowymi: płeć (mężczyźni vs. kobiety) i kraj (siedem krajów). Ponadto dokonano porównań post hoc w porównaniach międzypodmiotowych (kraj) przy użyciu testu Gamesy-Howella. Narzędziem badawczym był Kwestionariusz Celów Aktywności Fizycznej (Inventory of Physical Activity Objectives) autorstwa M. Lipowskiego i Z. Zaleskiego, który służy do badania motywacyjnej funkcji celu aktywności fizycznej. Grupę badaną stanowiły osoby z Polski (nK = 642, nM = 442), Chin (nK = 783, nM = 684), Iranu (nK = 347, nM = 352), Kazachstanu (nK = 362, nM = 366), Egiptu (nK = 591, nM = 592), Rumunii (nK = 331, nM = 161) i Włoch (nK = , nM = 222).

Wyniki: Wyniki analiz wskazały istotne główne efekty typu celu i płci. Wielokrotne porównania parami wykazały, że największe różnice w ocenach ważności celu między mężczyznami i kobietami wystąpiły w ocenie celu zdefiniowanego jako „bycie aktywnym fizycznie i sprawnym zgodnie z modą” w Polsce i we Włoszech (Polki oceniły ten cel jako ważniejszy niż polscy mężczyźni, a Włoszki oceniły ten cel znacznie niżej niż Włosi). W Kazachstanie cele związane ze zdrowiem i wysportowaną, zgrabną sylwetką zostały ocenione znacznie wyżej przez kobiety niż przez mężczyzn, a cel towarzystwa innych ludzi został oceniony znacznie niżej przez kobiety. Inną różnicę zaobserwowano w ocenach celu zdefiniowanego jako ucieczka od codzienności między kobietami w Kazachstanie a we Włoszech, Polsce i Rumunii. Okazało się, że Kazaszki uznały ten typ celu za znacznie mniej ważny niż Polki, Włoszki i Rumunki.

Wnioski: W trakcie interwencji dotyczącej promocji aktywności fizycznej należy brać pod uwagę zarówno różnice kulturowe, jak identyfikację płciową.

Słowa kluczowe: motywacja, prozdrowotna aktywność fizyczna, badania międzykulturowe

ABSTRAKTY



DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 3 | PSYCHOLOGICZNE DETERMINANY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dr hab. Prof. AWF Monika Łopuszańska-Dawid¹, Miroslav Kopecký² | ¹Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego, ²Palacky University Olomouc, Czech Republic, Faculty of Health Sciences, Department of Preclinical Subjects

Kondycja psychiczna a aktywność fizyczna i inne zachowania zdrowotne dorosłych kobiet

Cel: Związki kondycji psychicznej (KP) z długością trwania życia i jego jakością są obszarem interdyscyplinarnych poszukiwań wielu specjalistów. W dobie globalnych zmian sytuacji społeczno-gospodarczych i towarzyszących im wysokich poziomów stresu psychospołecznego poszukiwania szlaków współzależności KP i stanu biologicznego nabierają nowego znaczenia. Celem było wskazanie siły i kierunków związków KP kobiet z ich zachowaniami zdrowotnymi, szczególnie z poziomem aktywności fizycznej, paleniem papierosów, spożywaniem alkoholu i kawy oraz związków KP z poziomem odżywienia oraz dystrybucji tkanki tłuszczowej.

Metody: Materiał stanowiły anonimowe ankietowe dane kwestionariuszowe zebrane metodą sondażu nadzorowanego dotyczące KP: poziomu satysfakcji życiowej (wg drabiny Cantrila), nasilenia myśli samobójczych i samooceny stanu zdrowia (w skali Likerta) oraz zachowań zdrowotnych (autorski kwestionariusz ankietowy) 5042 kobiet w wieku 40-50 lat (narodowość polska, odmiana Caucasian), aktywnych zawodowo zamieszkujących duże miasta polskie. Dane dotyczące poziomu odżywienia ogólnego (na podstawie BMI – Body Mass Index) oraz dystrybucji tkanki tłuszczowej (WHR – Waist Hip Ratio) zebrano metodą bezpośrednią za pomocą instrumentarium antropometrycznego. Zastosowano podstawowe i wieloczynnikowe metody statystyczne, przyjęto poziom istotności $\alpha=0.05$.

Wyniki: Spośród zbadanych kobiet 12% wskazało na niską satysfakcję życiową, 7% zadeklarowało myśli samobójcze, a 20% na zły stan zdrowia, niską KP w co najmniej dwóch aspektach wykazało 7% kobiet. Badane o niskiej KP w porównaniu do rówieśniczek o dobrej KP istotnie częściej ($p \leq 0,05$) były bierne fizycznie (55vs50%), częściej paliły papierosy (44vs36%), paliły istotnie więcej papierosów dziennie (16vs11 szt.), rzadziej spożywały alkohol (14vs21%) i kawę (20vs13%). Kobiety o niskiej KP w porównaniu do osób o mocniejszej KP miały istotnie niższe średnie wartości BMI (24,9vs26,3), oraz wyższe wartości WHR (0,80vs0,78).

Wnioski: Niska KP polskich kobiet wiąże się ze zwiększoną częstością antyzdrowotnych zachowań tj. bierność fizyczna, palenie papierosów oraz intensyfikacja ich palenia a także zmniejszoną częstością spożywania kawy. Styl zachowań zdrowotnych poprzez wpływ na kondycję biologiczną, np. antyzdrowotną dystrybucję tkanki tłuszczowej, może skutkować antyzdrowotnymi zmianami w stanie zdrowia, a w perspektywie długoterminowej w jakości i długości życia. Wysokie poziomy stresu psychospołecznego mogą zatem skutkować pogorszeniem kondycji psychofizycznej społeczeństw.

Słowa kluczowe: stres psychospołeczny, satysfakcja życiowa, palenie, alkohol, BMI, WHR

ABSTRAKTY



DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 3 | PSYCHOLOGICZNE DETERMINANY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dr Mariusz Karbowski¹ | Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach¹

Odstanianie zależności między aktywnością fizyczną a zachowaniami prozdrowotnymi w konceptualizacji resentymentu.

Cel: Badania przeprowadzone w ostatnich dekadach rzuciły światło i umożliwiły szczegółowe zrozumienie mechanizmów psychologicznych, które wykazują nie tylko komponent fizyczny, lecz także istotne powiązania z czynnikami emocjonalnymi. Wyniki licznych badań sugerują, że aktywność fizyczna, zwłaszcza o umiarkowanej intensywności, wpływa modulująco na zachowania prozdrowotne i przyczynia się do redukcji negatywnych stanów emocjonalnych. Celem niniejszego badania była analiza zależności między aktywnością fizyczną a zachowaniami prozdrowotnymi w kontekście resentymentu. Scharakteryzowanie tych korelacji oraz zrozumienie bezpośrednich i pośrednich wpływów może przyczynić się do poprawy jakości życia sportowców.

