

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach**

Agnieszka Kmieciak

**LĘK ORAZ PEWNOŚĆ SIEBIE A POZIOM
ZAANGAŻOWANIA W CZYNNOŚCI SPORTOWE
ZAWODNICZEK PIŁKI NOŻNEJ EKSTRAKLASY**

Rozprawa na stopień doktora nauk o kulturze fizycznej

Promotor

dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF Katowice

Promotor pomocniczy

dr hab. Damian Grabowski, SWPS Katowice

Katowice 2021

Podziękowania

*Serdeczne podziękowania za nieocenioną pomoc i cierpliwość składam na ręce
dra hab. Janusza Szopy oraz dra hab. Damiana Grabowskiego.
Dziękuję rodzinie za pomoc i wsparcie.*

Spis treści

Wstęp	4
1. Psychologiczne korelaty osiągnięć sportowych	7
1.1. Temperamentalna specyfika lęku i charakterologiczna specyfika pewność siebie jednostki	7
1.2. Lęk we współzawodnictwie sportowym	10
1.3. Poczucie pewności siebie a osiągnięcia sportowe.....	19
1.4. Poczucie skuteczności wykonania jako czynnik osiągnięć sportowych	26
2. Materiał i metody	34
2.1. Cel badań oraz pytania i hipotezy badawcze.....	34
2.2. Materiał – opis badanej populacji.....	39
2.3. Metody analizy statystycznej.....	37
2.4. Metody, techniki i narzędzia badawcze. Rzetelność i trafność metod.	39
2.4.1. Statystyka opisowa i weryfikacja właściwości psychometrycznych narzędzi pomiaru	44
3. Wyniki analizy statystycznej	52
3.1. Weryfikacja pytań badawczych i hipotez.....	52
3.1.1. Pewność siebie a poziom zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej.....	52
3.1.2. Lęk a poziom zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej.....	54
3.1.3. Lęk jako mediator i moderator w relacjach pomiędzy poczuciem pewności siebie i celami osiągnięć sportowych.....	56
4. Dyskusja	63
5. Wnioski	70
Streszczenie	70
Summary	76
Bibliografia	78
Aneks	96

Wstęp

Zaangażowanie kobiet w uprawianie dyscypliny sportowej, jaką jest piłka nożna wzrasta od lat. Intensywny jej rozwój na świecie przypadał na II połowę XX wieku, natomiast w Polsce to początek XXI wieku. W 2014 roku, FIFA opublikowała dane pt. „Women’s football survey”. Na ich podstawie wywnioskowano, iż na świecie jest przeszło 30 milionów zawodniczek (FIFA Women’s Football Survey, 2014). Nadal dużą popularnością piłka nożna kobiet cieszy się głównie w USA i Kanadzie. Z tychże państw wywodzi się ponad połowa całej populacji zawodniczek, prezentujących wysoki standard rozgrywek (Global Club Football Report, 2018). Również w Europie, systematycznie wzrasta liczebność kobiet uprawiających tę dyscyplinę sportową na poziomie zarówno profesjonalnym jak i półprofesjonalnym. Świadczą o tym dane UEFA: sezon 2012/2013 to odnotowanie 1,3 miliona kobiet. Natomiast okres 2016/2017 to przekroczenie 2,8 miliona zawodniczek (UEFA Women’s Football, 2017).

Wraz ze wzrostem zainteresowania kobiet piłką nożną, rośnie zainteresowanie badaczy w tym obszarze sprawności fizycznej piłkarek (Sporiš *i wsp.*, 2011; Andersen *i wsp.*, 2012). Należy pamiętać, że w sporcie wyczynowym istnieje wiele zmiennych związanych z sukcesem sportowym zawodników. Część zmiennych dotyczy kwestii fizycznych zawodniczek natomiast druga związana jest z psychiką i motywacją. Zmienne fizyczne to: potencjał motoryczny, technika, predyspozycje fizyczne. Do zmiennych psychicznych zaliczamy: zdolności taktyczne, silna motywacja, umiejętności współgrania, umiejętność zarządzania stresem, emocjami.

Nie należy również pomijać innych, łatwo zauważalnych czynników mających wpływ na osiągnięcia sportowe zawodników, takich jak odżywianie bądź suplementacja, które przyspieszają regenerację organizmu po treningu, czy meczu oraz ułatwiają cały proces adaptacji wielu układów biologicznych do treningu a także znacząco wpływają na dyspozycję fizyczną zawodnika podczas meczu.

Niebagatelne znaczenie na poziom formy fizycznej zawodniczek ma aspekt psychospołeczny. O emocjach (obawa, lęk, strach, niepokój itp.) związanych z meczem zawodniczka nie często informuje trenera obawiając się reakcji nie tylko jego, ale także drużyny. Na sferę mentalną zawodniczki wpływ wywiera również liderka oraz relacje i stosunki pomiędzy poszczególnymi zawodniczkami, trenerami a także działaczami.

Dlatego poziom wykonania a co za tym idzie i sukces sportowy jest determinowany przez różne czynniki m.in: pewność siebie, radzenie sobie z lękiem, wpływ treningu mentalnego czy efektywność samego treningu. Rosnący cały czas poziom sportowy wymaga

od trenerów oraz psychologów sportowych trafnej oceny fizycznej i psychicznej zawodników.

Hemmings i Holder (2009) podkreślali duże znaczenie współpracy psychologów sportowych z zawodnikami w celu osiągnięcia lepszych wyników, usystematyzowania własnej pracy a także skuteczniejszego rozplanowania treningów. Także liczne badania prowadzone przez Shearda i Golbyego (2006), Birrera i Morgana (2010), Larsema (2014), Fostera, Maynarda, Butta i Haysa (2016) potwierdzają korzystne znaczenie stałej współpracy na poziomie fizycznym i mentalnym psychologów i zawodników, co przekłada się na wyniki odnoszone przez sportowców a także ich stan psychiczny, w tym poziom lęku.

Dziś sukces sportowy to nie tylko doskonałe umiejętności fizyczne sportowca, ale i przygotowanie psychiczne uzyskiwane poprzez odpowiednie motywowanie, zwiększanie pewności siebie, umiejętne radzenie sobie z lękiem a co za tym idzie i ze stresem przed zawodami (Weinberg, Gould, 2014). Sięgnięcie po mistrzostwo wymaga od sportowca ogromu pracy fizycznej i psychicznej, nie ma bowiem w sporcie drogi na skróty. Zwieńczeniem każdej pracy są pozytywne emocje, gotowość do kontynuacji, które następnie mogą prowadzić do kolejnych sukcesów (Grabowski, 2015).

Kiedy zawodnicy rozgrywają mecz na wysokim poziomie różnica pomiędzy drużynami leży w ich przygotowaniu psychicznym. Podczas gdy mecz jest w toku, presja osiąga apogeum, wówczas to gra wymaga od zawodników bardzo dużej odporności psychicznej, koncentracji, umiejętności opanowania emocji i kontrolowania umysłu. To jest klucz do pełnej realizacji sportowego potencjału oraz osiągnięcia mistrzostwa. Klucz ten stanowią takie czynniki jak pewność siebie i odporność psychiczna stanowiące stany i umiejętności, dzięki którym zawodnik potrafi osiągnąć najlepszy wynik (Gracz, Sankowski, 2007; Jones, Hanton, Connaughton, 2007).

Poza pewnością siebie i odpornością psychiczną istotne znaczenie odgrywają emocje, które mogą pełnić nie tylko funkcje pobudzające, ale i hamujące, co z kolei wiąże się w sporcie ze znacznym pogorszeniem wyników. Jedną z takich emocji jest lęk pojawiający się zarówno przed jak i w trakcie rywalizacji. Emocja ta wśród badaczy wywołuje wiele kontrowersji z powodu niejednoznaczności wyników badań. Ponieważ jest istotna we współzawodnictwie sportowym i wpływa na poziom osiągnięć sportowych staje się przedmiotem analiz (Kuczek, 2002; Krawczyński, Nowicki, 2004; Borek-Chudek, 2012).

Na podstawie analizy badań naukowych można stwierdzić, że lęk z jednej strony bodźcuje, motywuje zawodnika do działania, ale z drugiej może wstrzymywać, paraliżować i obezwładniać wykonywane czynności, co jest zgodne z myślą Jonesa uważającego, że lęk

w zależności od przekonania danej osoby może mieć pozytywny lub destrukcyjny charakter (Jones, Swain, Harwood, 1996). Podobne przekonania wysunął Frijda traktując lęk jako emocję z jednej strony racjonalną a z drugiej irracjonalną w zależności od oceny okoliczności, która wzbudziła tę emocję i od rezultatów z nich wynikających (Frijda, 2005). Niektóre badania pokazują, że wyższy poziom lęku powoduje gorsze wykonanie zadania w sytuacji stresowej a inne, że forma wyjaśnienia objawów lękowych może być silną zmienną kolejnych wyników (Hanton, Neil, Mellalieu, 2008).

Prezentowana rozprawa ma charakter empiryczny – porusza problem związku pewności siebie i lęku z poziomem zaangażowania sportowego u zawodniczek piłki nożnej ekstraklasy. W Polsce jak i na świecie prowadzono badania nad pewnością siebie w sporcie i lękiem w kontekście subiektywnej oceny poziomu wykonania. Dotyczyły one głównie takich dyscyplin jak szermierka, badminton, pływanie, koszykówka, hokej, lekkoatletyka i sporty walki. Prowadzono także badania z udziałem męskich zawodników nożnych, jednak obejmowały one przede wszystkim młodzież. Trudno natomiast o badania dotyczące powyższego aspektu u zawodniczek piłki nożnej w ekstraklasie. Brak zainteresowania aspektami psychologicznymi piłkarek nożnych może z jednej strony wynikać z faktu, iż ta dyscyplina sportowa jest nadal postrzegana jako składnik męskiego świata (Markovits, Hellerman, 2003), może wiązać się ze stereotypami sportu dotyczącymi płci żeńskiej (Hjelm, 2011; Knijnik, 2015), z nierównościami w finansowaniu kobiecej polskiej piłki nożnej, seksualnym nacechowaniu zawodniczek prezentowanych w mediach (Hanson, 2012), a z drugiej strony z brakiem w polskich przepisach prawnych, osobnych regulacji dotyczących bezpośrednio kobiet (Jakubowska, 2014). To tylko niektóre z barier wpływających na sukcesy sportowe polskich zawodniczek. Problematyka sportu związanego z piłką nożną kobiet jest w Polsce trywializowana, nie poruszana przez większość środowisk sportowych, stąd próba analizy powyższego tematu.

Narzędzia do oceny powyższego problemu powstały na gruncie psychologii i w jego ramach są tu prezentowane. Poniżej przedstawiono kluczowe koncepcje, tworzące ramę teoretyczną dla przeprowadzonych badań.

1. Psychologiczne korelaty osiągnięć sportowych

1.1. Temperamentalna specyfika lęku i charakterologiczna specyfika pewności siebie jednostki

Jedną z cech składowych osobowości, z którą jednostka przychodzi na świat jest temperament należący do zjawisk względnie trwałych i stałych o biologicznych podstawach związanych z mechanizmami biochemicznymi i fizjologicznymi. Rothbart charakteryzuje temperament jako biologicznie uwarunkowane, indywidualne różnice w reaktywności i samoregulacji (Rothbart *i wsp.*, 2001). Temperament jest częściowo zdeterminowany genetycznie (Buss, Plomin, 1984). Przy czym należy zaznaczyć, jak zauważył Strelau (2006, s. 108) „czynnik genetyczny odpowiada w granicach od 30% do 60% za wariancję cech temperamentu, (...) pozostałą część wariancji całkowitej można wytłumaczyć jedynie wkładem najszerzej rozumianego środowiska – począwszy od warunków w życiu płodowym aż do oddziaływań środowiska społecznego i otoczenia fizycznego włącznie”. Natomiast błąd pomiaru wyjaśnia 20% wariancji. Czynniki genetyczne są znaczącą siłą kształtującą temperament czyli styl reagowania na świat zewnętrzny. Osoba dysponująca temperamentem np. tzw. cholerycznym od urodzenia będzie nim dysponować aż do śmierci. Zmiany w tym zakresie wywołane przez środowisko będą niewielkie (Rubinsztein, 1962). Temperament determinuje style zachowania uwarunkowane przez czynniki środowiskowe. Kolejnym elementem osobowości kształtującym zachowanie są cechy charakterologiczne, które uwarunkowane są w większym stopniu niż temperament wpływami środowiskowymi (Strelau, 2006). Na temperament zdaniem Mierlina (1973, za: Strelau, 1992) składają się także takie wymiary jak: lęk i stałość emocjonalna oraz ekstrawersja i introwersja. Z kolei Buss i Plomin (1984) wyodrębniają trzy wymiary temperamentu: emocjonalność jako tendencja do łatwego reagowania silnym pobudzeniem, aktywność dotycząca szybkości ruchów, wigoru, tempa, wytrzymałości, motywacji i poziomu posiadanej energii życiowej, widocznej w funkcjonowaniu ruchowym oraz towarzyskość, która jest wymiarem pokazującym czy jednostka woli przebywać z innymi ludźmi czy w samotności. W grach zespołowych najbardziej pożądanym wymiarem temperamentu wydaje się być z jednej strony ekstrawersja a z drugiej panowanie i spokój zawodników, co pozytywnie wpływa na drużynę. Profesjonalnemu uprawianiu sportu sprzyja także niski poziom neurotyczności, co wykazali: Marks, Supiński i Bukowska (2012), Kowal (2011).

Z uwagi na fakt, iż jednym z wymiarów temperamentu jest lęk, który Reber opisuje jako niejasny, nieprzyjemny stan „charakteryzujący się przeżywaniem obaw, strachu, stresu

i przykrości” (Reber, 2000, s. 340), ma to znaczący wpływ na osiągnięcia sportowe zawodniczek piłki nożnej. Bowiem presja społeczna, jaka towarzyszy meczom piłki nożnej, podczas których zawodniczki mogą albo zostać bożyszczami tłumu, albo znienawidzonymi przez kibiców jest na tyle wysoka, że z jednej strony perfekcyjnie mogą realizować założenia taktyczne (Czajkowski, 2000), ale z drugiej może pojawić się destruktywna postać lęku osłabiająca profesjonalizm zachowań poszczególnych zawodniczek. Występują z reguły dodatkowe elementy lęku, jak ranga zawodów, skupienie odpowiedzialności na jednej zawodniczce, które podwójnie testują psychiczną odporność. Przykładem takim, opisanym przez Żukowskiego są rzuty karne. Tu bowiem skuteczność jednego zawodnika może przesądzić o wejściu do np. finału ligi mistrzów, czy ostatecznej lokacie. Niejednokrotnie najlepsi zawodnicy nie trafiali do bramki, gdyż nie wytrzymywali presji i nasilenia wzmacnianych sytuacyjnie lęków (Żukowski, 2007). Lęk w takich sytuacjach jest z jednej strony o podłożu osobistym, społecznym, ekonomicznym. Z drugiej strony możliwym jest powiązanie go z ogólnym samopoczuciem fizycznym, kondycją psychiczną, stanem wyczerpania. To w połączeniu z poziomem odpowiedzialności może zachwiać konstrukcją psychiczną (Strelau, 1998).

Zatem ciekawą wydaje się być teoria lęku jako stanu i cechy Spielbergera (1966). Spielberg nawiązuje w niej do badań prowadzonych przez Cattella i Scheiera – autorów dwóch czynników lęku. Pierwszy nazwano lękiem – stanem odpowiedzialnym za zmienność wyników z sytuacji na sytuację. Charakteryzuje się subiektywnym i świadomym postrzeganiem uczucia obawy i napięcia. Towarzyszy im aktywacja lub pobudzenie autonomicznego układu nerwowego oraz duża zmienność pod wpływem czynników zagrażających. To stan uczuciowy z charakterystycznymi odczuciami niepokoju, obawy, strachu. Natomiast lęk, jako cecha, odpowiedzialny jest za różnice indywidualne (Cattell, 1966; Spielberg, 1966). Według Spielbergera, to „motyw lub nabyta dyspozycja behawioralna, która czyni jednostkę podatną na postrzeganie szerokiego zakresu obiektywnie niegroźnych sytuacji jako zagrażających i reagowaniem na nie stanami lęku, nieproporcjonalnie silnymi w stosunku do wielkości obiektywnego niebezpieczeństwa” (Spielberger, 1966, s. 17). Lęk jako cecha osobowości, lęklivość, skłonność do lęku, to przede wszystkim stała cecha, skłonność do postrzegania różnych sytuacji i bodźców jako zagrażających. Wprowadzenie przez Spielberga pojęcia lęku jako stanu i lęku jako cechy pozwala tym samym lepiej zrozumieć zjawiska lęku u sportowców (Gorący, Szkop, 2017).

Lęk jako cecha jest rozpatrywany jako aspekt temperamentu, czyli sposobu lub lepiej stylu reagowania na świat zewnętrzny, można tu mówić o lęklivości. Lęklivość jest łatwością

reagowania lękiem na sytuacje zewnętrzne. Należy ją rozpatrywać jako przejaw wysokiej aktywowalności czyli skłonności do reagowania zwiększoną aktywacją (większym pobudzeniem). Większa aktywowalność to wyższa reaktywność, czyli łatwość powstawania pobudzenia (Strelau, 2006).

Przyjmuję, że wyższa lękliwość oraz lęk jako stan obniżają poziom zaangażowania i skuteczność wykonania czynności sportowych. Zgodnie z prawem Yerkesa-Dodsona związek między pobudzeniem a poziomem wykonania jest krzywoliniowy, a zatem najpierw lęk wraz ze wzrostem może sprzyjać wyższym wynikom. Po przekroczeniu pewnego poziomu lęk stale wzrastający będzie pogarszał poziom wykonania. Rozpatrując liniowe współczynniki korelacji, można przewidywać, że związek poziomu lękliwości z poziomem gry będzie ujemny. Lękliwość wyznacza poziom lęku rozpatrywanego jako stan. Lęk ten także obniża poziom wykonania.

Z uwagi na fakt, że temperament jest względnie stałą cechą każdej jednostki, jednocześnie wpływającą na rozwój i cechy osobowości podobnie jak charakter będący częścią osobowości, pewność siebie jako jedna z ich oznak jest istotna, w reakcji na różne dziejące się sytuacje w życiu jednostki. Niektóre jednostki z natury są znacznie bardziej pewne siebie niż inne, co nie oznacza, że pewność siebie jest stałą cechą. Bardzo często wynika z okoliczności, środowiska zewnętrznego i reakcji jednostki (Karageorghis, Terry, 2014). Pewność siebie jako cecha charakteru jest ukształtowana czynnikami biologicznymi (temperament), środowiskowymi (wychowanie, posiadane umiejętności i stopień ich opanowania) oraz sytuacyjnymi (przebieg meczu). Charakter to skłonność do reagowania związanego z rozwojem ja. Pewność siebie jako cecha charakteru będzie negatywnie skorelowana z lękiem i lękliwością, co oznacza, że lęk pogarszając poziom wykonania (gry) zwrótnie zmniejsza poczucie pewności siebie. Pewność siebie należy spostrzegać przede wszystkim jako czynnik podwyższający poziom wykonania. Pewność siebie wiąże się z odpornością psychiczną i wyznacza poziom tej odporności. Wysoka reaktywność, aktywowalność ją obniża.

Interesujące badania przeprowadził Kagan *i wsp.* (1994, 2005) wykazując wpływ neuroprzekaźników na różnice temperamentalne między jednostkami w zakresie reaktywności i pobudliwości. Zimbardo (2008) wykazał, że nieśmiałość z jednej strony jest częściowo wrodzona, ale z drugiej w znacznie większym stopniu wyuczona pod wpływem doświadczeń jednostki i środowiska zewnętrznego. Zatem na zachowanie człowieka wpływają jego predyspozycje do reagowania w określony sposób. Allport predyspozycje określił jako cechy, wyodrębniając trzy kategorie cech. Cechy dominujące wpływają na całe

zachowanie jednostki. Cechy centralne, jako najbardziej charakterystyczne dla danej jednostki, widoczne są w działaniu. Wyróżnikiem ich jest grzeczność, towarzyskość, pewność siebie. Ostatnią kategorię stanowią cechy wtórne dotyczące wąskiego zakresu bodźców i reakcji. Cecha wyrażana jest zatem nie tylko w zachowaniu będącym reakcją na okoliczności, ale i w wyborze samych sytuacji, co jest związane z pewnością siebie (John, Pervin, 2002).

Opisane powyżej zmienne stanowią wypadkową oddziaływań biologicznych, temperamentalnych, środowiskowych. Uzasadnionym zatem wydaje się być stwierdzenie, że pewność siebie i lęk stanowią elementy osobowościowe. W niniejszym badaniu będą traktowane jako predyktory osiągnięć.

1.2. Lęk we współzawodnictwie sportowym

Istotnym dla sportowców sportów indywidualnych jak i zespołowych jest dążenie do utrzymania właściwej kontroli nad stanem wewnętrznym fizjologicznym, i psychologicznym. Umożliwia to w pełni wykorzystanie własnego potencjału do osiągnięcia sukcesu sportowego. Istnieją czynniki, które powszechnie są uważane za potencjalne przeszkody wpływające zasadniczo na osiągnięcia sportowe. Jednym z nich jest lęk, uważany za nieprzyjemny stan afektywny z odczuciem strachu, napięcia, niepokoju, niekoniecznie związany z wydarzeniem bezpośredniego zagrożenia życia.

W sporcie lęk jest jednym z predyktorów współzawodnictwa sportowego. Wprowadzony do literatury psychologicznej przez brytyjskiego pioniera badań nad osobowością – Cattella podział lęku na stan i na cechę pozwolił na głębszą analizę tego mechanizmu w sporcie. Uważa się, że cecha lęku jest względnie stałą predyspozycją każdej jednostki do spostrzegania niektórych zdarzeń jako niebezpieczne. Natomiast stan lęku objawiając się niepokojem, obawą, strachem, pobudzeniem fizjologicznym ulega zmianom w zależności od sytuacji, w jakiej dana jednostka się znajduje powodując aktywację autonomicznego układu nerwowego. Zagrożenia napotymane przez jednostkę mogą być różne, w różnych okresach jej życia, co należałoby brać pod uwagę przy zachowaniach zawodników podczas spotkań meczowych. O tych aspektach obszernie pisał Martens wprowadzając w obszar sportu pojęcie lęku współzawodnictwa sportowego. Ów lęk występuje podczas rywalizacji pomiędzy zawodnikami czy zespołami. Podobnie jak Cattell traktował lęk jako cechę, którą posiadający ją zawodnik spostrzegał rywalizację jak zagrożenie i na ten stan odpowiadał lękiem o różnym nasileniu.

W podziale lęku Martensa oprócz cechy występuje także stan lęku współzawodnictwa traktowany jako indywidualna reakcja sportowca na daną sytuację sportową. Oprócz lęku rozpatrywanego jako cecha Martens opisał również stan lęku współzawodnictwa traktowany jako indywidualna reakcja sportowca na daną sytuację sportową. Martens uwzględnił tu poznawczy aspekt lęku, czyli niepokój o wynik oraz nieodpowiednie podejście do rywalizacji, i aspekt somatyczny, pojmowany jako pojawiające się nieadekwatnie do wysiłku reakcje wegetatywne. Oprócz powyższego podziału, Martens wyodrębnił w procesie współzawodnictwa cztery jego podstawowe cechy. Jest to obiektywna sytuacja współzawodnictwa, czyli wymagania, wobec każdego zawodnika podczas zawodów a także obiektywna sytuacja współzawodnictwa, która może być inna dla każdego zawodnika. Pozostałe dwa komponenty, to reakcja zawodnika związana z subiektywnym postrzeganiem danej sytuacji sportowej, ale i lękiem poznawczym i somatycznym oraz konsekwencje działalności danego sportowca, które przekładają się na sukces lub porażkę. Liczni badacze z jednej strony, jak Burton, Easterbrook czy Parfitt wskazywali negatywny wpływ lęku poznawczego i somatycznego na wynik sportowy. Z kolei Graham Jones zauważył, że sportowcy, którzy postrzegają siebie za osoby mające wpływ na zdarzenia postrzegają lęki jako pozytywne. Jednocześnie zawodnicy, którzy nie są pewni własnych umiejętności w kontroli nad sytuacjami postrzegają lęki jako negatywne.

Lęk uważany za stan, jak i za cechę znacząco wpływa na poziom wytrenowania sportowców sprawiając, że osiągają „szczyty” swych możliwości lub ponoszą porażki. Dla jednych zawodników pojawiające się objawy lęku ułatwiają wykonanie zadania, poprawiają wydajność i wyniki, są niezbędne w przygotowaniu umysłowym, natomiast dla innych są czynnikiem osłabiającym, obniżającym odporność na stres zagrażającym sukcesowi, czy wpływającym na słabszy wynik. Znajomość tych prawideł pozwoliła na wzbogacenie wiedzy o tym, jak przeżywanie lęku może faktycznie pomóc sportowcom skutecznie konkurować w sytuacjach stresowych (Mellalieu, Hanton, Fletcher, 2006). Wiąże się to z transakcyjną teorią stresu Lazarusa i Folkmana (1987) a także z badaniami Neil *i wsp.* (2007), którzy podkreślili, że objawy lęku można interpretować w sposób ułatwiający lub osłabiający w odniesieniu do późniejszego wykonania zadania. Mellalieu, Hanton i Fletcher (2006) stwierdzili, że niepokój jest oczywiście negatywną reakcją emocjonalną na stresory związane z zawodami, ale uznali perspektywę, zgodnie z którą sportowcy mogą interpretować swoje objawy lęku, jako korzystne dla osiągnięcia wyników. Mahoney i Avenier (1977) przeprowadzając badania wśród gimnastyczek wykazali, że zawodniczki zakwalifikowane do nominacji olimpijskich

charakteryzowały się większą skłonnością do zużytkowania lęku w celu znacznego zaangażowania sportowego.

Dwoistość lęku we współzawodnictwie sportowym, w badaniach wykorzystywał Jones czy Scheier i Carver (1988), którzy opracowali model kontroli lęku, w którym wykazali zarówno pozytywne jak i negatywne działanie lęku na skuteczność wykonania. Jest zatem oczywistym, że wielu sportowców osiąga i utrzymuje wysokie wyniki nawet wtedy, gdy zgłaszają, że są bardzo niespokojni. Istotny wpływ na interpretację objawów lęku ma zdolność zawodnika do kontrolowania stresu. Czynniki osobiste wewnętrzne i sytuacyjne wpływają na postrzeganie kontroli pojmowanej jako poznawcza ocena stopnia wpływu, jaki zawodnik jest w stanie wywrzeć zarówno na środowisko, jak i na siebie. Na przykład osoby, które oceniały, że mają pewien stopień kontroli nad sytuacją, są w stanie poradzić sobie z objawami lęku i osiągnąć swoje cele (tj. radzenie sobie lub pozytywne oczekiwanie na osiągnięcie celu), były bardziej przewidywalne, interpretowały objawy jako ułatwiające wykonanie zadania. Natomiast osoby, które uważały, że nie panują nad sobą, nie potrafią poradzić sobie z zaistniałą sytuacją i mają negatywne oczekiwania co do osiągnięcia celu, interpretowały takie objawy w sposób negatywny (Jones, Swain, Harwood, 1996). Wielu badaczy rozpatrując lęk jako cechę zwracało uwagę na związaną z nim pewność siebie (Hanton, Mellalieu, Hall, 2004; Mellalieu, Neil, Hanton, 2006), neurotyzm i ekstrawersję (Cerin, 2004), odporność (Hanton, Evans, Neil, 2003), strategie radzenia sobie ze stresem (Eubank, Collins, 2000; Jerome, Williams, 2000), umiejętności psychologiczne (Fletcher, Hanton, 2001) czy motywację do osiągnięć.

Badania nad odpornością i umiejętnościami psychologicznymi wykazały, że osoby o wysokiej odporności i umiejętnościach psychologicznych interpretowały objawy lęku jako bardziej ułatwiające wykonanie zadań w porównaniu z osobami o niskiej odporności psychicznej. Z kolei badanie związku między radzeniem sobie ze stresem a kierunkiem lęku ujawniło związek pomiędzy skutecznymi strategiami radzenia sobie a facylitacją. Osoby o większej odporności psychicznej kierują się w stronę strategii skoncentrowanej na problemie (tj. zwiększony wysiłek i stłumienie konkurencyjnych działań) niż na strategii radzenia sobie skoncentrowanej na emocjach (tj. wyładowanie emocji). Badania na pływakach przeprowadzone przez Hantona i Jones (1999) wykazały, że postrzeganie kontroli objawów lęku przez zawodników miało pozytywne konsekwencje dla wyników. Ponadto stwierdzono, że wiara w siebie wpływa na interpretację lęku, wykazując jego potencjalną rolę w ochronie przed osłabiającymi skutkami lęku. Ponadto Hanton, Evans i Neil (2007) jak i Mellalieu, Neil i Hanton (2006) badali związek między objawami lęku, pewnością siebie i

interpretacją objawów przez zawodników. Odkryli, że wysoki poziom pewności siebie chroni przed negatywną interpretacją lęku podczas współzawodnictwa sportowego. Dla sportowców reprezentujących wysokie umiejętności sportowe, wiara w siebie jest mediatorem w relacji między objawami niepokoju a późniejszymi interpretacjami. Chociaż lęk jest negatywną emocją, może być interpretowany jako stan ułatwiający osiągnięcie wyników i być skutecznym konkurentem w zachowaniu.