Metoda: W badaniu, obejmującym 93 uczestników, zastosowano następujące narzędzia badawcze: skalę WHOQOL-BREF, służącą do oceny jakości życia w obszarach takich jak zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, relacje społeczne oraz jakość środowiska; Skalę Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych, używaną do oceny poziomu aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania, dbałości o ciało oraz bezpieczeństwa; a także Kwestionariusz Resentymentu, mający na celu analizę przeżyć wywołujących negatywne emocje.

Wyniki: Wyniki badań kwestionariuszowych dostarczają istotnych dowodów na istnienie korelacji między poziomem aktywności fizycznej a czterema analizowanymi domenami jakości życia osób dorosłych oraz wymiarami resentymentu w modelu pentabazy. Ponadto dbałość o ciało oraz regularne uprawianie sportu wykazują pozytywny związek z wyższą jakością funkcjonowania psychicznego.

Wnioski: Przeprowadzone badanie mają istotne implikacje praktyczne dla działań w zakresie promocji zdrowia i poprawy jakości życia osób dorosłych. Analiza wykazanych korelacji umożliwia skuteczniejsze opracowanie strategii prozdrowotnych oraz tworzenie programów interwencyjnych, które mogą wspierać zachowania prozdrowotne i podnosić jakość życia osób zaangażowanych w aktywność fizyczną.

Słowa kluczowe: zachowania prozdrowotne, jakość życia, aktywność fizyczna, resentyment

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 3 | PSYCHOLOGICZNE DETERMINANY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Michał Kędra¹, Dr hab. Prof KUL Mariola Łaguna¹, Arnold Sokołowski¹, Sebastian Ryba¹, Aleksander Kowalski¹, Małgorzata Warda¹, Dorota Skrzyszewska¹, Jakub Frankiewicz¹, Michał Knap¹ | ¹Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Rola kontrastowania mentalnego z intencjami implementacyjnymi w zwiększaniu aktywności fizycznej. Badania wstępne.

Cel: Kontrastowanie mentalne z intencjami implementacyjnymi (MCII) to strategia, która ma na celu zwiększanie skuteczności działania w realizacji zamierzonych celów. Jej podstawowym założeniem jest tworzenie wyobrażeń związanych z planowaną aktywnością oraz ich implementacja w działaniu. Celem prezentowanych badań było sprawdzenie skuteczności MCII w realizacji celów związanych z uprawianiem aktywności fizycznej. Badanie empiryczne poprzedzono systematycznym przeglądem literatury, którego celem było wyszukanie badań prezentujących dotychczasowe zastosowanie MCII w zwiększaniu aktywności fizycznej.

Metody: W przeglądzie literatury wyszukano 1991 badań, spośród których 6 spełniało kryteria włączenia i opisywało zastosowanie MCII w sporcie. Na podstawie wyników przeglądu zaprojektowano badanie podłużne, w którym udział wzięło 78 osób ćwiczących na siłowni (42,3% kobiet) w wieku 18-55 lat ($M = 25,32$; $SD = 7,19$). Wszystkie osoby badane na etapie rekrutacji wskazywały chęć do zwiększenia czasu poświęcanego na trening cardio. Badani byli losowo przyporządkowywani do jednej z dwóch grup. Grupa eksperymentalna wykonywała procedurę MCII, natomiast kontrolna otrzymywała informacje dotyczące korzyści wynikających z uprawiania treningu aerobowego. Podczas badania mierzono czas poświęcany na cardio, pozytywny i negatywny afekt (skala PANAS; Fajkowska i Marszał-Wiśniewska, 2009), przekonanie o własnej skuteczności (skala GSES; Juczyński, 2000) oraz zaangażowanie w sport (skala SES; Stolarski i in., 2020). Pomiar wszystkich zmiennych odbywał się w trzech punktach czasowych: (1) przed interwencją, (2) zaraz po zakończeniu, (3) dwa tygodnie po interwencji.

Wyniki: Analiza danych nie wykazała istotnych statystycznie różnic pomiędzy grupą kontrolną i eksperymentalną w zakresie mierzonych zmiennych. Nie zaobserwowano również zmian w pomiarach przed i po interwencji w grupie eksperymentalnej. W związku z tym nie udowodniono skuteczności zastosowanej interwencji

Wnioski: Wyniki badań dostarczają nowej wiedzy na temat zastosowania treningu wyobrażeniowego w sporcie. Pomimo braku istotnych statystycznie efektów wnioski z badania mogą być użyteczne w procesie planowania oddziaływań, których celem jest zwiększanie zaangażowania w aktywność fizyczną. W celu dopracowania interwencji potrzeba dalszych badań nad jej zastosowaniem w środowisku sportowym.

Słowa kluczowe: kontrastowanie mentalne, trening wyobrażeniowy, interwencja,

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 4 | PSYCHOLOGIA W PRACY TRENERA

Dr hab. Prof. AWF i S Marcin Krawczyński,¹ Dr Piotr Marek,² Dariusz Nowicki³ | ¹Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, ²Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie, ³Akademia Ateneum w Gdańsku

Rozwój kompetencji społecznych poprzez uczenie się przez doświadczanie a rozwój kadr szkoleniowych w narciarstwie alpejskim i piłce nożnej

Współcześnie coraz większą rolę w pracy trenerów w sporcie przypisuje się kompetencjom społecznym, które także określane są jako kompetencje „mocy” (Power Skills). Te kompetencje to zbiór umiejętności, które wpływają na skuteczność i efektywność działania, które wykraczają poza specyficzne umiejętności związane z danym zawodem czy dziedziną wiedzy (kompetencje twarde). Power Skills pozwalają nam lepiej radzić sobie z dynamicznymi i zmieniającymi się wymaganiami współczesności, która stawia przed instruktorami i trenerami sportowymi ciągłe wyzwania. Jednym z nich jest edukacja, która winna odpowiadać na potrzeby różnych grup społecznych, a także uwzględniać różnice międzypokoleniowe. W prezentacji autorzy dokonują charakterystyki procesu uczenia się, koncentrując się na uczeniu się przez doświadczanie (Experiential Learning) – tzw. Cyklu Kolba (Kolb, Kolb, 2022). Akcentują także rolę kompetencji społecznych w pracy trenera oraz przedstawiają główne różnice między trenerem (instruktorem) a edukatorem innych trenerów (instruktorów). Ilustracją prezentowanych koncepcji są zrealizowane szkolenia dla grup instruktorów wykładowców Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN oraz trenerów edukatorów Polskiego Związku Piłki Nożnej.

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 4 | PSYCHOLOGIA W PRACY TRENERA

Dr Patrycjusz Matwiejczuk¹, Mgr Patrycja Lewicka², Dr Zuzanna Mazur³ | ¹Menedżerska Akademia Nauk Stosowanych w Warszawie, ²Klinika Zdrowia Psychicznego METODA w Warszawie, ³Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Temperament a motywacja osiągnięć wśród zawodników dyscyplin zespołowych i indywidualnych.

Uwarunkowania psychologiczne w sporcie stanowią fascynujący obszar badań, który rzuca nowe światło na to, co napędza sportowców do osiągania doskonałości i przekraczania własnych granic. Temperament kształtuje nasze postawy i reakcje na wyzwania sportowe, podczas gdy motywacja stanowi wewnętrzną siłę napędową dążenia do celu.