Zdobywanie doświadczenia i stosowanie technik relaksacyjnych umożliwia głębsze zapoznanie się z objawami lęku wywoływanymi trudnymi sytuacjami oraz poprawę samopoczucia (Wilczyńska *i wsp.*, 2019). Nie bez znaczenia jest tu też poziom umiejętności (Hanton, Connaughton, 2002; Hanton, Evans, Neil, 2003), doświadczenie i rodzaj dyscypliny sportowej (Hanton, Jones i Mullen, 2000; Mellalieu, Hanton, 2009), a także spójność zadań (Eys *i wsp.*, 2003) oraz oczekiwania dotyczące osiągnięcia celów (Hanton, O'Brien, Mellalieu, 2003). Osoby o różnym poziomie umiejętności oraz z różnych dyscyplin sportowych, doświadczają szeregu emocji, które obejmują złość, niepokój, strach, nerwowość i podekscytowanie. Dlatego istotnym jest uwzględnienie stresorów jak i wstępna ocena zdarzenia. Lazarus i Folkman (Lazarus, Folkman 1987; Lazarus, 2000a,b) zasugerowali, że każda emocja jest teoretycznie spowodowana sposobem, w jaki jednostki oceniają swoje otoczenie. Autorzy ci pojmowali stres jako ciągłą transakcję między wymaganiami środowiskowymi a zasobami jednostki, którą jednostka ocenia jako obciążającą oraz zagrażającą jej dobrostanowi z napięciem wynikającym z braku równowagi między tymi wymaganiami a zasobami. Ta dynamiczna perspektywa stresu potwierdza opinię Neil *i wsp.* (2007), zgodnie z którą osoba, środowisko i reakcje psychologiczne człowieka wzajemnie na siebie oddziałują. Pojęcie „transakcji” przedstawione przez Lazarusa i Folkmana często jest rozważane przez naukowców zajmujących się psychologią sportową jako badanie ocen poznawczych sportowców i ich strategii w obliczu stresorów (Nicholls *i wsp.*, 2005a, 2005b; Anshel, Sutarso, 2007; Thelwell, Weston, Greenlees, 2007; Uphill, Jones, 2007). Powyższe badania pogłębiają naszą wiedzę na temat stresu, którego doświadczamy, poprzez dostarczenie wglądu w określone sposoby reagowania przez osoby działające w swoim środowisku, promując w ten sposób pełniejszy obraz transakcji stresu konkurencyjnego. Aby lepiej zrozumieć, co czują sportowcy, konieczne jest bardziej szczegółowe badanie stresu związanego z zawodami, w szczególności wzajemne relacje między składnikami procesu stresu zidentyfikowanymi w modelu Lazarusa a znaczeniami przypisywanymi tym skojarzeniom.

Ważne jest, jak sportowcy interpretują swoje emocje w odniesieniu do nadchodzącego wydarzenia. Fletcher *i wsp.* zasugerowali, aby zawodnicy rozważali „w jaki sposób emocja wpłynie na wykonanie” i „co mogą zrobić z tymi emocjami” (Fletcher, Hanton, Mellalieu, 2006).

Kontrolowanie i radzenie sobie z reakcjami emocjonalnymi ułatwia podejmowanie działań konkurencyjnych. Pozwala zrozumieć reakcje lękowe przed zawodami i w ich trakcie, ponieważ lęk związany z sytuacją konkurencyjną jest na tyle silny, że budzi znaczny niepokój, awersję. To wszystko sprzyja kontuzjom i zmniejsza osiągnięcia sukcesów. Konsekwencje lęku przed wynikami sportowymi związane są z pobudzeniem, stresem i lękiem. W zależności od dyscypliny sportowej, zawodników charakteryzują zachowania, które różnią się w zależności od kategorii zadań. Są to między innymi zadania dotyczące prędkości, wytrzymałości, samokierowania, reaktywności, a także poznawcze i motoryczne. Różnorodność zadań daje możliwość oceny wpływu lęku na zachowania. Zachowanie postrzegane jako zmieniające się w wymiarach kierunku i intensywności, sprawia, że podniecenie staje się wymiarem intensywności. Pobudzenie, związane z intensywnością, może zmieniać się w sposób ciągły, od głębokiego snu do szczytowego podniecenia (Josefsson *i wsp.*, 2019). Ogilvie (Ogilvie, Howe, 1986) stwierdził, że najlepsi sportowcy są bardziej odporni na stres i wykazują lepszą stabilność emocjonalną oraz niższy poziom lęku. Natomiast Martens (1977) zauważył, że nie ma różnic w uogólnionym lęku pomiędzy sportowcami o różnych poziomach umiejętności. Przy czym należy tu zauważyć, że w badaniach tych oceniano lęk ogólny, a nie lęk związany ze sportem. Nie zmienia to faktu, że lęk, który często zaburza wydajność (Borkovec, 2002) można złagodzić poprzez skupienie uwagi na bodźcach zewnętrznych (a nie na doświadczeniach wewnętrznych), co zwiększa możliwość dokładnego przetwarzania nowych informacji, a to z kolei może zapewnić optymalne warunki do adaptacyjnych reakcji behawioralnych na dziejące się sytuacje (Lindsay, Creswell, 2017). Ponadto zakłada się, że wzrost dyspozycyjnej uważności pośredniczy w związku między praktyką uważności a poprawą wyników istotnych dla wyników sportowych (Birrer, Röthlin, Morgan, 2012).

Kluczowa jest tu regulacja emocji jako złożony proces zależny od kontekstu (Chambers, Gullone, Allen, 2009) a definiowany jako „proces, w którym jednostki wpływają na to, jakie emocje mają, kiedy je mają, oraz w jaki sposób je doświadczają i wyrażają” (Gross, 1998, s. 275). Może być „automatyczny lub kontrolowany, świadomy lub nieświadomy” (Gross, 1998, s. 275). Zatem adaptacyjna regulacja emocji jest procesem kontrolowania zachowań, gdy pojawiają się negatywne wpływy (Gratz, Tull, 2010).

Potwierdzają to wyniki przeprowadzone przez Josefssona *i wsp.* (2019), w których wykazano, że uważność i regulacja emocji są istotnymi mechanizmami mającymi wpływ na osiągnięcie wyników sportowych. Sukces przekłada się na pozytywne funkcjonowanie jednostki, jej optymizm, odporność emocjonalną, odczuwanie subiektywnej satysfakcji (Laborde *i wsp.*, 2015; Bojkowski, 2017). Powyższe elementy skłaniają niejednokrotnie zawodników do ciągłego podnoszenia umiejętności. We współczesnych profesjonalnych i średnio profesjonalnych sportach, cienka linia między wygraną i przegraną stopniowo staje się cieńsza.

Na Olimpiadzie w Pekinie w 2008 roku różnica pomiędzy pierwszym i czwartym miejscem w wioślarstwie mężczyzn wynosiła średnio 1.34%, z odpowiednikiem kobiecym wynoszącym zaledwie 1.03% (Birrer, Morgan, 2010). Zawodnicy tej klasy, posiadający umiejętności motoryczne, techniczno-taktyczne, wymagają także przygotowania psychicznego, ze względu na stale rosnący poziom wymagań stawianym piłkarzom.

Kompleksowe przygotowanie zawodników jest niezbędne do odniesienia sukcesu w każdej dyscyplinie sportu. W związku z tym nie sposób pominąć jednego z aspektów psychicznych, jakim jest temperament, gdyż jak się przypuszcza reguluje on relacje człowieka ze środowiskiem zewnętrznym (Tomczak, 2013). Kwestie tę poruszał Strelau (1985, s. 266) określając temperament jako „względnie trwałe biologicznie zdeterminowane cechy organizmu. Przejawiają się w formalnych cechach behawioralnych, które sprowadzają się do poziomu energii i charakterystyki czasowej reakcji”. To sprawia, że coraz więcej badań kieruje się w stronę temperamentalnych predyspozycji do uprawiania sportu a także wpływu temperamentu na aktywność sportową, na poziomie współzawodnictwa. W 1997 roku Strelau w badaniach wykazał u sportowców związanych ze sportem wyczynowym mniejszą perseweratywność i reaktywność emocjonalną. Natomiast wyższą wytrzymałość, żwawość i aktywność w porównaniu z jednostkami nie uprawiającymi sportu (Strelau, Zawadzki, 1997). Podobne rezultaty otrzymali Kraft, O’Sullivan i Zuckerman w 1998 roku wśród piłkarzy i hokeistów. Zawodnicy ci także przejawiali wyższy poziom aktywności a niższy neurotyzmu i lęku (Kraft, O’Sullivan, Zuckerman, 1998).

Badania przeprowadzone przez Kalinowskiego *i wsp.* (2019) wykazały, że zawodowi piłkarze charakteryzują się wyższym tempem i szybkością działania, a także intensywnością (wigorem) reakcji niż osoby przeciętne. Ponadto jak wykazano wysoki poziom aktywności może pozytywnie wpłynąć na adaptację gracza do określonych warunków podczas rozgrywki, ponieważ piłkę nożną cechuje duża zmienność warunków i działań podczas zawodów. Korelacja temperamentu i efektywności sportowej jest istotna. Sportowcy

niskoreaktywni mają większą odporność psychiczną i są bardziej efektywni podczas sytuacji sportowych z uwagi na silniejszy układ nerwowy i dużą siłę pobudzenia (co oznacza niską reaktywność). Lepiej dostosowują się do długich treningów a potem meczy, co potwierdzają badania Bojkowskiego (2012).

Niższy poziom lęku powoduje, że piłkarze mają mniejszą skłonność do reakcji polegających na ucieczce przed zagrożeniem bądź unikaniu niewygodnej sytuacji, co może przekładać się na skuteczność gry. Jest to o tyle istotne, ponieważ podczas gry, zwłaszcza w nagłych i trudnych sytuacjach, gracze mogą doświadczyć wyższego poziomu lęku. Stąd można przypuszczać, że niski poziom tej cechy (lęk rozumiany jako cecha temperamentu) może korzystnie wpływać na efektywność zawodników podczas bezpośredniej aktywności sportowej.

Zarówno teoretycy jak i praktycy związani ze sportem wiele uwagi poświęcają na poszukiwanie kluczowych elementów determinujących wysokie wyniki sportowe. Istotnym wydaje się być poza zdolnościami motorycznymi, psychospołeczny prototyp o wysokiej wydajności, determinacja zawodnika podczas gry oraz jego cechy psychologiczne, jak niski poziom uczuciowości, niska reaktywność, wysoka szybkość reagowania, wysoka wytrzymałość, umiejętność adekwatnego reagowania w trudnych sytuacjach. Powyższe cechy osobowości wpływające na sukcesy w sporcie zostały opisane przez Costa i McCrae w Wielkiej Piątce. Jak zauważyła Basiąga-Pasternak (2000) piłkarze charakteryzują się niższym poziomem neurotyczności w porównaniu z grupami kontrolnymi. Podobne wyniki uzyskali Turosz i Storto (2002) wykazując, iż u piłkarzy nożnych poziom neurotyzmu był o 50% mniejszy. Piłka nożna jest sportem zespołowym. Przeprowadzone badania na hokeistach i piłkarzach nożnych przez Krafca *i wsp.* w 1998 roku pokazały, że gracze sportów zespołowych wykazują wyższy poziom aktywności i niższy poziom neurotyzmu. Zatem cechy temperamentu, osobowość są istotnymi indywidualnymi predyspozycjami wpływającymi na rozgrywki piłkarskie, ponieważ są elementami względnie stałymi nie zmieniającymi się szybko pod wpływem czynników środowiskowych. Ponadto korelują z innymi cechami, jak ocena sytuacji stresowych i umiejętność radzenia sobie z nimi istotnymi dla powodzenia we współzawodnictwie sportowym.

Samo podejście zawodnika do sytuacji sportowej ma istotne znaczenie. Sportowcy nastawieni na osiągnięcie sukcesu poprzez porównywanie się z innymi, są częściej narażeni na negatywną aktywność lęku. Natomiast zawodnicy skoncentrowani zadaniowo na sukcesie sportowym traktują obecność lęku w trakcie zawodów jako stan pożyteczny, pozwalający na pokonywanie słabości, doskonalenie umiejętności, realizację postawionych celów. Warto

zauważyć, że zgodnie z badaniami Hanina (2003), w większości najlepsze wyniki uzyskują sportowcy, którzy podczas zawodów doświadczają słabych albo średnich lęków. Ale są też zawodnicy uzyskujący najlepsze wyniki podczas wysokiego poziomu lęku. Zawodnik, którego poziom lęku znajduje się w szczytowym poziomie, ale w strefie optymalnego działania będzie działał zdaniem Hanina skutecznie. Powyższe badania zostały potwierdzone przez Borek-Chudek (2007) na grupie badmintonistów, gdzie wysokie wyniki zaobserwowano u zawodników płci męskiej z niższym stanem lęku somatycznego. Natomiast takie różnice nie były widoczne wśród kobiet. „Średni wynik lęku poznawczego był niższy wśród zawodników z wysokim poziomem osiągnięć..., większość zawodników charakteryzowała się średnią cechą lęku” (Borek-Chudek, 2007). Podobne wyniki badań pierwszoligowych zawodników piłki nożnej przedstawiła Kmieciak *i wsp.* (2019). Wśród tych zawodników zaobserwowano średni poziom lęku. Może to świadczyć o tym, że zawodnicy tej klasy starają się grać najlepiej jak potrafią realizując zamierzone cele. Zawodnik odczuwający lęk w sposób pozytywny, zdaniem Borek-Chudek (2007) osiąga wyższe wyniki. Także zawodnicy sportów indywidualnych wykazują podobną tendencję lękową. Przykładem są badania przeprowadzone przez Kosińskich (2016) na grupie pływaków. Tutaj wykazano, że im niższy poziom lęku somatycznego i poznawczego tym lepsze osiągnięcia sportowe. Niski poziom lęku charakteryzował także lekkoatletów podczas zawodów sportowych (Bukowska, Marks, 2012). Odwrotność w obszarze lęku natomiast wykazują młodzi piłkarze. U nich wysoki poziom lęku, strach, jest dostrzegalny głównie przed zawodami. To powoduje jednoczesne zmniejszenie poczucia pewności. Może mieć to związek z niedojrzałością psychiczną czy presją otoczenia (Ozer, Kocaeksi, 2013). Jeśli tak, to wiek, doświadczenie sportowe, przygotowanie motoryczne są istotnymi elementami w określaniu lęku współzawodnictwa sportowego.