Cel: Celem badania było sprawdzenie różnic w temperamencie i motywacji osiągnięć oraz określenie związku między tymi zmiennymi wśród zawodników dyscyplin zespołowych i indywidualnych.

Metody: W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariuszowych badań psychologicznych. Do pomiaru ogólnej motywacji osiągnięć wykorzystano Inwentarz Motywacji Osiągnięć LMI-K, a do zbadania temperamentu – Kwestionariusz Temperamentu PTS. Badanie obejmowało losową próbę, składającą się z 80 dorosłych kobiet i mężczyzn reprezentujących Polskę na zawodach krajowych i międzynarodowych. Pierwsza grupa (40 osób) składała się z zawodników trenujących sporty zespołowe (wiek: $M = 25,17$; $SD = 4,12$). Druga grupa (40 osób) obejmowała sportowców trenujących sporty indywidualne (wiek: $M = 25,13$; $SD = 3,41$).

Wyniki: Przyjęto poziom istotności $p < 0,05$. Wyniki badań wykazały istotne statystycznie różnice w temperamencie. Zawodnicy dyscyplin zespołowych prezentowali wyższy poziom siły procesu pobudzenia, siły procesu hamowania oraz ruchliwości procesów nerwowych niż zawodnicy dyscyplin indywidualnych. Nie stwierdzono różnic w ogólnej motywacji osiągnięć między grupami. Wykazano silny dodatni związek pomiędzy ruchliwością procesów nerwowych a ogólną motywacją osiągnięć.

Wnioski: Badania wykazały, że zawodnicy sportów zespołowych mają efektywniejszą adaptację układu nerwowego do dynamicznych warunków rywalizacji niż zawodnicy sportów indywidualnych, co przejawia się wyższymi wartościami siły pobudzenia, hamowania i ruchliwości procesów nerwowych. Brak różnic w motywacji osiągnięć między obiema grupami sugeruje, że rodzaj sportu nie determinuje poziomu ambicji. Silny związek między ruchliwością procesów nerwowych a motywacją wskazuje na jej kluczową rolę w efektywności zawodników. Wyniki mogą być przydatne w rozwijaniu umiejętności adaptacyjnych i regulacji procesów nerwowych w praktyce sportowej.

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 4 | PSYCHOLOGIA W PRACY TRENERA

dr Anna Ussorowska-Krokosz,¹ Adrian Struzik¹, Damian Drobiak^{1†} | Związek Piłki Ręcznej w Polsce

Podręcznik „Zawodnik + Praktyczna psychologia sportu dla trenerów piłki ręcznej” jako przykład wsparcia i edukacji trenerów w Związku Piłki Ręcznej w Polsce

Celem wystąpienia jest przybliżenie słuchaczom specyfiki pracy trenera piłki ręcznej oraz psychologicznych wyzwań, z jakimi wiąże się aktualnie praca w tym zawodzie. Swoim doświadczeniem w tym temacie podzieli się Trener Adrian Struzik – asystent w Reprezentacji Kobiet. Podczas wystąpienia przedstawiona zostanie również publikacja „Zawodnik+ Praktyczna psychologia sportu dla trenerów piłki ręcznej” jako przykład odpowiedzi Związku Piłki Ręcznej w Polsce na realne potrzeby środowiska trenerów piłki ręcznej. Wiedza zawarta w publikacji jest oparta o wyniki najnowszych badań naukowych oraz o doświadczenie praktyczne zebrane podczas pracy na zgrupowaniach. Książka napisana jest przystępnym językiem po to, żeby jej przekaz był jak najbardziej zrozumiały i przydatny w pracy trenera. Książka zawiera cztery niezależne od siebie części: Zawodnik, Trener, Drużyna i Środowisko. Rozdziały mogą być czytane zgodnie z ich kolejnością lub osobno, w zależności od potrzeb czytelnika.

Słowa kluczowe: psychologia sportu w piłce ręcznej, edukacja trenerów, psychoedukacja w sporcie

Julia Badowska

Zaburzenia odżywiania w sporcie a postawa trenerów

Zaburzenia odżywiania w sporcie stanowią istotny problem zdrowotny, który wpływa na zarówno fizyczną, jak i psychiczną kondycję sportowców. Bardzo ważnym momentem w kontekście indywidualnego rozwoju zawodników, planowania ich kariery ale także przechodzenia kryzysów na wielu poziomach jest okres nastoletni. Wiek dojrzewania jest też istotny w kontekście powstawania zaburzeń odżywiania. Postawa trenera może odgrywać tu kluczową rolę. Kształtowanie nawyków żywieniowych zawodników, budowanie obrazu ich ciała, zapobieganie i rozwiązywanie problemów związanych z jedzeniem. Trenerzy, którzy wykazują empatię, zrozumienie i wsparcie, mogą przyczynić się do zdrowszych relacji sportowców z ciałem i jedzeniem. Z drugiej strony, presja związana z osiąganiem wyników, promowanie nierealistycznych standardów dotyczących wagi oraz brak edukacji na temat zdrowego odżywiania mogą prowadzić do nasilenia zaburzeń odżywiania.

Cel: badanie miało pokazać jak subiektywnie zawodnicy z zaburzeniami odżywiania postrzegają rolę trenera w powstaniu/nasileniu się ich zaburzonej relacji z jedzeniem

Metoda: anonimowa ankieta stworzona na potrzeby badania z otwartymi i zamkniętymi pytaniami

Wynik: 57% ankietowanych uważa, że w dużym stopniu trener przyczynił się do powstania zaburzeń odżywiania

Wnioski: Potrzebujemy większej psychoedukacji trenerów z zakresu umiejętności miękkich, emocji, diety oraz zaburzeń odżywiania

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 5 | SPORT W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE

Dr Dagmara Budnik-Przybylska¹, Izabela Huzarska², Dr hab. Prof. UG Maria Kaźmierczak¹ | ¹Instytut Psychologii, Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Gdański, Instytut o Kulturze Fizycznej, Kolegium Nauk Medycznych, ²Uniwersytet Rzeszowski

Wyobrażenia empatyczne - Czy możemy je zmierzyć i w jaki sposób?

Cel: W prezentowanym projekcie składającym się z dwóch badań zaprojektowaliśmy metodę, w której wyobrażenia mogą być wykorzystywane do sytuacji wywołujących empatię. W związku z tym wykorzystaliśmy wcześniej istniejącą miarę wyobrazeniową, którą można zaimplementować w nowych sytuacjach społecznych. Przedstawiamy etapy tworzenia nowego narzędzia i wartości psychometryczne Kwestionariusza wyobrażeń empatycznych. Drugim celem badania było sprawdzenie efektów interwencji dotyczącej wyobrażeń empatycznych.