Zespołowe gry sportowe charakteryzują się mniejszą przewidywalnością działań, ale i jednostkowym stylem wykonania, dzięki czemu możliwa jest indywidualna kreatywność w osiąganiu grupowego celu. Istnieje większa możliwość porównywania własnych umiejętności, ale i konieczność ciągłego podążania z innymi graczami. Zespołowe osiągnięcie celu daje możliwość rozwoju kreatywności graczy. Należy jednak pamiętać, że zawodnicy odczuwający wysoki poziom lęku stosują strategie emocjonalne i ucieczkowe zarówno przed meczem, w trakcie jak i po porażce, przez co są zdecydowanie mniej skuteczni od zawodników z przeciętnym stopniem pobudzenia emocjonalnego. Wysoki poziom pobudzenia związany z wysokim poziomem lęku przejawia się wyższą emocjonalnością, stanem napięcia oraz przedmiotowością związaną ze stanami fizjologicznymi. Ale to co

równie istotne z wysokim poziomem pobudzenia związane są stany nie tylko lęku, zdenerwowania przed zmaganiem sportowym, ale i stany radości, pewności siebie czy zadowolenia z przebiegu walki. Z kolei nadmiar poziomu pobudzenia niestety nie wpływa pozytywnie na stan umysłu i sprawności percepcji, trafności wyborów działania, czy samego działania. W sporcie wyczynowym nieustannie pojawiają się trudne akcje, współzawodnictwo, duże emocje, obawa przed porażką. To wzmacnia stany lękowe, o czym wspomniano na początku rozdziału. Sportowiec doświadcza podwyższonego niepokoju lub wyraźnego strachu przed porażką. Niemniej każda jednostka postrzegane sytuacje, może krańcowo, różnie odbierać. Dotyczy to zarówno kobiet jak i mężczyzn, przy czym kobiety charakteryzują się większą lękliwością. Do rzadkości należą sportowcy osiągający najwyższe wyniki przy bardzo wysokim poziomie pobudzenia i zdenerwowania. Nie każdy zawodnik to Ryszard Parulski czy Emil Ochyra. Sportowcy lękliwi na wydarzenia zawodowe odpowiedzą wyższym poziomem stanu lęku i daną sytuację uznają jako zagrażającą z powodu prawdopodobieństwa porażki, niepowodzenia. Takie postrzeganie zależy od tego, czy dany zawodnik charakteryzuje się cechą lęku „zawodniczego”, czyli lękliwością związaną z sytuacjami podczas prestiżowych zawodów sportowych. Lęk „zawodniczy” zmniejsza się w miarę nabywania umiejętności sportowych, doświadczenia, rozwoju kariery.

Z reguły zawodnicy, na których ciąży bardzo duże poczucie odpowiedzialności za realizację danego celu doświadczają wysokiego poziomu napięcia, niepokoju i lęku. Zwłaszcza wśród kobiet mają miejsce sytuacje, gdzie po fali zwycięstw zawodniczka przegrywa ze słabszym rywalem, co jest motywowane obawą przed porażką. Z obserwacji można wysunąć wnioski, że sportowcy z gorszymi osiągnięciami doświadczają większego lęku niż zawodnicy z sukcesami. Wczesniejsze doniesienia z badań wskazują na istotność osobowości, postrzeganie danej sytuacji w odpowiedzi na trudne zdarzenia określonym poziomem lęku. Zwraca się także uwagę, iż większa odporność charakteryzuje tych zawodników, którzy poza uprawianą dyscypliną posiadają inne zainteresowania. Domniema się, że dla tych sportowców porażka nie wiąże się z klęską życiową. Nie należy w tym wypadku zapominać o roli trenera, który współpracując z zawodnikiem wpływa na sprawność działania, motywację do pracy. Postać trenera jest kluczowa dla wybitnych zawodników, może być też źródłem lęku, braku pewności zwłaszcza, gdy trener próbuje za wszelką cenę do reprezentacji powoływać osoby ze swojego klubu lub krytykuje odmiennosc danego sportowca. Nie wpływa to korzystnie na konkretną jednostkę i na cały zespół. Optymalny poziom pobudzenia jest różny dla różnych sportowców. Jest zjawiskiem fizjologicznym występującym w współzawodnictwie sportowym, w pewności siebie jak i podczas

odczuwania niepewności, lęku. Takie elementy jak wiara w sukces, zaufanie do własnych umiejętności pozytywnie wpływają na skuteczność działania, wynik sportowy. Elementy te można traktować zresztą jako składniki poczucia pewności siebie.

1.3. Poczucie pewności siebie a osiągnięcia sportowe

Pewność siebie jest jednym z najważniejszych czynników decydujących o efektywności i sukcesie sportowca (Furley, Schweizer, 2013). Definiowana jest jako wiara w możliwość osiągnięcia sukcesu (przekonanie o takiej możliwości), zwłaszcza w trudnych sytuacjach, co oznacza, że nawet po kilku nieudanych meczach pewny siebie sportowiec nadal będzie przekonany o odniesieniu sukcesu w następnych zawodach. Według Karageorghisa i Terryego (2014), pewność siebie to przekonanie człowieka o własnych umiejętnościach, za sprawą których jest on w stanie uczynić wszystko, aby sprostać stojącemu przed nim zadaniu. Zdaniem Weinberga i Goulda (2014), jest to przekonanie o tym, że można z powodzeniem zrealizować zadanie, które jest oceniane przez jednostkę jako pożądane. Pewność siebie uznawana jest także za najważniejszy czynnik poznawczy mający wpływ na sukces sportowy (Aksamit, 2005), związany z wiarą w siebie i poczuciem własnej skuteczności.

Istnieją dwa główne ujęcia czy też konceptualizacje pewności siebie i wydajności. Są to koncepcje Alberta Bandury i Valeay. Znaczna część badań nad zaufaniem w sporcie opierała się na koncepcji własnej skuteczności Bandury (1997) związanej ze społecznym uczeniem się. Bandura uważa, że skuteczność samego człowieka, zdefiniowana jako przekonanie o jego zdolności do wykonania zadania, wpłynie na zachowanie. W związku z tym zidentyfikował cztery źródła poczucia własnej skuteczności: perswazję werbalną, wrażenia prowokacyjne, pobudzenie emocjonalne i osiągnięcie mistrzostwa, wydajności. W tym modelu doświadczenie sukcesu może zwiększyć wiarę w efektywność osobistą, a doświadczenie porażki może ją podważyć.

Badania wykazały, że wyższe poczucie własnej skuteczności zwiększa motywację do działania i wiąże się z wyższymi osiągnięciami. Im jednostka stawia sobie wyższe cele tym bardziej jest zaangażowana w podejmowane zachowanie nawet w obliczu pojawiających się niepowodzeń. Silna samoskuteczność wpływa z jednej strony na procesy poznawcze pozwalające na wykorzystanie dostępnego potencjału, opracowanie konkretnego planu działania a z drugiej jest motywatorem do wyczerzonego wysiłku oraz wytrwałości w wyborze zadań dających uznanie, prestiż, sukces. Niska samoskuteczność ma powiązanie z bezradnością, bezsilnością, lękiem i odrzuceniem lub akceptacją warunków zależnie od

ewentualnych skutków oraz może doprowadzić do obniżenia zasobów motywacyjnych praktycznie do zera.

Trzy elementy własnej skuteczności, jak wielkość, ogólność i siła odnoszą się zarówno do stopnia trudności zadań, posiadanych kompetencji i sposobów radzenia sobie z nimi oraz wytrwałości w ich realizacji. Determinują zachowanie jednostki, co może wpływać na jej funkcjonowanie w przyszłości. Dla przykładu, jeśli piłkarz na początku spotkania będzie miał udane interwencje wówczas pojawi się w nim nastawienie, że sprosta w przyszłości w podobnych sytuacjach. Natomiast jeśli bramkarz na początku spotkania wpuści piłkę do bramki i tę interwencję skojarzy z przegranie meczu to podczas następnych spotkań sytuacja może się powtórzyć. Należy wziąć pod uwagę, że zaufanie do własnej osoby, podejmowany wysiłek czy wytrwałość w działaniu nie są uwarunkowane genetycznie, rozwijają się poprzez doświadczenie, zależą od sytuacji, w której znajduje się zawodnik a także od dochodzących do niego informacji. Informacje oparte są o realne osiągnięcia, ich dostrzeżenie pozwala na wzrost poczucia mistrzostwa. Zatem im więcej zadowalających osiągnięć tym większy wzrost samoskuteczności (przekonania, że sobie poradzę). Z drugiej strony porażki mogą ograniczać działanie, chociaż zdaniem Bandury właściwa interpretacja może redukować niepokój i obawy. Istotny w tej sytuacji jest czas oraz wysiłek włożony w czynność (Bandura, 1977). Warto zatem wypracować nawyk zwracania uwagi nie tylko na duże osiągnięcia sportowe, ale i mniejsze udane wystąpienia. Siłę samoskuteczności daje wyobrazeniowe doświadczenie własnego zachowania w hipotetycznych sytuacjach, co korzystnie wpływa na wzrost poczucia własnej skuteczności na boisku i osiągnięcie sukcesu sportowego.

Nie bez znaczenia jest tu również pobudzenie emocjonalne, niepokój, podatność na stres, zmęczenie a także ból. Silne pobudzenie jest główną przyczyną niskiej efektywności wykonania, gdyż utrudnia ono optymalne funkcjonowanie psychosomatyczne. Umiejętność kontrolowania własnego otoczenia (wpływania na nie i kształtowania go) wzmacnia samoskuteczność ponieważ człowiek jest również kształtowany przez środowisko jak i poprzez wybór otoczenia którym się otacza, dzięki temu wie kim jest oraz kim się staje. Aspekty te pozwalają na sprawowanie kontroli nad wydarzeniami mającymi wpływ na jego życie i tym samym na silniejszą motywację do działania.

Konceptualizację pewności siebie w dziedzinie sportu i tak zwanej pewności sportowej przedstawił Vealey (1986), który odniósł ją do stabilnej dyspozycyjności na temat tego, jak zazwyczaj czuje się sportowiec i czy jest przekonany o tym, że poradzi sobie w ramach działania (gry) (np. tuż przed, podczas lub po zawodach). W koncepcyjnym modelu

zaufania sportowego Vealeya dotyczącym pewności sportowej, pewność siebie wpływa na wyniki sportowe podobnie jak u Bandury, który wskazuje, że skuteczność samego siebie wpływa na zachowanie. Vealey podzielił źródła zaufania do samego siebie na: osiągnięcia, samoregulację i klimat przyznając, że nakładają się one na źródła własnej skuteczności Bandury, szczególnie w odniesieniu do osiągnięć. Osiągnięcie mistrzostwa jest najpotężniejszym źródłem poczucia własnej skuteczności. Sportowcy zyskują pewność siebie dzięki sukcesom, które obejmują zarówno opanowanie umiejętności, przygotowanie fizyczne i psychiczne, fizyczną autoprezentację, wsparcie społeczne, doświadczenie zastępcze, przywództwo trenera, komfort środowiskowy, i sprzyjanie sytuacyjne jak i wykazanie zdolności (Vealey 1988, 2001).

Vealey uważa, że kultura organizacyjna (np. konkurencyjność, klimat motywacyjny, cele i oczekiwania) oraz cechy osobowości, postawy i wartości poszczególnych sportowców wpływają na ich rozwój i wzrost zaufania do samych siebie. Osiągnięcia, samoregulacja, klimat społeczny służy pozyskiwaniu pewności siebie, co z kolei wpływa na myśli, uczucia i zachowania sportowca, które determinują wyniki sportowe. Jednak pomimo propozycji Vealeya (2001), zgodnie z którymi pewność siebie w sporcie wpływa na wyniki poprzez wpływ na to, jak sportowcy myślą, czują się i reagują na wszystko, co dzieje się z nimi w sporcie, procesy i mechanizmy leżące u podstaw pewności nie zostały jednoznacznie poparte przez innych badaczy. W wysoce stresującym środowisku sportu konkurencyjnego o standardzie olimpijskim, zaufanie sportowców zostało uznane za szczególnie podatne na niestabilność (Gould *i wsp.*, 1999). Hays i jego współpracownicy (2007) jako pierwsi zbadali pewność siebie sportowców odnoszących sukcesy w sportach światowej klasy. Zidentyfikowali źródła i rodzaje zaufania, z których korzystają sportowcy rywalizujący na scenie światowej, i wykazali, że czynniki demograficzne i organizacyjne wpływają na rozwój pewności siebie u takich sportowców. Na przykład kobiety-zawodniczki czerpały pewność siebie z przewagi konkurencyjnej nad rywalkami, które osiągnęły, np. złe wyniki czy załamały się pod presją konkurencji. Natomiast mężczyźni po prostu wierzyli, że są lepsi od swoich konkurentów. Wyniki te sugerują, że zgodnie z wcześniejszymi badaniami (np. Lirgg *i wsp.*, 1996), światowej klasy zawodniczki przy ustalaniu oczekiwań dotyczących wyników są zależne od sytuacji w oparciu o informacje zewnętrzne. Vealey (1988) zasugerował, że sportowcy, którzy czerpią pewność siebie z niekontrolowanych źródeł, mogą rozwinąć słabsze lub niestabilne postrzeganie kontroli i kompetencji. Corbin (1981) odkrył, że groźba zagrania „dobrego przeciwnika” może stworzyć u kobiet słabość, której nie doświadczają mężczyźni. W konsekwencji, jeśli chodzi o postrzeganie pewności siebie w sporcie,

zawodniczki światowej klasy mogą być bardziej podatne na czynniki związane z organizacyjną kulturą światowej klasy wyników sportowych. Wcześniej badacze wykazali, że chociaż sportowcy płci męskiej generalnie wykazują większą pewność siebie niż atletki (Krane, Williams, 1994), są również mniej podatni na zmiany pewności siebie w okresie poprzedzającym zawody (Jones, Swain, Cale, 1991). Nie zmienia to faktu, że poziom pewności został wskazany jako jeden z najważniejszych czynników wpływających na wyniki sportowe. Zawodnik z wysoką pewnością siebie „uważa się za osobę posiadającą wystarczające doświadczenie, umiejętności, aby grać na równym, wysokim poziomie niezależnie od sytuacji, jaka go otacza” (Kmieciak, 2019). Badania wykazały, że na podstawie oglądania bardzo krótkich pokazów (niewerbalnych) zachowań, ludzie potrafią dokładnie zinterpretować, kto jest liderem, a kto nim nie jest (Furley, Schweizer, 2013).

Terminem pewność siebie często określamy poczucie własnej, osobistej wartości, docenianie, lubienie i szacunek do samego siebie. Poczucie własnej wartości może być ważną częścią sukcesu odnoszonego w życiu nie tylko osobistym, ale i zawodowym poprzez motywację, gotowość do podejmowania działań, wyzwań. Badacze, jak Jones, Cale czy Swain uważają, że sportowcy płci męskiej wykazują wyższy poziom pewności siebie w sporcie niż kobiety. Zaufanie do siebie zawodniczek zmienia się częściej niż sportowców płci męskiej. Vealey doszedł do wniosku, że postrzeganie sportu jako bardziej męskiego wynika z mniejszego wsparcia społecznego dla kobiety. Poczucie kontroli, subiektywne samopoczucie i optymizm są psychologicznymi czynnikami związanymi w sporcie z pewnością siebie. Jeśli jednostka jest bardzo zadowolona ze swojego życia, doświadcza często pozytywnych uczuć, ma wysoki poziom subiektywnego samopoczucia (Eryılmaz, 2010) i pewności siebie co w dalszej perspektywie ma wpływ na przyszłe sukcesy sportowe (Paul, Simona, 2011).

Poczucie kontroli, wewnętrzny dobrostan i optymizm są predyktorami pewności siebie w sporcie. Główną rolę odgrywa przekonanie o wewnętrznym umiejscowieniu kontroli. Jemu między innymi jest przypisywany, zdaniem sportowców sukces lub porażka (Sari, Isiklar, 2012). Niska samoocena niejednokrotnie powoduje, że jednostka czuje się „pokonana”, przygnębiona, sabotowana, co może prowadzić do dokonywania złych wyborów, wchodzenia w destrukcyjne relacje lub niewykorzystania własnego potencjału. Abraham Maslow, amerykański psycholog, autor teorii hierarchii potrzeb samoocenę określił jako jedną z podstawowych ludzkich motywacji. Zarówno ona jak i szacunek względem samego siebie i innych pozwalają jednostce na włączenie i osiągnięcie samorealizacji. Do czynników mających wpływ na pewność siebie, poza samooceną należą między innymi,

osobowość, temperament, doświadczenie, przekonania, wiek, środowisko, otoczenie, asertywność w stosunku do siebie, znajomość własnych mocnych i słabych stron a ponadto umiejętność wyciągania wniosków z porażek. Brak zaufania do siebie, negatywne przekonania, skupiania się na słabych punktach, poczucie lęku, przekonanie, że „inni są lepsi” od ciebie, podejmowanie działań ze strachu przed porażką i opinią środowiska negatywnie wpływa na jednostkę i jej relacje, co jest istotne między innymi w sporcie, zwłaszcza w dyscyplinach grupowych takich jak piłka nożna (Czajkowski, 2000). Dobrze wiedzą o tym trenerzy, zawodnicy i inni entuzjaści sportów zespołowych, którzy często wymieniają pewność siebie jako klucz do sukcesu: „W co wierzysz, możesz osiągnąć” (Quinn, 2012, s. 90). Wyniki badań potwierdziły te wyobrażenia na boisku, bowiem sportowcy, którzy byli bardziej pewni umiejętności swojego zespołu, charakteryzowali się większym poczuciem komfortu na boisku, stawiali bardziej wymagające cele, byli odporni na stres i osiągnęli lepsze wyniki (Morgan, Fletcher, Sarkar, 2013). W skład pewności siebie wchodzi też dwa konstrukty grupowe: zbiorowa skuteczność determinowana sukcesem oraz skuteczność zespołu, co do umiejętności sportowców w celu uzyskania określonego wyniku (Collins, Parker, 2010).

Nagroda, pochwała trenera lub zadowolenie z siebie są przykładami, które mogą wynikać z osiągnięć (Myers, Paiement, Feltz, 2007). Wiele badań potwierdziło wzajemną zależność między pewnością i skutecznością zespołu a wydajnością i wynikami (Stajkovic, Lee, Nyberg, 2009; Fransen *i wsp.*, 2014b,c; Fransen *i wsp.*, 2012). Ze względu na brak danych dotyczących pewności siebie i osiągnięciami sportowymi zawodniczek piłki nożnej ekstraklasy, przytoczono tu wyniki badań siatkarki przeprowadzonych przez Keshtan, Ramzaninezhad, Kordshooli i Panahi (2010) którzy wykazali, że wykwalifikowane drużyny siatkówki o wysokim poziomie skuteczności zespołowej zajęły wyższe pozycje w rankingu niż drużyny profesjonalne o niskim poziomie. Można zatem przypuszczać, że pozytywne wyniki meczu mają wpływ na wyższy poziom pewności wyników drużynowych (Chen *i wsp.*, 2002; Myers, Paiement, Feltz, 2004). Myers, Paiement i Feltz (2007) zauważyli, że pewność siebie przed meczem jest znaczącym prognostykiem wydajności zespołu w trakcie meczu, im wyższa pewność siebie przed każdą dyscypliną, tym lepsza na niej koncentracja. Tezę tą potwierdzili Edmonds, Tenenbaum, Kamat i Johnson (2009). Im bardziej pewni gracze, tym lepiej sobie radzili i na odwrót (np. Myers, Paiement, Feltz, 2004; Stajkovic *i wsp.*, 2009). Bandura (1997, s. 67) dodał, że relacja między pewnością i wydajnością ujawnia się najdokładniej, gdy mierzone są oba konstrukty, w tym bliskość czasowa.

Fransen *i wsp.* (2014b) oceniali pewność siebie w zespole (tj. zarówno skuteczność zbiorową, jak i pewność zespołu) przed rozgrzewką, na początku pierwszej połowy i na koniec drugiej połowy, wykazując wzajemną relację między zaufaniem zawodników do zespołu i wynikami zespołu. Stwierdzono pozytywny związek między pewnością zespołu pod koniec pierwszej połowy a postrzeganą wydajnością zespołu w drugiej połowie (skuteczność kolektywna, $p < 0,001$; dla pewności wyniku zespołu, $p < 0,001$). Potwierdza to pozytywne skorelowanie pewności siebie zawodników w połowie przerwy z postrzeganą wydajnością drużyny w drugiej połowie. Im bardziej pewni gracze byli w stanie utrzymać swój zespół w przerwie, tym lepiej postrzegali swoje wyniki w drugiej połowie. Wykazano, że zbiorowa skuteczność w połowie przerwy była znaczącym predyktorem wyników zespołu w drugiej połowie i znacznie bardziej kontrolowana niż wiara zespołu w zwycięstwo. Biorąc pod uwagę silniejszy związek z kolejnymi osiągnięciami zespołu, trenerzy i liderzy sportowi powinni przede wszystkim skupić się na poprawie kolektywnej skuteczności zawodników, co z kolei może zwiększyć pewność wyników drużyny. Wykazano, że wytwarzanie zaufania zespołu jest procesem interpersonalnym, wywołanym nie tylko postrzeganiem wcześniejszych wyników, ale również przekonującymi działaniami trenera, motywacją i entuzjazmem członków zespołu (Fransen *i wsp.*, 2014a; Fransen *i wsp.*, 2012). Mogą jednak istnieć znaczne różnice indywidualne dotyczące stabilności zaufania do zespołu; zaufanie niektórych graczy jest na tyle silne, by oprzeć się naciskom na zmianę (takim jak opóźnienie w grze, kontuzja itp.). Z drugiej strony, nadmierna pewność siebie na początku gry może doprowadzić do upadku (zarówno jeśli chodzi o pewność siebie, jak i wydajność), jeśli drużyna osiąga wyniki gorsze niż oczekiwano. Chociaż Myers, Paiement, Feltz. (2007) założyli, że pewność drużyny przed zawodami może być względnie stabilna podczas występu, umiarkowane korelacje między pewnością drużyny przed, w trakcie i po meczu uzyskane przez Fransen *i wsp.* (2014b) pokazują, że zaufanie drużyny zmieniało się podczas gry.

Należy zwrócić uwagę na fakt, że część badań wykazuje wzajemne zaufanie zespołu podjęte przed zawodami i tym samym przewiduje wyniki zespołu w trakcie rywalizacji (Edmonds *i wsp.*, 2009; Myers, Paiement, Feltz, 2007). Niemniej jednak są badania, które nie potwierdziły takiego związku. Przykładem są prace MacLean i Sullivan (2003) oraz Chen *i wsp.* (2002), którzy przeprowadzili zarówno badania laboratoryjne, jak i terenowe w celu przetestowania tej zależności. Chociaż badanie laboratoryjne wykazało, że zbiorowa skuteczność pozytywnie prognozowała wydajność zespołu, ta relacja nie została powtórzona w próbie terenowej. Może to wynikać z nieprzewidywalności sytuacyjnej podczas gry w

terenie, w porównaniu do ściśle kontrolowanych okoliczności w eksperymentach laboratoryjnych.

Skinner (2013) odkrył pozytywną korelację (0,68) między pewnością siebie a wynikami w sezonie zawodowym dla kobiet w siatkówce, ale brak istotnego związku dla kobiet w piłce nożnej. Z kolei Woodman i Hardy (2003) stwierdzili, że poprzez poziom pewności siebie można przewidzieć wyniki sportowe ($r = 0,24$), szczególnie wśród mężczyzn uprawiających indywidualny sport na wysokim poziomie ($r = 0,33$). Podobne wyniki ($r = 0,25$) uzyskał Craft *i wsp.* (2003). Cox, Martens i Russell (2003) przeprowadzając badania międzyuczelniane wśród sportowców sześciu dyscyplin sportowych (lekkoatletyka, piłka nożna, pływanie, baseball, piłka nożna, softball) wykazał, że pewność siebie była najsilniejszym predyktorem sukcesu, wyjaśniającym 7% jego wariacji, $r = 0,268$.

Pozytywny związek między skutecznością siebie a wydajnością wykonanego zadania potwierdzony został w innych badaniach. A zatem istnieje istotny związek między poczuciem skuteczności, pewnością a wydajnością zawodnika (Hayslip *i wsp.*, 2010; Beattie, Fakehy, Woodman, 2014).

Istotną w prowadzonych badaniach okazała się współzależność między postrzeganiem niewerbalnego zachowania przeciwnika a poziomem zaufania innego sportowca do pokonania tegoż sportowca. Przeprowadzane badania (Furley, Dicks, 2012), Furley, Dicks, Memmert, 2012; Greenlees *i wsp.*, 2005a; Greenlees *i wsp.*, 2005b) dostarczyły dowodów na to, że wyniki niewerbalnego zachowania przeciwników mają wpływ na zaufanie sportowców do samych siebie, aby skutecznie konkurować z tymi przeciwnikami. Pokazuje to, że pewność sportowa jest bardzo wrażliwa na wahania sytuacyjne (Vealey, Chase, 2008).

Informacje zwrotne przekazywane sportowcom mają istotny wpływ na pewność siebie w kolejnych rozgrywkach, co sugeruje, że zaufanie można poprawić, wykorzystując wyniki rywalizacji jako źródło manipulacji nie może być ono bezpośrednio związane z maksymalną wydajnością sportowca.

Kształtowanie poczucia skuteczności jest niejednakowe w sportach indywidualnych w analogii do zespołowych. Sukces zespołu uzależniony jest głównie od przekonania zawodnika o posiadanych przez niego umiejętnościach sportowych. Ważna jest także na drodze do osiągnięcia sukcesu wiara w możliwości drużyny, w skład której wchodzi wszystkie osoby uczestniczące w sukcesie zawodnika. Jedną z takich osób jest trener, który koncentruje się na elementach, czynnikach psychologicznych umożliwiających osiągnięcie sukcesu drużyny. Utrzymanie tak zwanego dobrego ducha zespołu jest jednym z lepszych komponentów zwiększających wydajność drużyny (Urs, Mohanakumar, 2019), skuteczność

działań i pewność siebie, osobiste doświadczanie, postrzeganie przez środowisko i kompetentność.

Pewność siebie jako podstawowy element udanego wykonania wybranego zadania w sporcie ma istotny wpływ na poziom gry zawodniczek. Dyspozycja ta, zawierająca cechy osobowościowe, wewnętrzne zasoby, osobiste doświadczenia oraz indywidualne dyspozycje w odbiorze środowiska zewnętrznego, kształtuje wynik sportowy. To z jednej strony fizyczne umiejętności, poziom wytrenowania, polepszanie własnych umiejętności a z drugiej, stopień pewności, jaką posiada jednostka na temat swoich kompetencji, możliwości osiągnięcia sukcesu sportowego, umiejętność podejmowania decyzji oraz wiara we własne umiejętności zdobyte poprzez przeszłe dokonania i osiągnięcia. Tym samym pewność siebie jako stan związany z daną sytuacją i jako cecha zawodnika jest całościowym konstruktem odpowiedzialnym za sukces w sporcie (Sari, Isiklar, 2012). Zawodnik pracując nad konkretnymi sytuacjami sportowymi, nabywa większej wiary i zaufania. Sportowcy o wysokim poziomie pewności siebie cechują się niższym poziomem lęku i większą siłą psychiczną na zawodach (Sar, Isiklar, 2012). Ponadto, co wykazał Bandura (1997), zawodnicy o wysokim poziomie poczucia własnej skuteczności łatwiej wizualizują swój sukces, co przekłada się potem na wykonanie. Pewność siebie jest czynnikiem determinującym siłę i odporność psychiczną, zwiększającym kontrolę, zaangażowanie, wytrwałość, motywację do działania wpływając tym samym na przebieg zdarzeń sportowych. Pewność siebie pozwala zawodniczkom z jednej strony wyznaczać cele, systematycznie do nich dążyć a z drugiej ułatwia projekcję, przypominanie sobie poprzednich sukcesów, kształtując wynik sportowy.

1.4. Poczucie skuteczności wykonania jako czynnik osiągnięć sportowych

Osiągnięcie wysokich wyników sportowych wymaga od zawodnika przygotowania psychofizycznego. Niejednokrotnie o sukcesie lub porażce decydują milimetry i mikro sekundy. Kiedy sportowcy, zwłaszcza ci najlepsi o zbliżonych zdolnościach fizycznych, osiągną optymalne możliwości fizyczne, jedyna różnica w ich sukcesie może zależeć od komponentów psychologicznych. Na podstawie doniesień z literatury zakłada się, że zawodnik mający większą kontrolę nad swoim umysłem pojawi się jako zwycięzca. Można to zauważyć w różnych dyscyplinach sportowych, między innymi w futbolu, gdzie w ostatnich latach oczekiwania trenerów i zawodników stale w tej materii wzrastały. Jednak ciągle rosnące wymagania, by wygrać, strach przed porażką (skupianie się na prestiżu oraz uznaniu innych) i zbyt wygórowane cele, są powszechnymi przyczynami prowadzącymi do

lęku i stresu. Jak wspomniano we wcześniejszym podrozdziale niektórzy zawodnicy i trenerzy są w stanie lepiej radzić sobie w trudnych i stresujących sytuacjach w porównaniu z innymi sportowcami. Ma to związek z odpornością psychiczną, poczuciem skuteczności i jej potencjalnym znaczeniem w osiąganiu wyników sportowych. Z odpornością psychiczną związana jest psychologia pozytywna Seligmana i Csikszentmihalyi'ego, zgodnie z której założeniami stresory i inne nadmierne wymagania są nieodłącznie związane z ludzką kondycją. Mogą one być źródłami siły, dzięki którym jednostka pokonuje przeciwności losu i przekracza granice swoich możliwości. Jednostki są w stanie wykorzystać zdolności i zalety (Coulter *i wsp.*, 2010), zaangażować się w wydarzenia, podjąć wyzwanie, by osiągnąć cel. Jednocześnie mając przekonanie, że kontrolując sytuację można wpływać na wyniki, nie czuć się bezsilnym, by cokolwiek zmienić. Można przewidywać także, że istotną jest też świadomość każdego sportowca, że zmiana jest nie tylko nieunikniona, ale może być także korzystna i nie stanowić zagrożenia. Wpływa to na poczucie skuteczności wykonania i jest motywatorem do dalszej pracy w osiąganiu sukcesów sportowych.