Metody: Do badania zostały użyte następujące narzędzia badawcze: Kwestionariusz Wyobrażeń Empatycznych (Budnik-Przybylska, Kaźmierczak, 2017), Skala Wrażliwości Empatycznej (Kaźmierczak, Plopa & Retowski, 2007) oraz Wyobrażenia w działaniu (Budnik-Przybylska, 2018). W badaniu dotyczącym walidacji narzędzia Kwestionariusz Wyobrażeń Empatycznych brało udział 315 osób w wieku 18 and 54 ($M=23,42$, $SD= 8,064$). Natomiast interwencja trwała 30 dni i objęła 96 osób z czego 67 osób ukończyło program. Polegała na codziennym czytaniu i analizowaniu empatycznych historii.

Wyniki: Kwestionariusz wyobrażeń empatycznych charakteryzuje się satysfakcjonującymi wskaźnikami psychometrycznymi. W przypadku 30 dniowej interwencji zauważyliśmy wzrost w skalach: odczucia w działaniu oraz odczucia empatyczne oraz spadek w skali: ogólne wyobrażenia w działaniu. Podejmujemy dyskusję otrzymanych wyników.

Wnioski: Kwestionariusz wyobrażeń empatycznych jest potencjalnie wartościowym nowym narzędziem, które może być wykorzystywane w badaniach jak i w przypadku interwencji psychologicznych. Wyniki interwencji mogą wskazywać na potencjalny wzrost samoświadomości dotyczącej odczuć z własnego ciała. Nasze badanie wskazuje na potrzebę połączenia metod subiektywnych z obiektywnymi w celu dalszej eksploracji badanego zjawiska.

Słowa kluczowe: empatia, wyobrażenia, narzędzie wyobrażeń empatycznych, interwencja

ABSTRAKTY



DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 5 | SPORT W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE

Dr hab. Mirosław Mikicin Prof. AWF¹, Mgr Grzegorz Pawiński¹, Dr hab. Anna Cabak Prof. AWF¹, Dr Anna Mróz¹ | ¹Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Immersja autoteliczna w grach komputerowych

Cel: Głównym celem niniejszego badania było poszukiwanie zależności między immersją a zaangażowaniem autotelicznym e-sportowców i problemowych graczy komputerowych. Problemowe granie staje się coraz większym obciążeniem społecznym i psychosomatycznym graczy w wysoko rozwiniętych krajach, zwłaszcza wśród młodych ludzi. Identyfikacja charakterystycznych czynników ryzyka uzależnienia od gier komputerowych, jakim jest immersja autoteliczna, jest ważnym krokiem w zapobieganiu rozwojowi uzależnienia i w profilaktyce zdrowotnej.

Materiał i metody: Zbadane zostały 3 grupy : grupa eksperymentalna #1 (N = 29) osób uzależnionych od gier komputerowych w wieku 19-25 lat, grupa eksperymentalna #2 (N = 29) e-sportowców w wieku 19-25 lat, grupa kontrolna (N = 29) studentów w wieku 19-25 lat. Respondenci wypełnili 2 kwestionariusze: Kwestionariusz Zaangażowania i Kwestionariusz Immersji Gier (ING).

Wyniki: Problemowi gracze w większym stopniu niż e-sportowcy, doświadczali: interakcji z wirtualnym środowiskiem, poczucie kontroli, równowagę między poziomem umiejętności a wyzwaniem, poczucie jasnego celu, skupienie na bieżącym zadaniu oraz autoteliczne zaangażowanie, przy jednoczesnym zmniejszeniu świadomości realnej rzeczywistości. Dodatni związek pomiędzy zaangażowaniem autotelicznym a interakcją ze środowiskiem wirtualnym ($r = 0,699$) i poczuciem kontroli ($r = 0,899$) ujawniły wyższą podatność na uzależnienie od gier komputerowych graczy z poczuciem wysokiego poziomu zaangażowania autotelicznego.

Wnioski: Badanie wskazuje, że autoteliczne zaangażowanie może być bezpośrednim czynnikiem ułatwiającym doświadczanie głębokiej immersji, prowadzącej do uzależnienia od gier komputerowych. W profilaktyce zdrowotnej zalecane jest stosowanie częstych przerw z przeznaczeniem na aktywność fizyczną.

Słowa kluczowe: e-sportowcy, problemowe granie, doświadczenie autoteliczne, środowisko wirtualne, profilaktyka zdrowotna

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 5 | SPORT W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE

Aleksandra Samełko,¹ Marta de Białynia Woycikiewicz,¹ Mouloud Kenioua² | ¹Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, ²Ouargla University, Ouargla, Algieria

Aktywność fizyczna receptą na utrzymanie dobrego samopoczucia przez studentki wychowania fizycznego w czasie pandemii Covid

Cel: celem badania było zmierzenie stanów nastroju i lęku jako stanu, a także poczucia własnej skuteczności studentek Akademii Wychowania Fizycznego w trakcie trzeciej fali Covid-19. Przeprowadzono analizy z udziałem 64 młodych i aktywnych fizycznie kobiet aby sprawdzić, czy ich aktywność sportowa pomaga im radzić sobie z kolejnym etapem pandemii.

Metody: badanie trwało 14 dni i odbyło się podczas trzeciej fali pandemii koronawirusa w maju 2021 roku. Dane zbierano za pomocą ankiety internetowej na platformie Survivo. Do oceny zmiennych psychologicznych- poczucia własnej skuteczności, nastroju, lęku oraz oceny poziomu aktywności fizycznej wykorzystano kwestionariusze: Profilu Stanu Nastroju (POMS), depresji (Inwentarz Depresji Becka), stanów lękowych (STAI), poczucia własnej skuteczności (GSES), a także ankietę dotyczącą aktywności fizycznej własnego autorstwa.

Wyniki: na podstawie przetestowanych zależności stwierdzono, że poczucie własnej skuteczności okazało się negatywnym predyktorem depresji. Badania wykazały, że wyższy poziom poczucia własnej skuteczności wiąże się z większym wigorem i mniejszymi tendencjami do gniewu, złości, depresji, zmęczenia i napięcia. Poczucie lęku dominowało u studentek, które wykazywały wyższy poziom depresji, gniewu i napięcia, w przeciwieństwie do tych, które wykazywały wyższy poziom poczucia własnej skuteczności i wysoki poziom wigoru. Jednocześnie im więcej czasu ankietowane poświęcały aktywności fizycznej (charakteryzującej się zarówno czasem jej trwania, jak i częstotliwością podejmowania wysiłku), tym wyższy poziom energii życiowej (wigoru) wykazywały. Na podstawie przeprowadzonych analiz udało się również przewidzieć poziom depresji i wigoru wśród ankietowanych w prawie połowie przypadków.

Wnioski: rezultaty badań pozwalają potwierdzić przypuszczenia dotyczące pozytywnego oddziaływania uprawiania sportu na nastrój. W tym wypadku o lepszym samopoczuciu decydowała bardziej intensywna i częściej wykonywana aktywność fizyczna. Wzmocniona aktywność fizyczna wspomaga profilaktykę zdrowia psychicznego.