Kluczowymi atrybutami piłkarzy jest umiejętne wyznaczanie celów, wiara w sukces, zarządzanie stresem, budowanie zespołu, skuteczność w działaniu, kontrola uwagi, regulacja emocji i wytrzymałość psychiczna (Wieser, Thiel, 2014). Piłkarze na poziomie ekstraklasy są na tyle doświadczonymi zawodnikami, że są w stanie pozostać skupionymi na zadaniu podczas treningów i meczów, co świadczy o wytrzymałości psychicznej (Mellalieu, Hanton, 2009). Wytrzymałość psychiczna jest kluczowym atrybutem sukcesu w sporcie, ponieważ składa się na nią niezachwiana wiara w zdolność osiągnięcia celów, pewność siebie, stałość, kontrola wydarzeń, determinacja by odnieść sukces, wiara w siebie, motywacja do odniesienia sukcesu, pozytywne poznanie, wizualizacja, pełne skoncentrowanie na danym zadaniu w obliczu specyficznych rozproszeń oraz przesuwanie granic bólu fizycznego i emocjonalnego, przy jednoczesnym zachowaniu techniki i gotowości do wydatkowania wysiłku w trudnej sytuacji (podczas treningu i zawodów) a także zaakceptowanie lęku przed konkurencją, które jest nieuniknione i świadomość, że można sobie z tym poradzić.

Odporność psychiczna, czyli reagowanie na trudne wydarzenia, lęk, strach, odzwierciedla zdolność sportowca do skutecznego radzenia sobie z wymaganiami treningowymi i zawodowymi. W reakcji na trudne wydarzenia charakteryzuje ją niezbyt wysokie pobudzenie i niska reaktywność emocjonalna. Natomiast w przypadku stresu, niepokoju, wiąże się z zachowaniem zaradności w działaniu oraz zdolnością oceny zdarzenia pomimo wysokiego pobudzenia emocjonalnego. Stres, którego doświadcza zawodnik sportu wyczynowego, ale na poziomie średnim, ma działanie dodatnie, pozytywne. Niemniej jednak

wszystkie dołączone, kryzysowe wydarzenia, jak np. problemy osobiste mogą działać ujemnie osłabiając motywację do osiągnięć sportowych. Jeśli dodatkowo sportowiec nie posiada jasno sprecyzowanych, wyznaczonych celów możliwych do zrealizowania, samoczynnie zaniża odporność psychiczną tym samym zmniejszając poczucie skuteczności wykonania. Niemniej destrukcyjnie na zawodnika wpływają także relacje w zespole, sposób prowadzenia treningów, brak odpowiedniego motywowania a także niszczące schematy poznawcze będące następstwem zaniżonej samooceny. Bierność, zwątpienie, nadmierna lękliwość mogące przejawiać się właściwościami układu nerwowego są również elementem sprzyjającym kompromitacji na boisku.

Badania przeprowadzone przez Sheard (2009) w Wielkiej Brytanii, wykazały także, że osoby o wyższym wskaźniku odporności są mniej podatne na zgłaszanie obrażeń oraz (Ford, Eklund, Gordon, 2000) mają większą tolerancję na ból. Związane może to być jak zauważył Wieser i Thiel (2014) z obawą zawodnika przed utratą pozycji lidera w grupie, ale i większą odpornością psychiczną. Potwierdzają to prace Golbiego, Shearda i van Werscha (2007) oraz Shearda (2009), które wykazały, że sportowcy osiągający wysokie wyniki na poziomie międzynarodowym mają wyższą odporność psychiczną. Trenerzy i psychologowie sportu określają wytrzymałość psychiczną jako jedną z najważniejszych cech psychologicznych związanych z wynikami i sukcesem w sporcie profesjonalnym. Postrzeganie aktywności, wytrzymałości psychicznej zawodników przez trenerów zostało przedstawione w badaniach Crusta (2010a, 2010b) wykazując słabą do umiarkowanej zgodność między samooceną zawodników a ocenami podanymi przez trenerów. Dowodzi to istnienia różnic w interpretacji zachowań i cech zawodników pomiędzy trenerami a sportowcami oraz subiektywności ocen. Należy jednak zwrócić uwagę, że nawet niewielka zgodność w ocenie zawodników między sportowcami a trenerami stanowi dobre podłoże do przekazywania informacji zwrotnych zawodnikom zwiększając ich samoświadomość, zwracając uwagę na obszary do pracy, na słabe strony oraz na mocne komponenty psychologiczne zawodnika. Badanie cech osobowościowych poprzez samoocenę i ocenę zewnętrzną może być cennym doświadczeniem dla piłkarza, związanym z sukcesem.

Poczuciu własnej skuteczności sprzyja wyeksponowana motywacja wewnętrzna w połączeniu z treściami motywacji zewnętrznej. Współzawodnictwo wraz z chęcią powodzenia, lecz nie za wszelką cenę oraz zaufanie do własnych umiejętności, nastawienie na zadanie oraz pasja odczuwana do wybranej dyscypliny, to bardzo dobre zestawienie w drodze do sukcesu. Niebagatelność stanowi również umiejętność krytycznej oceny własnych działań i postaw, ale i przyjmowanie uwag trenera, najlepiej ze zrozumieniem,

przemyśleniem i wyciągnięciem właściwych wniosków. Warto zaznaczyć, że pojęcie odporności psychicznej wciąż w sporcie ewoluuje, a złożoność ludzkiej natury sprawia, że nie jest rzeczą łatwą zajmować się tylko niektórymi jej składnikami.

Zatem sukces lub porażka sportowców jest wieloczynnikowa. To kombinacja wielu czynników fizycznych, taktycznych, technicznych i psychologicznych. Czynniki psychologiczne zwłaszcza wśród zawodników o wysokich umiejętnościach taktyczno-motorycznych jest zwykle wyznacznikiem, który wyróżnia zwycięzcę i przegranego w sporcie (Brewer, 2009). Weinberg i Gould (2014) wskazali, że zdolności umysłowe przyczyniły się 50% do sukcesu sportowców w rywalizacji z przeciwnikami. Ponadto Gould, Dieffenbach i Moffett (2002) w badaniu z udziałem dziesięciu olimpijczyków wykazali, że wytrzymałość psychiczna jest jedną z najwyżej ocenianych cech psychologicznych, które determinują udane wyniki, wpływają na osiągnięcia sportowe dając poczucie skuteczności. Bull *i wsp.* (2005) po badaniu graczy w krykieta zaprezentowali model wytrzymałości psychicznej, który obejmował cztery kategorie strukturalne, z których każda zawiera szereg tematów związanych z ogólną odpornością psychiczną. Należą do nich wpływ na środowisko (rodzice, dzieciństwo, potrzeba osiągnięcia sukcesu, możliwości przetrwania niepowodzeń), charakter (pewność siebie, niezależność, autorefleksja, konkurencyjność wobec siebie i innych), postawy (sposób myślenia, rywalizacja, wiara w zmianę, wykorzystanie możliwości uczenia się, gotowość do podejmowania ryzyka, determinacja w jak najlepszym wykorzystaniu umiejętności, samookreślające trudne cele), myślenie (jasne myślenie - podejmowanie dobrych decyzji, utrzymywanie perspektywy, uczciwa samoocena).

W badaniach Jonesa, Hantona i Connaughtona (2007) piłkarze postrzegali wytrzymałość psychiczną jako umożliwiającą graczom „zawsze” radzenie sobie lepiej niż ich przeciwnicy, a nie „ogólnie” lepiej. Wytrzymałość psychiczna obejmowała całkowitą wiarę w siebie przez cały czas trwania gry, że można osiągnąć sukces. Ponadto gracze mieli chęć posiadania piłki i chęć zaangażowania się przez cały czas trwania meczu; Określili ją także jako umiejętność pozytywnego reagowania na sytuacje, posiadanie umiejętności zachowania spokoju pod presją, kontroli emocji, zdolność ignorowania rozproszeń i pozostawania skupionym na celu.

Wytrzymałość psychiczna jest ściśle związana z poczuciem własnej skuteczności, zaangażowania i wydajności, co potwierdziły badania przeprowadzone przez Ragab (2015) wśród 18 piłkarzy ręcznych. Powyższe parametry stanowią integralną część kariery sportowej dostrzeganej przez trenerów i sportowców. Umiejętności radzenia sobie w sporcie uważane są jako „jawne i ukryte zachowania samoregulacyjne związane z poznaniem, uczuciami i

zachowaniem, które pomagają sportowcom sprostać wymaganiom środowiska sportowego” (Christensen, Smith, 2016). Podobnego zdania są: Daroglou (2011), Karamousalidis, Bebetos i Laparidis (2006). W działalności sportowej bardzo ważnym elementem jest motywacja, jej kierunek, natężenie oraz treść. Bowiem to ona w zasadniczy sposób wpływa na skuteczność działania i ostateczny wynik. Bez odpowiedniej motywacji, proces sportowy zakończy się fiaskiem. Słusznie zauważyła Knapp (1970, s.109) „Jeśli nawet ćwiczenia prowadzone są w bardzo dobrych warunkach, postęp będzie nieznaczny, jeżeli uczący się nie jest nimi odpowiednio zainteresowany i nie zależy mu na wynikach”. Piłkarz może odczuwać radość z samego występu np. w Mistrzostwach Świata i jest to dla niego nagrodą. Nagrodą jest także korzyść finansowa, co wiąże się z motywacją zewnętrzną. Oba rodzaje motywacji winny występować u zawodnika. Niestety bywa, że dominująca jest motywacja zewnętrzna widoczna u zawodników wybierających słabsze kluby, ale dobrze opłacane. Taki sportowiec nigdy nie osiągnie pełni swoich możliwości. Rozpatrując kwestie poczucia skuteczności wykonania jako motywatora wpływającego na osiągnięcia sportowe, należy wziąć pod uwagę podział motywów na świadome, tj. jawne i podświadome – ukryte (Schüler, Wegner, 2015). Odkrycia Wegnera i Teubela (2014) sugerują, że ukryte i wyraźne motywy przewidują różne klasy zachowań w kontekście sportowym. Badania przeprowadzone przez Gröpel, Schöne i Wegnera (2015) pokazały znaczące różnice w profilach osiągnięć sportowców zawodowych i rekreacyjnych, przy czym świadomy motyw osiągnięć był silniejszy w grupie sportowej. Zgodność motywów z celami pozytywnie wiąże się z samopoczuciem, a także z motywacją do zbliżającej się aktywności sportowej. Co istotne, Schüler i Wegner (2015) wykazali, że dotyczy to również celów wyznaczonych przez inne osoby, np. trenerów, o ile są one zgodne z celami zawodnika, co przekłada się na jakość wyników.

Niepowodzenia sportowców przypisywane są albo brakowi motywacji, albo „nadmiernej motywacji”. Gdy jako przyczynę niepowodzenia podano „nadmierną motywację”, zwykle oznacza to, że aktywacja, czyli gotowość do rywalizacji jest zbyt wysoka. Powszechnym punktem odniesienia jest tak zwane prawo Yerkesa-Dodsona. Zgodnie z tą zasadą umiarkowany poziom aktywacji jest optymalnym warunkiem dobrej wydajności sportowej. Zbyt niski lub zbyt wysoki nadmiar pobudzenia jest niekorzystny i działa destrukcyjnie na efektywność postępowania. Mając trudnego rywala sportowcy na ogół motywują się sami od siebie. Gdy mamy do czynienia ze słabszym rywalem, warto wśród zawodników wzbudzać motywację, gdyż w tym wypadku łatwość zadania może uśpić zespół i doprowadzić do porażki. Warto tu przytoczyć wzór Reykowskiego (1979): $M=f(U,P)$, z którego wynika, że motywacja to funkcja użyteczności wyniku i prawdopodobieństwo jego

osiągnięcia. W związku z tym, gdy brakuje pewności siebie, a przeciwnik wydaje się być mocny, działanie może być uznane za trudne do wykonania. Tym gorzej dla motywacji, im gorzej zawodnik oceni prawdopodobieństwo sukcesu. Jeśli dojdzie do wniosku, że wygranie meczu na niewiele się zda, bo np. miejsce w tabeli jest zagwarantowane, motywacja spada. Dlatego zarówno zawodnik jak i zespół w takich sytuacjach powinien znaleźć sobie cel, np. gra dla fanów, czy gra o honor. Umiejętne wyznaczenie celu jest istotne, gdyż daje drużynie poczucie skuteczności i wpływa na wzrost poziomu osiągnięć. Metoda siedmiu kroków (Morris, Summers, 1998) zakładająca wybór priorytetów, ocenę sytuacji, ustalenie i realizację celów, jest dobrym sposobem na sukces sportowy drużyny. Cele drużyny zarówno krótkoterminowe, średnioterminowe jak i długoterminowe stawiane na dany sezon, powinny być dokładnie przeanalizowane, jasno sprecyzowane, uwzględniające aktualne możliwości drużyny, nastawione na progres i możliwe do zrealizowania. Do prawidłowo postawionych celów drużyny należy wziąć pod uwagę cele indywidualne każdego zawodnika, ponieważ dla jednego celem będzie satysfakcja pozostania w ekstraklasie a dla drugiego bycie podstawowym zawodnikiem, czy eliminacje do Mistrzostw Europy.

Z kolei Hanin stwierdza, że każdy sportowiec ma indywidualny optymalny poziom aktywacji, nisko reaktywni doświadczają niższej aktywacji a zatem później doznają pogorszenia wyników, niż wysoko reaktywni. Jeśli zawodnik sytuację interpretuje się jako wyzwanie, które można osiągnąć, to wydaje się, że nie ma górnej granicy dla korzystnej aktywacji. Bycie „zbyt zmotywowanym”, a tym samym gorszym, wydaje się w takich okolicznościach niemożliwe. Jeśli jednak sytuacja jest postrzegana jako zagrożenie, tj. cel niemożliwy do osiągnięcia, wówczas mogą wystąpić procesy poznawcze i fizjologiczne, które utrudniają wydajność. Percepcja zagrożenia wiąże się z lękiem, który jest centralnym elementem emocjonalnym w wyjaśnieniu, dlaczego sportowcy nie osiągają swojego potencjału w ważnych zawodach, znane jako „duszenie się pod presją” (Mesagno, Beckmann, 2017).

Ponadto w kwestii poczucia skuteczności wykonania jako motywatora wpływającego na osiągnięcia sportowe należy uwzględnić optymizm, ponieważ zakłada się, że bardziej optymistyczne osoby wykazują zwiększony wysiłek, aby osiągnąć cele. Alternatywnie, osoby mniej optymistyczne są bardziej skłonne do wycofywania się z prób osiągnięcia celu. Ponadto optymizm jest jednym z predyktorów wyników sportowych. Badania przeprowadzone przez Solberga i Segerstroma (2006) wykazały, że bardziej optymistyczne osoby mają większą determinację, stosują więcej strategii radzenia sobie ze stresem i mniej strategii unikania. Ważnym czynnikiem w rozwijaniu poczucia własnej skuteczności, wytrzymałości

psychicznej jest rola trenera. Gucciardi, Gordon i Dimmock (2009) podkreślali istotność strategii, doświadczenia i mechanizmów stosowanych przez trenerów. Obejmowały one: doświadczenia z wczesnego dzieciństwa, które odegrały ważną rolę w pielęgnowaniu ogólnej formy wytrzymałości psychicznej, wraz z doświadczeniami piłkarskimi, relację trener-sportowiec, filozofię coachingu, środowisko treningowe. Zwrócono także uwagę, że zdolność trenera może być czynnikiem utrudniającym optymalny rozwój wytrzymałości psychicznej w osiąganiu celu (Liew *i wsp.*, 2019). Nie mniej jednak kariera sportowa związana jest z silnym motywem osiągnięć, który składa się z dwóch elementów: „nadzieja na sukces” i komponentu unikania „strachu przed porażką”.

W sporcie wyczynowym motyw osiągnięć ma nadrzędne znaczenie dla treningu i zawodów. Większa pewność sukcesu i niższy lęk przed porażką są ważnymi warunkami utrzymania motywacji do ćwiczeń przez dłuższy okres czasu. Siła motywu osiągnięcia zależy bezpośrednio od zainteresowania sportowca. Im niższa pewność sukcesu i wyższy strach przed porażką, tym bardziej prawdopodobne jest, że trening i sama rozgrywka nie przyniosą oczekiwanych rezultatów (Beckmann, Kossak, 2018).

W sportach zespołowych, co podkreślali Beckmann i Kellmann (2004) mogą występować konflikty między sportowcami motywowanymi afiliacyjnie a tymi, którzy koncentrują się na dominacji, na osiągnięciach. Jest to trudna do pokonania przeszkoda, zwłaszcza, gdy np. sportowiec jest targany z jednej strony karierą w drużynie lepszej, ale gorzej opłacanej a z drugiej okazją do bycia w zespole lepiej opłacanym, ale stojącym na niższym poziomie. Stąd istotnym jest w drodze do sukcesu sportowego drużyny poznanie potrzeb poszczególnych zawodników. Przykładem mogą być badania przeprowadzone przez Basiaga-Pasternak i Mirek (2005) wśród sportowców piłki nożnej. Z badań wynikało, że zawodnicy o wysokim poziomie lęku stosują strategie zadaniowe a w sytuacji zagrożenia mobilizacja organizmu następuje bardzo wcześnie, przed meczem, co w konsekwencji pogarsza skuteczność działania w czasie samej gry. Natomiast zawodnicy charakteryzujący się niskim poziomem lęku stosują strategie ucieczkowe a to z kolei negatywnie wpływa na współzawodnictwo sportowe. Jest to cenny wniosek wysunięty przez powyższą badaczkę, by zwrócić uwagę na indywidualne potrzeby i motywy zawodników.

Sieber i Mempel (2015) stwierdzili, że oprócz energetyzującego zachowania poprzez pobudzenie, na przykład motywu osiągnięć, hamowanie tendencji motywacyjnych, które byłyby szkodliwe dla wyników sportowych, takich jak skłonność do polubownych związków, jest ważną umiejętnością dla sportowców zorientowanych na sukces. Z motywacją osiągnięć związana jest chęć wywierania wpływu na innych ludzi, wpływania na ich zachowanie lub

emocje. Sportowcy mogą dążyć do „zdominowania przeciwników” lub „kontroli pola”. Trenerzy oczekują, że sportowcy postępują zgodnie z ich instrukcjami, a kapitanowie drużyn biorą odpowiedzialność za wyniki swoich drużyn. Sędziowie mają również wyraźną pozycję władzy. Moc sponsorów, mediów i stowarzyszeń można również uwzględnić na tej liście.

Podobnie jak inne motywy społeczne, motyw władzy w sporcie składa się z pozytywnego (nadziei na władzę) i negatywnego komponentu strachu. Wegner, Wieland i Mempel (2015) odkryli, że element strachu ukrytego w motywie siły jest związany z czasem ćwiczeń karateków i tenisistów. Sportowcy elitarni nastawieni na mistrzostwo każdą nadarzącą się okazję traktują jako poprawianie swoich umiejętności a nie szukanie we współzawodnictwie potwierdzenia własnych możliwości. Są nastawieni do uprawianej dyscypliny bez względu na wynik, tak samo. W sytuacji niepowodzenia poszukują innych sposobów rozwiązania problemów, nie obawiają się ryzyka, wykazując zaangażowanie i chęć do ciągłego podnoszenia kwalifikacji.

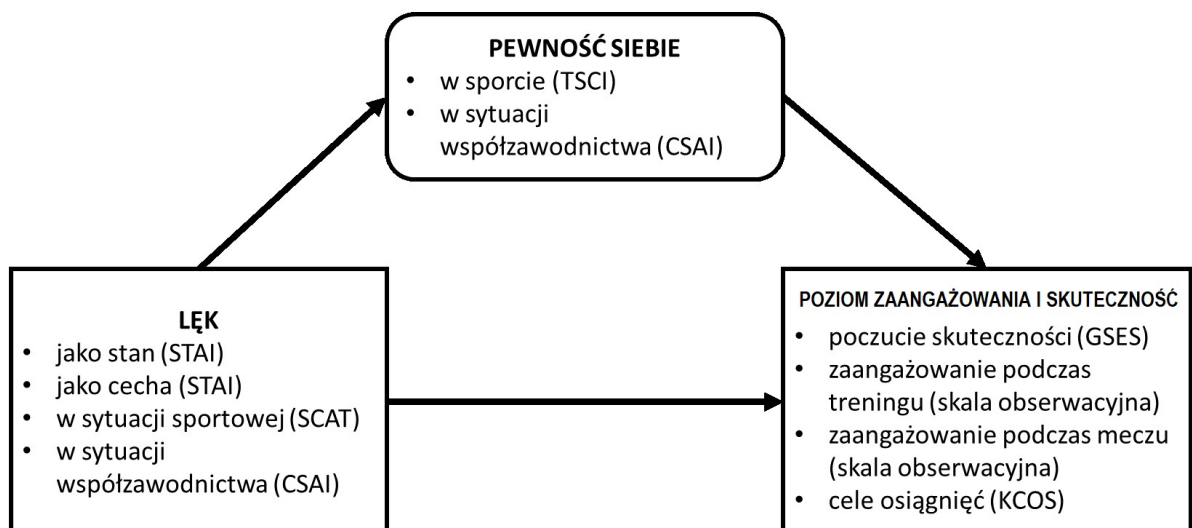
Na skuteczność działania wpływa postrzeganie własnej osoby, dostrzeganie mocnych i słabych stron. Jednakże wiara we własne umiejętności może być silna tuż przed meczem, co nie oznacza, że zostanie zachowana przez cały czas trwania spotkania. Zniekształcenie rzeczywistości przez zawodników rodzi występowanie mechanizmów obronnych, jak racjonalizacja, czy przeniesienie, gdzie np. sfrustrowany piłkarz zamiast na trenerze swoje emocje wyładowuje na najbliższych. Mechanizmy obronne zmniejszają lęki, napięcie wewnętrzne. Silne poczucie własnego sprawstwa jest w stanie obniżyć skłonność reagowania lękiem na bodźce z otoczenia. Powinno ono wynikać z realnych osiągnięć pojedynczego zawodnika jak i drużyny. Zwycięstwo buduje wysoką samoocenę całego zespołu i jest wyzwalaczem do kolejnych wygranych. Optymalne byłoby rozwiązanie polegające na tym, że u każdego zawodnika zespołu, Ja idealne i Ja realne zbiega się ze sobą a rozbieżność jest niewielka i realna (realistyczne oczekiwania), co jest niestety trudne, gdyż wynika z wielowymiarowości składowych a także tendencji do skupiania się wokół cechy dominującej jednostki. Stąd od postrzegania samego siebie, autopercepcji, przekonaniu o własnych możliwościach zależy wysokość wyznaczonego celu oraz metody jego osiągnięcia. Wysoka samoocena zawodnika, ale i drużyny jest motywatorem do realizacji trudnych celów (np. liczby goli w danym meczu), natomiast niska wywołuje pasywność, w uczestniczeniu w akcji, szybkie oddawanie piłki. Dlatego zawodnik musi znać poziom własnego wyszkolenia (mistrzostwa sportowego) i jednocześnie określać właściwe cele. Warto tu przytoczyć badania Wlazło (2003) dotyczące siatkarki, gdzie wykazano, że przy wyższej samoocenie, wzrastało poczucie własnej wartości i dokładniejsze ocenianie poziomu sportowego. Ma to

istotne znaczenie w przygotowaniach zespołu do meczów dając szansę na niepojawienie się dysonansu poznawczego, umożliwia sportowcom stawianie celów adekwatnych do możliwości a także zmniejsza ryzyko konfliktów na tle ocen gry przez współgrających i trenera. Ważne jest zatem utrzymanie pewności siebie na stałym, optymalnym poziomie. Dążenie do zwycięstwa, ambitna rywalizacja wydają się współcześnie współdziałać z pewnością siebie. Dochodzi do tego jeszcze komunikacja niewerbalna prezentowana na boisku w postaci wyprostowanej postawy, kontaktu wzrokowego, mimiki twarzy, okazywanej dumy ze strzelonego gola. Tworzy to całość dążenia do osiągnięć sportowych. Należy zatem przyjąć, że lęk jak i pewność siebie pozwolą wyjaśnić osiągnięcia w sporcie zawodniczek piłki nożnej.

2. Materiał i metody

2.1. Cel badań oraz pytania i hipotezy badawcze

Celem badań jest określenie zależności pomiędzy pewnością a poziomem zaangażowania w wykonanie czynności sportowych zawodniczek piłki nożnej oraz zależności pomiędzy poziomem lęku a poziomem zaangażowania w wykonanie czynności sportowych zawodniczek piłki nożnej ekstraklasy klubów działających na terenie województwa śląskiego.



Rysunek 1. Model zależności pomiędzy badanymi zmiennymi

Źródło: opracowanie własne.

Z przedstawionych wcześniej założeń teoretycznych oraz badań wyłania się obraz sugerujący zależności pomiędzy pewnością siebie i poziomem zaangażowania.

Dotychczasowe badania sugerują również rolę lęku jako mediatora w relacji pomiędzy tymi zmiennymi. Z tego wynika powyższy model. Model zależności został wyrażony poprzez następujące pytania badawcze i hipotezy, które odnoszą się do współzależności pomiędzy zmiennymi niezależnymi, zmiennymi zależnymi i zmiennymi pośredniczącymi.

Z przedstawionego celu badań wynikają następujące pytania badawcze:

1. Czy istnieje zależność pomiędzy poziomem lęku a osiągnięciami i poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej?
2. Czy istnieje zależność pomiędzy pewnością siebie a osiągnięciami i poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej?
3. Czy pewność siebie pośredniczy w związku pomiędzy lękiem i poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej?

Rozważając powyższe pytania, na podstawie przeglądu piśmiennictwa, przyjęto następujące hipotezy badawcze:

Hipoteza 1: Istnieje zależność negatywna pomiędzy poziomem lęku a osiągnięciami i poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej.

Hipoteza 2: Istnieje zależność pozytywna pomiędzy pewnością siebie a osiągnięciami i poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej.

Hipoteza 3: Pewność siebie pośredniczy w związku pomiędzy lękiem i poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej.

Przy budowaniu pytań i hipotez badawczych użyto zwrotu: „poziom zaangażowania w czynności sportowe”. „Zaangażowanie w języku polskim oznacza aktywny udział w działaniu, oddanie się mu. Można je sprowadzić do większego wysiłku i intensywnego, dłuższego działania, z tym, że i wysiłek, i działanie są wskaźnikami stopnia zaangażowania” (Grabowski, 2015 s.131). Wysiłek włożony przez zawodniczki w wykonanie czynności sportowych, w wywiązywanie się ze swoich obowiązków, sumienność, staranność, zaabsorbowanie w pracę są miarą zaangażowania. W niniejszej pracy analizowano zaangażowanie w trening i mecze, cele związane z osiągnięciami wraz poczuciem właściwej realizacji zadań. Z kolei za użyciem terminu „czynność” przemawia fakt, że rozpatrywanie procesów psychicznych pod kątem uzyskanych efektów, można w psychologii traktować jako czynności (Kreutz 1949; Rubinsztein 1962).

2.2. Materiał – opis badanej populacji

Zbieranie danych rozpoczęto i zakończono w 2019 roku. Uczelniana Komisja Bioetyczna ds. Badań Naukowych działająca przy Akademii Wychowania Fizycznego im.

Jerzego Kukuczki w Katowicach pisemnie powiadomiła, że projekt badawczy nie wymaga oceny przez Komisję Bioetyczną. Badaniu zostały poddane zawodniczki ekstraklasy piłki nożnej z terenu województwa śląskiego. Dobór respondentek do badań był celowy, badane osoby miały zagwarantowaną anonimowość oraz ochronę danych osobowych. Próba liczyła 46 zawodniczek w wieku od 17 do 36 ($M = 23,14$), każda z co najmniej dwuletnim stażem.

Kryteria włączenia do grupy sportowców:

- dobrowolny udział w badaniu (dobór celowy, zbadano osoby, kobiety uprawiające sport zawodniczo),
- podejmowanie rywalizacji sportowej (ekstraklasa),
- uprawianie dyscypliny sportowej: piłka nożna.