Słowa kluczowe: Depresja, lęk, poczucie własnej skuteczności, stany afektywne

ABSTRAKTY

DZIEŃ I - Krótkie wystąpienia - Referaty

BLOK 5 | SPORT W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE

Dr Anna Kuk¹, Dr Jolanta Derbich¹, Dr Katarzyna Milde¹, Dr Marzena Malara¹, Dr Patrycja Widłak¹ |

¹Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Polska

Nomofobia a wartości uznawane przez studentów kierunku wychowanie fizyczne

Cel: Celem pracy było określenie poziomu nomofobii i poznanie wartości cenionych przez studentów pierwszego roku kierunku Wychowanie Fizyczne. Problem badań dotyczył określenia korelacji pomiędzy wartościami a nomofobią oraz różnic w zakresie uznawanych wartości i nasilenia nomofobii ze względu na płeć badanych osób i fakt uprawiania lub nieuprawiania sportu przez badanych.

Metoda: W badaniach, przeprowadzonych w 2024 roku, wzięło udział 171. studentów Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. W badanej grupie było 116. mężczyzn i 55. kobiet. Średni wiek respondentów wynosi 19,9 lat. W celu zebrania materiału empirycznego zastosowano dwa standaryzowane narzędzia tj. Kwestionariusz nomofobii (NMP-Q) C. Yildirim i A. Correia w adaptacji M.W. Czerskiego (2021) oraz Skalę Wartości Schelerowskich SWS w adaptacji P. Brzozowskiego (1995).

Wyniki: Badane osoby charakteryzują się zróżnicowanym poziomem nomofobii. Największy odsetek kobiet i mężczyzn lokuje się w umiarkowanym i niskim przedziale. Kobiety cechuje wyższy poziom nomofobii w porównaniu z mężczyznami. Natomiast nie stwierdzono istotnych różnic między sportowcami a nietreningującymi osobami w czterech analizowanych czynnikach nomofobii. Najwyżej lokowaną wartością u badanych studentów jest kształtowanie sprawności i siły, natomiast wartości święte i świętości religijne są najmniej ważne. Stwierdzono istotne różnice między kobietami i mężczyznami jedynie w odniesieniu do świętości religijnych, przy czym wyższy wynik zauważono u mężczyzn. Zaobserwowano dodatnie korelacje u badanych studentów pomiędzy nomofobią a wartościami Schelerowskimi.

Wnioski: Lęk separacyjny (w odniesieniu do smartfona) nie dotyczy zdecydowanej większości badanych studentów. Płeć różnicuje nasilenie nomofobii. Kulturowanie wartości powiązanych z kulturą fizyczną jest charakterystyczne dla badanej grupy ze środowiska akademickiego AWF. Trenowanie sportu nie różnicuje wyników w zakresie uznawanych wartości przez studentów i studentki AWF.

Słowa kluczowe: wartości Schelerowskie, nomofobia, studenci wychowania fizycznego, uprawianie sportu

ABSTRAKTY



DZIEŃ II - Wykłady plenarne

Dr Dariusz Parzelski

Jak w oparciu o swoje motywatory świadomie budować odporność psychiczną?

W drodze od zawodnika do mistrza kluczową rolę odgrywa nie tylko talent i trening fizyczny, ale również zdolność do radzenia sobie z kryzysami, stresem i presją. Odporność psychiczna, stanowiąca fundament osiągania długoterminowych sukcesów, jest umiejętnością, którą można świadomie rozwijać w oparciu o zrozumienie indywidualnych motywatorów. W ramach tego wystąpienia uczestnicy dowiedzą się, jak wykorzystać narzędzie Reiss Motivation Profile (RMP) do diagnozy i świadomego budowania odporności psychicznej w sporcie i życiu prywatnym.

RMP identyfikuje 16 podstawowych potrzeb, które motywują ludzkie działania i kształtują nasze reakcje na wyzwania. W kontekście sportu, zrozumienie tych motywatorów pozwala sportowcom i trenerom lepiej zarządzać emocjami, wypracować strategię radzenia sobie z kryzysami oraz wzmacniać psychiczne zasoby niezbędne do osiągania mistrzostwa. Motywatory, takie jak potrzeba rywalizacji, statusu, gromadzenia czy spokoju, mogą być wykorzystywane do świadomego budowania odporności na stres, porażki i presję wyników.

Podczas wystąpienia omówione zostaną konkretne przykłady zastosowania wyników RMP w pracy ze sportowcami, pokazujące, jak dostosowanie treningu mentalnego do indywidualnych motywatorów może przyspieszyć rozwój zawodnika. Uczestnicy zyskają praktyczne narzędzia do diagnozy motywatorów u siebie i swoich podopiecznych, co pozwoli na skuteczniejsze zarządzanie procesem od kryzysu, przez wzrost, po sukces.

DZIEŃ II - Sesja plakatowa

Prof. AWF dr hab. Ewa Malchrowicz-Moško¹ | ¹Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

The impact of family life and marital status on the motivations of ultramarathoners

The aim of this study was to investigate how family life and marital status influence the motivations of ultramarathoners. Two-hundred-sixty-seven Polish athletes participated in the diagnostic survey during the Karkonosze Winter Ultramarathon. The Polish version of the Motivation of Marathoner Scale was used. The motivations of ultra-runners were investigated among the following groups of respondents: people in a relationship/marriage; singles; people with children vs. childless people; people who run alone and with a partner; people who parted with a partner because of lack of support for running. Research results can be useful for sport managers—e.g., findings show the relative importance of modern sport for singles in the second half of life. Research has also shown how people in relationships and people with children can be realized through demanding long-distance running. It has been also found that running ultramarathons can pose a threat to a relationship.

ABSTRAKTY

DZIEŃ II - Sesja plakatowa

Julia Karbowska¹, Dr Wojciech Waleriańczyk¹, Dr Małgorzata Sławińska¹ | ¹Instytut Sportu - Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa

Perfekcjonizm i motywacja w sporcie: związki wymiarów perfekcjonizmu wyższego rzędu

Cel: Perfekcjonizm jest często badanym aspektem w sporcie. W literaturze opisywany jest jako wielowymiarowa cecha charakteryzująca się nadwysokimi standardami, które wiążą się z surową oceną (Frost i inni, 1990). Opisując perfekcjonizm możemy wyróżnić dwa czynniki wyższego rzędu - perfekcjonistyczne obawy oraz dążenia. Perfekcjonistyczne obawy opisywane są w literaturze jako nieadaptacyjne, za to perfekcjonistyczne dążenia mają zarówno adaptacyjne, jak i nieadaptacyjne związki w sporcie (Hill i inni, 2018). Niniejsze badanie miało na celu sprawdzenie efektu moderacji wymiarów perfekcjonizmu na motywację w kontekście teorii autodeterminacji (motywacja wewnętrzna, regulacja zintegrowana, regulacja przez identyfikację, introjekcja regulacji, zewnętrzna regulacja, amotywacja). Wcześniejsze badania wykazały różnorodne związki między perfekcjonizmem a motywacją (Hill i inni, 2018) oraz zbadały potencjalne mechanizmy wyjaśniające tę zależność (np. Appleton i Hill, 2012; Jowett i inni, 2013). Dotychczas nie zbadano, jak interakcja między wymiarami perfekcjonizmu może przewidywać motywację w sporcie.

Metody: W badaniu wzięło udział 396 sportowców (Mage = 26,03; SD = 5,96) trenujących różne dyscypliny (np. piłka nożna, siatkówka). Bateria kwestionariuszowa zawierała polskie adaptacje kwestionariuszy Sport Motivation Scale (SMS-6; Blecharz i inni, 2015), Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-S; Waleriańczyk, Hill i Stolarski, 2022). oraz Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 (S-MPS-2; Waleriańczyk, Hill i Stolarski, 2022).

Wyniki: Regresja liniowa wykazała pozytywne związki perfekcjonistycznych dążeń ze wszystkimi aspektami motywacji oprócz amotywacji, gdzie związek był negatywny. Za to perfekcjonistyczne obawy były pozytywnie związane z motywacją zewnętrzną oraz amotywacją, a negatywnie z pozostałymi aspektami motywacji. Dodatkowo, interakcja między wymiarami perfekcjonizmu była istotna dla motywacji wewnętrznej oraz zintegrowanej. Opisywane modele wyjaśniały 15-30% wariancji.

Wnioski: Wyniki analizy mogą istotnie wpłynąć na dalsze badania zależności między opisywanymi aspektami, co może pomóc w dostosowaniu praktycznych interwencji sportowych podnoszących poziom i jakość motywacji.

Słowa kluczowe: perfekcjonizm, motywacja, analiza interakcji

ABSTRAKTY

DZIEŃ II - Sesja plakatowa

Dr Ewelina Salwin¹, Prof. dr hab. Aleksandra Tokarz² | ¹Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, ²Uniwersytet Jagielloński

Efekt zimnej ręki a predyspozycje psychiczne siatkarek i ich efektywność radzenia sobie z kryzysami w grze

Mecz siatkarski wygrywa najczęściej ten zespół, który popełnił mniejszą liczbę błędów własnych (Kosmol, Kosmol, Kuder, Kosmol, 2006). Jednak załamania gry zdarzają się w większości drużyn klubowych czy reprezentacyjnych, doświadczają ich najlepsi zawodnicy świata, a drużyny naprzemiennie tracą i zdobywają punkty seriami. Czy takie kryzysy w grze można przynajmniej częściowo wytłumaczyć poprzez analizę predyspozycji psychicznych zawodników?

Cel badań: poznanie psychologicznych przyczyn powtarzalności błędów własnych u siatkarek (tzw. efekt zimnej ręki).

Osoby badane i metody: W badaniu wzięło udział 110 siatkarek reprezentujących dwa poziomy sportowe: 51 zawodniczek z Ekstraklasy i 59 zawodniczek z AZS. Pierwszą część badania stanowiła analiza jakościowa nagrań z meczów pod kątem błędów popełnianych przez poszczególne zawodniczki, w drugiej części siatkarki zostały przebadane za pomocą kwestionariuszy. Poziom i rodzaj perfekcjonizmu zbadano za pomocą kwestionariusza Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego Szczuckiej, a dominujący styl radzenia sobie ze stresem zmierzono Kwestionariuszem Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) Endlera i Parkera.

Wyniki: W badaniu zidentyfikowano grupy zawodniczek z tendencją do popełniania kolejnych błędów własnych po pierwszym niepowodzeniu, co było jedną z przyczyn tracenia punktów seriami przez drużynę. Zawodniczki Ekstraklasy, które w obu obserwowanych próbach popełniały kolejny błąd własny (efekt zimnej ręki) odznaczały się wyższym wynikiem na skali perfekcjonizmu dezadaptacyjnego. Z kolei unikowy styl radzenia sobie ze stresem był wyższy u zawodniczek Ekstraklasy, które po pierwszym błędzie własnym miały 50% skuteczność przy następnym kontakcie z piłką i u zawodniczek, które takiego błędu ponownie nie popełniały.

Wnioski: Wysoki poziom perfekcjonizmu dezadaptacyjnego u zawodniczki może utrudniać jej powrót do wysokiego poziomu gry po popełnieniu pierwszego błędu. Natomiast dominujący styl unikowy i „niemyślenie” o popełnionym błędzie w trakcie meczu może być dobrym sposobem na poradzenie sobie z chwilowym niepowodzeniem, ponieważ nie zajmuje za dużo zasobów poznawczych zawodniczki i ta będzie w stanie dalej kontynuować grę na przyzwoitym poziomie.

ABSTRAKTY

DZIEŃ II - Sesja plakatowa

Dr Anna Kuk,¹ Prof. Monika Guskowska,¹ Dr Aleksandra Samełko¹ | ¹Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Inteligencja emocjonalna a zmiany kompetencji społecznych studentów wychowania fizycznego

Cel: Celem badania było ustalenie zmian zachodzących w kompetencjach społecznych u studentów kierunku wychowanie fizyczne po roku studiowania i ich zróżnicowania w zależności od płci. Poszukiwano także zależności między zmianami kompetencji społecznych a poziomem inteligencji emocjonalnej i doświadczeniami w kontaktach społecznych.

Metoda: Do badania kompetencji społecznych zastosowano Kwestionariusz Kompetencji Społecznych KKS Matczak (2001) w wersji dla młodzieży (uczniów i studentów). Pomiaru inteligencji emocjonalnej dokonano przy użyciu Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej INTE N.S. Schutte, J.M. Malouffa, L.E. Hall, D.J. Haggerty`ego, J.T. Cooper, C.J. Golden, L. Dornheim (Jaworowska, Matczak, 2001). Badani udzielali także odpowiedzi na pytania zawarte w autorskiej ankiecie dotyczące przyszłych planów zawodowych oraz modelu zawodowego nauczyciela wychowania fizycznego. Na potrzeby niniejszej pracy analizie poddano odpowiedzi respondentów na dwa pytania: Czy zamierzasz pracować w zawodzie nauczyciela? oraz: Czy zamierzasz pracować w zawodzie instruktora/trenera? Pomiar kompetencji społecznych i inteligencji emocjonalnej przeprowadzono dwukrotnie: w czerwcu 2016 i 2017 roku. Badanie ankietą własną wykonano wśród studentów drugiego roku, czyli podczas powtórnego badania. W obu pomiarach zmiennych psychologicznych uczestniczyło 132 studentów na kierunku wychowanie fizyczne, w tym 83 mężczyzn i 49 kobiet.

Wyniki: Efekt pomiaru okazał się istotny w przypadku wszystkich wskaźników kompetencji społecznych tzn. zaobserwowano ich istotny wzrost. Inteligencja emocjonalna nie uległa istotnym zmianom. Istotny efekt płci stwierdzono w przypadku kompetencji społecznych w sytuacjach wymagających asertywności i w sytuacjach ekspozycji społecznej oraz w sumarycznym wskaźniku kompetencji społecznych. Większe kompetencje społeczne ujawnili mężczyźni. Różnice w inteligencji emocjonalnej utrzymują się na granicy istotności – nieco wyższe wyniki uzyskali mężczyźni. Nie stwierdzono żadnej istotnej interakcji między płcią i pomiarem. Wskaźniki zmiany poszczególnych kompetencji są silnie skorelowane. Nie stwierdzono żadnych istotnych związków między wskaźnikami zmiany kompetencji społecznych: a wiekiem stopniem przekonania o podjęciu pracy w zawodzie nauczyciela i instruktora i inteligencją emocjonalną. Poziom inteligencji emocjonalnej był istotnie skorelowany z poziomem kompetencji społecznych (w obu pomiarach). Analiza wariancji metodą krokową pozwoliła ustalić predyktory zmian w kompetencjach społecznych.

Wnioski: Studiowanie w kontekście naturalnego treningu społecznego sprzyja podnoszeniu kompetencji społecznych w odniesieniu do roku akademickiego. Inteligencja emocjonalna pozwala przewidywać zmiany kompetencji społecznych.

Słowa kluczowe: zmiany w kompetencjach społecznych, inteligencja emocjonalna, studenci wychowania fizycznego, predyktory kompetencji społecznych

ABSTRAKTY

DZIEŃ II - Sesja plakatowa

Dr Agnieszka Bołdak¹, Prof. Monika Guskowska¹ | ¹Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Jak się zmienia i od czego zależy nastrój podczas szkolenia spadochronowego? Rola temperamentu i poczucia własnej skuteczności

Cel pracy: Pomimo wielu coraz bardziej skutecznych zabezpieczeń skakanie ze spadochronem wiąże się z ryzykiem i doświadczaniem stresu. W dotychczasowych badaniach dominowało statyczne ujęcie stresu doświadczanego przez skoczków spadochronowych. Jednak wraz z nabywaniem doświadczenia, prawdopodobnie zmienia się percepcja spostrzeganego ryzyka związanego ze skokiem, a w konsekwencji – poziom odczuwanego stresu. Celem pracy było określenie zmian nastroju początkujących skoczków spadochronowych w trakcie szkolenia oraz temperamentalnych i poznawczych korelatów i predyktorów nastroju na różnych etapach szkolenia.

Metody: Badaniami objęto 78 osób (23 kobiety i 55 mężczyzn) w wieku od 17 do 59 lat, uczestników kursu spadochronowego. W badaniach zastosowano: The Formal Characteristics of Behavior-Temperament Inventory (FCB-TI) The UMACL Mood Adjective Checklist (UMACL) Generalized Self-Efficacy Scale (GSES) oraz autorską skalę przekonania o własnej skuteczności dotyczącą czynności związanych z wykonaniem skoku spadochronowego. Badania przeprowadzono w pierwszym dniu szkolenia teoretycznego, przed wykonaniem pierwszego w życiu skoku ze spadochronem oraz po pomyślnym ukończeniu praktycznego szkolenia.

Wyniki: Wyniki pokazały istotne zróżnicowanie pobudzenia napięciowego i pobudzenia energetycznego; najwyższy poziom zanotowano przed pierwszym skokiem. Analizy korelacyjne potwierdziły istnienie zależności między nastrojem a cechami temperamentu i poczuciem skuteczności. Były one najbardziej widoczne w pomiarze dokonanym przed pierwszym skokiem. Najsilniejszym predyktorem stanów afektywnych była reaktywność emocjonalna. Specyficzne poczucie własnej skuteczności było silniejszym predyktorem nastroju niż uogólnione.

Wnioski: Wyniki badania świadczą o zmianach nastroju uczestników podczas kursu spadochronowego. Temperament jest prawdopodobnie mediatorem stanów afektywnych na różnych etapach szkolenia. Tylko poczucie skuteczności specyficzne wobec realizowanego zadania zdaje się mieć związek ze stanami nastroju.

Słowa kluczowe: nastrój, skoki spadochronowe, temperament, poczucie własnej skuteczności

ABSTRAKTY

DZIEŃ II - Warsztaty

Dr Kamil Wódka

Stres w pracy Trenera: Czy można połączyć bycie efektywnym z dbaniem o samego siebie?

Prowadzący warsztat wychodzi z założenia, iż praca w sporcie może być oparta o wartości. Wartości, które umożliwiają zobaczenie w sportowcu człowieka, a nie tylko realizatora sportowych zadań. To zaś może stanowić bufor chroniący przez ciągłą frustracją i wypaleniem.

Dr Anna Ussorowska-Krokosz, Fundacja Centrum Zdrowia Psychicznego w Sporcie

Gdy robi się trudno – jak wspierać zawodnika w kryzysie wykorzystując techniki trzeciej fali psychoterapii poznawczo-behawioralnej

Wychodząc naprzeciw potrzebom środowiska, celem warsztatu jest zaprezentowanie podstawowych technik psychoterapii poznawczo-behawioralnej, które mogą być dostosowane do specyfiki pracy i roli psychologa sportu. Warsztat przeznaczony jest dla psychologów sportu praktyków, którzy chcą poszerzyć swój warsztat pracy, by móc kompleksowo wspierać zawodników i odpowiadać na aktualne potrzeby środowiska sportowego. Warsztat podzielony jest na trzy części (**JAK, CO, GDZIE**), które będą rozwijane w zależności od zapotrzebowania uczestników.

W części „**JAK rozpoznawać**” przyjrzymy się specyfice kryzysów w sporcie, omówimy najczęstsze czerwone flagi, na które warto zwrócić uwagę, pracując z zawodnikami oraz zastanowimy się, w jaki sposób zebrać dane dotyczące aktualnego stanu psychicznego sportowca oraz jego najbliższego otoczenia.

W części „**CO robić**” omówione zostaną wybrane narzędzia Terapii Akceptacji i Zaangażowania oraz Dialektycznej Terapii Behawioralnej. Przedstawiona zostanie propozycja sposobu ich wykorzystania w pracy psychologa sportu. Dodatkowo uczestnicy warsztatu poznają narzędzia Dialogu Motywującego, służące do budowania gotowości zawodnika do podjęcia leczenia u psychoterapeuty i psychiatry.

W części „**GDZIE szukać wsparcia**” zwrócimy uwagę na potrzebę pracy systemowej oraz zastanowimy się nad procedurami działania w sytuacjach kryzysowych w sporcie. Przedstawione zostaną również dobre praktyki budowania bezpiecznego środowiska dla zawodnika.

Julia Badowska

Kryzys czy potrzebny rozwój? Na co zwrócić uwagę pracując z juniorami w „trudnym wieku”.

Praca z juniorami, szczególnie w okresie tzw. „trudnego wieku” – czyli w momencie, gdy dopiero kształtują swoje umiejętności zawodowe i zawodową tożsamość – to duże wyzwanie, ale i ogromna szansa na ich rozwój oraz zbudowanie relacji ze sztabem. Często ten etap wiąże się z falą wątpliwości, stresu, zmian które mogą być odebrane jako kryzys. Jak dowiedzieć się co dzieje się w głowie zawodnika i jak go wesprzeć adekwatnie do jego potrzeb? Na co zwrócić szczególną uwagę, aby pomóc w przezwyciężeniu trudności?

Skupimy się na perspektywie zawodnika, psychologa, trenera i rodzica. Zastanowimy się co może być rzeczywistym kryzysem a co potrzebnym elementem w rozwoju młodych zawodników. Przełożymy wnioski na praktykę - jak tą wiedzę wykorzystywać aby jak skuteczniej wspierać młodych sportowców.

Słowa kluczowe: juniorzy, rozwój, kryzys, trudny wiek, wsparcie

ABSTRAKTY

DZIEŃ II - Warsztaty

Dr Katarzyna Wójcik

"Jeden cel-wiele dróg" w jaki sposób możemy rozwijać odporność psychiczną?

Celem warsztatu jest rozwijanie umiejętności psychologicznych, które pomagają w radzeniu sobie ze stresem, presją czy trudnymi sytuacjami w rywalizacji sportowej. Uczestnicy zdobędą wiedzę czym jest odporność psychiczna, jaki ma związek ze zdrowiem psychicznym i jak można ją budować. Zostaną przedstawione różne perspektywy i możliwości jej rozwoju w sporcie. Szerzej zostanie omówiony model odporności psychicznej 4c opracowany przez P.Clougha i D.Strycharczyka uwzględniając praktyczne zastosowanie tego modelu.

Dorota Pietrzyk-Matusik

Jak rozpoznać wypalenie zawodowe u zawodników oraz pracować z zawodnikami, u których je podejrzewamy? - możliwe interwencje i profilaktyka wypalenia u sportowców

Warsztat dotyczący wypalenia zawodowego skierowany do trenerów i psychologów sportu ma na celu zwiększenie świadomości na temat tego zjawiska oraz nauczenie uczestników, jak skutecznie mu zapobiegać. Podczas warsztatu uczestnicy będą mieli możliwość przeanalizowania swojego stanu emocjonalnego i sprawdzenia, czy sami są zagrożeni wypaleniem. Omówione zostaną popularne oznaki wypalenia i jak je zaobserwować u siebie i zawodników. W drugiej części spotkania skupimy się na praktycznych sposobach radzenia sobie z wypaleniem oraz metodach, które pomogą zapobiegać jego wystąpieniu, tak aby dbać o dobrostan psychiczny w wymagającej pracy w sporcie.

Agnieszka Warchał

Mentalne zaangażowanie sportowca w okresie przygotowawczym - jak się zmienia i jak je wzmacniać. Omówienie autorskiego narzędzia do pracy nad zaangażowaniem i współpracą.

Okres przygotowawczy wymaga od każdego sportowca nie tylko wysiłku motorycznego, ale także pracy mentalnej. W tym czasie istotne staje się zaangażowanie w codzienne treningi oraz motywacja do pokonywania napotkanych trudności. Zaangażowanie może się zmieniać w zależności od różnych czynników, takich jak motywacja, warunki treningowe, relacje z innymi zawodnikami i członkami sztabu oraz nastawienie do pracy, emocje i stan psychofizyczny.

W ramach wystąpienia omówione zostanie zagadnienie zaangażowania mentalnego sportowców w trakcie treningów w okresie przygotowawczym. Zaprezentowane zostanie również autorskie narzędzie do pracy nad mentalnym zaangażowaniem sportowców i współpracą w zespole, które oparte jest na czterech filarach: podejście do pracy, faktyczne wykonywanie zadań, komunikacja i współpraca.

ABSTRAKTY

DZIEŃ II - Warsztaty

Dr Adriana Zagórska-Pachucka | LIFEMORE Warszawa

Halo, jest tam kto? Co się dzieje z moim CIAŁEM w sytuacji walki sportowej? Jak wspierać CIAŁO aby mnie wspierało w sytuacji trudnej

Czy znajomość funkcjonowania układu nerwowego może pomóc sportowcowi w lepszym zarządzaniu pobudzeniem oraz emocjami w sytuacji walki sportowej? A jeżeli tak, to od czego zacząć? W trakcie warsztatów uczestnicy poznają właściwości Autonomicznego układu nerwowego i sposoby jego funkcjonowania. W jaki sposób układ nerwowy aktywuje się i regeneruje oraz jak obserwować i wspierać ten proces.

Czy sytuacja rywalizacji sportowej może być rozpatrywana w kategoriach reagowania na zagrożenie? Jeżeli tak, to jak wspierać AUN w drodze do poczucia bezpieczeństwa i przywrócenie zdolności organizmu do sprawczości, samoregulacji, osiągnięcia równowagi i integralności.

Neuronauka czyli Teoria Poliwagalna wyjaśnia sposób reagowania na zagrożenie i bezpieczeństwo. Jednym z istotnych elementów pracy w obszarze terapii somatycznych, jest praca z odczuciami w ciele, jak i emocjami, znaczeniem, obrazami czy zachowaniem. Praca poprzez łączenie wymienionych powyżej pięciu sfer prowadzi do integracji przytłaczających, często traumatycznych ludzkich doświadczeń i regulacji autonomicznego układu nerwowego.

Terapii somatyczna jest również w stanie pomóc w regulacji trudnych emocji, które odczuwa zawodnik podczas rywalizacji sportowej takich jak; stres, lęk, smutek czy złość.

Optymalnie wyregulowany układ nerwowy jest w stanie wspomóc zawodnika w jego walce o mistrzostwo, poprzez zrównoważone emocje, optymalną koncentrację oraz kreatywność, gdyż „stres nie tkwi w wydarzeniu lecz dosłownie utyka w ciele i w układzie nerwowym”.

Słowa klucze: Układ nerwowy, Terapia somatyczna, Somatic Experiencing

Dr Daniel Krokosz

Model MAC w pracy psychologa sportu skoczków narciarskich

Prezentowany warsztat przybliży model pracy w kadrze narodowej skoków narciarskich, oparty o trzecią falę terapii poznawczo-behawioralnych, stworzony przez Zelle Moore i Franka Gardnera – Model MAC. Uczestnikom warsztatu, zostaną przedstawione narzędzia związane z budowaniem uważności (Mindfulness), ze szczególnym podkreśleniem specyfiki dyscypliny skoków narciarskich. W następnej części warsztatu zostanie przedstawiona koncepcja defuzji poznawczej oraz praktyczne ćwiczenia umożliwiające zawodnikom zastosowanie defuzji w kontekście sportowym. Ponadto omówiony zostanie związek myślenia z obniżeniem poziomu funkcjonowania na zawodach. Kolejna część warsztatu będzie dotyczyła stresu i emocji negatywnych pojawiających się w związku z uczestnictwem w zawodach oraz technik akceptacji dyskomfortu stosowanych w celu radzenia sobie w takich sytuacjach. Ostatnia część dotyczy działania opartego na wartościach – uczestnicy poznają sposoby odnajdowania kluczowych wartości dla zawodnika oraz sposobów kierowania się wartościami w sytuacjach trudnych.

Słowa kluczowe: mindfulness, sport wyczynowy, ACT



**AKADEMIA
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO**
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO
W WARSZAWIE



I KONFERENCJA NAUKOWA

CZŁOWIEK - SPORTOWIEC - MISTRZ

OD KRYZYSU PRZEZ WZROST PO SUKCES W SPORCIE

AWF WARSZAWA 2024

DZIĘKUJEMY ZA WASZĄ OBECNOŚĆ!