Kontekst badania - rywalizacja

W obszarze każdej dyscypliny znajduje się rywalizacja. Badania prowadzone przez Triplett (1898), wykazały, iż kolarze częściej poprawiali swoje rekordy rywalizując z innymi zawodnikami na równoległych torach, w pojedynkę. Dało to podwaliny pod rozwój koncepcji facylitacji społecznej, w której analizowana jest rola obecności innych ludzi na zachowanie jednostki (Strelau, 2004), w tym można też rozważać wpływ pewności i lęku na poziom zaangażowania. Z tego też względu podjęto decyzję, aby badanie przeprowadzać w kontekście zawodów, które w sezonie piłkarskim podzielone są na dwie rundy: zimowa i wiosenna. Runda zimowa, jest pierwszą rundą rozpoczynającą się pierwszego lipca i kończąca się trzydziestego pierwszego grudnia. Natomiast druga runda jest rundą rewanżową, wiosenną, rozpoczyna się pierwszego stycznia a kończy się trzydziestego czerwca. Ostatnie pięć kolejek meczów kończy sezon piłkarski, w którym wyłaniany jest zwycięzca sezonu. Zbieranie danych rozpoczęto w II rundzie 08.05.2019 roku a zakończono 06.06.2019 roku. Badania zostały prowadzone w ostatnich pięciu kolejkach ekstraklasy kobiet kończącej sezon 2018/2019.

Procedura badania

Badania prowadzone były w rundzie drugiej, kończącej sezon piłkarski. Wybrano grupy z terenu województwa śląskiego, ponieważ w I rundzie 2018/2019 jedna z nich walczyła o miejsce na podium (Czarni Sosnowiec), druga dążyła, by znaleźć się w pierwszej trójce (GKS Katowice) natomiast Mitech Żywiec walczył o pozostanie w ekstraklasie.

Przed każdym meczem zawodniczki otrzymały następujące narzędzia badawcze: STAI cecha, CSAI-2R (oznaczenia w pracy odnoszą się do pomiarów: po pierwszym, drugiego, trzeciego, czwartego i piątego) oraz przed pierwszym i ostatnim meczem: TSCI-PL, SCAT, STAI stan i cecha (w tych zmiennych oznaczenia odnoszą się do pomiaru

pierwszego i drugiego). Ponadto po ostatnim przeprowadzonym meczu badane otrzymały do wypełnienia GSES i KCO-S. Natomiast trener po ostatnim meczu otrzymał dwa narzędzia określające poziom zaangażowania zawodniczek podczas treningu jak i meczu: Skale obserwacyjne do badania zaangażowania podczas treningu, Skale obserwacyjne do badania zaangażowania podczas meczu. Skale te były wskaźnikami poziomu wykonania a właściwie poziomu gry powyższych zawodniczek.

2.3. Metody analizy statystycznej

W celu weryfikacji zawartych w niniejszej dysertacji hipotez zastosowano następujące techniki statystyczne: analizę korelacji, analizę wariancji oraz analizę mediacji.

Korelacja inaczej współwystępowanie, jest miarą często stosowaną min. w badaniach psychologicznych. Analiza korelacji w statystyce ma na celu zbadanie czy dwie zmienne są ze sobą istotnie statystycznie powiązane, tzn. czy jakiegokolwiek np. dwie cechy współwystępują ze sobą. Z reguły stosuje się dwa współczynniki korelacji: r -Pearsona i ρ Spearmana rzadziej τ b Kendalla (Bedyńska, Brzezicka, 2007).

W przedstawionej pracy doktorskiej analizę korelacji wyliczono współczynnikami r Pearsona oraz ρ Spearmana. Korelację liniową Pearsona oznaczona się symbolem r . Współczynnik r -Pearsona wylicza się w sytuacjach mierzalności zmiennych, których rozkład jest zbliżony do normalnego, z zależnością prostoliniową. Składa się z dwóch wymiarów: kierunku, który zwiera informację o uporządkowaniu wartości jednej zmiennej względem drugiej oraz siłę związku, informującą o stopniu istniejącej współzmienności. Należy nadmienić, że obliczany współczynnik zawsze waha się od -1 do 1. Wartość współczynnika bliska zeru nie w każdym przypadku jest oznaką braku zależności a jedynie jest informacją o braku zależności liniowej. Wartości współczynnika r -Pearsona są interpretowane w następujący sposób:

0-0,3: brak korelacji lub słaba korelacja

0,3-0,5: umiarkowana korelacja

0,5-0,7: silna korelacja

0,7-1: bardzo silna korelacja (Bedyńska, Brzezicka, 2007). Identyczna interpretacja dotyczy korelacji ujemnych.

Kolejnym współczynnikiem wykorzystanym do analizy zmiennych w niniejszej dysertacji jest współczynnik korelacji rang Spearmana. stosowany do analizy współzależności obiektów pod względem cechy dwuwymiarowej (X , Y). Każdy obiekt ma przypisaną liczbę (ranga) określającą jego miejsce położenia. W sytuacji występowania jednakowych wartości

zmiennych, przyporządkowuje się im średnią arytmetyczną obliczoną z ich kolejnych numerów (rangi wiązane) (Brzeziński, 2007).

Współczynnik korelacji rang Spearmana, podobnie jak r-Pearsona przyjmuje wartości z przedziału -1 do 1. Im bliższy jest liczbie 1 lub -1, tym silniejsza jest analizowana zależność. Interpretacja współczynnika korelacji rang Spearmana jest zbliżona do współczynnika korelacji r-Pearsona, z jednym wyjątkiem, korelacja rangowa przedstawia dowolną monotoniczną zależność, w tym nieliniową.

Natomiast współczynnik r-Pearsona mierzy liniową zależność między zmiennymi (Bedyńska, Brzezicka, 2007; Brzeziński, 2007). Poza analizą korelacji zmiennych zastosowano analizę wariancji, która jest jednym z testów statystycznych służących do badania obserwacji wpływu zmiennych niezależnych na zmienną zależną (Brzeziński, Stachowski, 1981). Podstawą w analizie wariancji jest oszacowanie tzw. Średnich Kwadratów (MS), co pozwala na oszacowanie wpływu każdego z czynników oddzielnie na poziom zmiennej zależnej (Bedyńska, Brzezicka, 2007). Wyróżnia się dwa modele analizy wariancji, tj. modele jednoczynnikowe będące uogólnionym „testem różnic między średnimi” (Bedyńska, Brzezicka, 2007, s. 209) oraz modele wieloczynnikowe, badające wpływ wielu czynników na zmienną zależną (Brzeziński, 2007). Kolejną zastosowaną techniką statystyczną jest analiza mediacji będąca serią analiz regresji (Bedyńska, Książek, 2012). Istnieje kilka modeli mediacji. Klasyczny model Barona i Kennyego „zakłada porównanie relacji bezpośredniej zmiennej niezależnej i zależnej z relacją tych dwóch zmiennych wówczas gdy do modelu zostanie wprowadzony mediator” (Bedyńska, Książek, 2012, s.111). Z kolei model mediacji Cohena i Cohen „uznaje, że mediacja jest istotna, gdy relacje pośrednie: zmiennej niezależnej i mediatora oraz mediatora i zależnej są istotne statystycznie” (Bedyńska, Książek, 2012, s.112). Model ten nie jest przeciwieństwem poprzednio opisanego, a jedynie jest uzupełnieniem dodatkowych testów istotności mediacji.

Analiza mediacji w niniejszej dysertacji nie została wzbogacona o wyjaśnienia dotyczące dobroci dopasowania ze względu na małą liczebność grupy.

Aby zweryfikować hipotezy badawcze, posłużono się komputerowym oprogramowaniem statystycznym, SPSS 20.0 oraz JASP 0. Do weryfikacji rzetelności narzędzi psychometrycznych wykorzystano współczynniki Cronbacha i McDonalda. Hipotezy z grupy pierwszej i drugiej odnoszące się do współzmienności pomiędzy badanymi zmiennymi były zweryfikowane z pomocą współczynników korelacji Pearsona i Spearmana.

Z kolei hipotezy z grupy trzeciej obejmujące analizę efektów pośrednich zostały zweryfikowane za pomocą modeli mediacyjnych. Analiza mediacji została przeprowadzana

zgodnie z klasycznym podejściem Barona i Kenny'ego (Bedyńska i Książek, 2012) oraz uzupełniona, zgodnie z podejściem Cohena i Cohen o testy istotności mediacji (Bedyńska i Książek, 2012). Analiza mediacji w tym wydaniu polega na przeprowadzeniu trzech kroków, w których wykonuje się analizę regresji dla 1) zmiennej niezależnej ze zmienną zależną w pierwszym modelu, 2) zmiennej niezależnej z mediatorem w drugim modelu, oraz 3) mediatora ze zmienną zależną oraz zmiennej niezależnej ze zmienną zależną w obecności mediatora w modelu trzecim. Test istotności mediacji odpowiada na pytanie czy zaobserwowane różnice w relacji pomiędzy zmienną niezależną i zależną w zależności od tego czy w modelu jest mediator czy nie są istotne statystycznie.

2.4. Metody, techniki i narzędzia badawcze. Rzetelność i trafność metod.

W badaniu posłużono się sondażem diagnostycznym, metodą pozwalającą uzyskać odpowiedzi na pytania zarysowujące problematykę badawczą. Dzięki tej metodzie zebrane zostały dane dotyczące pewności siebie, lęku i poziomu wykonania czynności sportowych zawodniczek piłki nożnej ekstraklasy

Do zbadania poszczególnych zmiennych wykorzystane zostały narzędzia kwestionariuszowe. Analizie statystycznej poddano dane dotyczące pewności siebie, lęku i poziomu wykonania uzyskane z kwestionariuszy mierzących poszczególne zmienne, w grupie sportowców trenujących piłkę nożną.

Wskaźniki lęku

Lęk był mierzony za pomocą Inwentarza Stanu i Cechy Lęku (STAI) w polskiej adaptacji Spielbergera, Strelaua, Tysarczyk i Wrześniewskiego (Wrześniewski *i wsp.*, 2011), Sport Competition Anxiety Test (SCAT) autorstwa Martensa (1977), oraz The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) autorstwa Martensa, Vealey i Burtona (1990).

Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI to narzędzie składające się z dwóch podskal badających lęk rozumiany jako przejściowy i uwarunkowany sytuacyjnie stan jednostki (X-1) oraz lęk rozumiany jako względnie stała cecha osobowości (X-2). Każda z podskal zawiera 20 pozycji, na które badany odpowiada wybierając jedną z czterech skategoryzowanych odpowiedzi (1 – zdecydowanie nie, 2 – raczej nie, 3 – raczej tak, 4 – zdecydowanie tak). Narzędzie charakteryzuje się wysoką rzetelnością. Wskaźnik Alfa Cronbacha wynosi bowiem 0,80. Zweryfikowano także trafność teoretyczną tego narzędzia

pokazując jego korelacje z takimi cechami jak neurotyczność i reaktywność emocjonalną (0,40 - 0,50), co pokazuje wysoką trafność (Wrześniewski *i wsp.*, 2012).

Sport Competition Anxiety (SCAT) jest inwentarzem zawierającym stwierdzenia służące do badania cechy lęku w sytuacji sportowej związanej ze współzawodnictwem sportowym. Składa się z 15 zdań, które opisują, co może odczuwać zawodnik podczas rywalizacji sportowej. Dziesięć pozycji jest ocenianych, a pięć to wypełniacze. Odpowiedzi są mierzone od 1 – rzadko, 2 – czasami do 3 – często. Z tego powodu wyniki wynoszą od 10 (niska cecha lęku o charakterze konkurencyjnym) do 30 (lęk przed wysoką cechą współzawodnictwa, wyższe natężenie cechy lęku). Wyższy wynik oznacza większe natężenie cechy lęku (Swain, 1992). Zdania z numerami: 1, 4, 7, 10, 13 są pytaniami buforowymi, za pozostałe pytania osoba otrzymuje 1, 2 lub 3 punkty, z tym, że w pytaniach 6 i 11 skala jest odwrócona. Kwestionariusz ten został na potrzeby tego badania przetłumaczony na język polski dwuetapowo według procedury tłumaczenia grupowego i tłumaczenia odwrotnego. Wyboru najlepszych twierdzeń dopasowanych do sytuacji sportowej dokonali zawodnicy wykonujący daną dyscyplinę sportową.

W tym momencie należy zwrócić uwagę na pewną trudność, która pojawia się w tłumaczeniu, w związku ze specyfiką różnych dyscyplin sportowych. Przykładowo zawodnicy, którzy biorą udział w bezpośrednich pojedynkach z przeciwnikiem, powiedzą o swoim starcie „mecz, spotkanie, pojedynek, walka”, w odróżnieniu od np. lekkoatletów, którzy będą używać słów: „bieg, skok, rzut”, narciarzy alpejskich, u których usłyszymy „bieg lub zjazd” bądź łyżwiarzy figurowych czy gimnastyczek, którzy będą mówili o swoich „występach” (Borek-Chudek, 2007). W związku z powyższym nomenklaturę zastosowaną w tej metodzie dostosowano do dyscypliny sportowej – piłki nożnej, której reprezentantki są przedmiotem badań. Uzyskano wynik rzetelności Alfa Cronbacha 0,87 (Borek-Chudek, 2007). W badaniach ukazanych w tej pracy narzędzie to charakteryzowało się także wysokimi wskaźnikami Alfa Cronbacha oraz Omega McDonalda, co pokazuje tabela 1 w następnym podrozdziale na stronie 44.

The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2, (CSAI-2R) to skala do badania występowania i intensywności stanu lęku somatycznego i poznawczego oraz pewności siebie (Martens, Vealey, Burton, 1990). W badaniu zastosowano zmodyfikowaną skalę w polskiej wersji CSAI-2RD, która składa się z 14 pozycji. Wskaźnik pewności siebie zawierają 4 pozycje. Natomiast jako wskaźnik lęku wykorzystano podskalę lęku składającą się z pozostałych 10 pozycji, na które badani, udzielają odpowiedzi w skali Likerta, którym przypisane są wartości od 1 do 4 w odniesieniu do występowania danego zjawiska

psychofizjologicznego przed meczem (1 – wcale nie, 2 – raczej nie, 3 – raczej tak, 4 – zdecydowanie tak). Wyższy wynik w tej skali wskazuje na wyższy poziom lęku. W analizie posłużono się jedynie oceną występowania lęku, a pominięto intensywność doświadczeń. Wskaźnik Alfa Cronbacha wyliczony przez Borek-Chudek (2007) w badaniach badmintonistów wyniósł 0,69, co wskazuje na satysfakcjonującą rzetelność. W badaniach własnych, w tej pracy CSAI-2R osiągnął zadawalające wskaźniki Alfa Cronbacha oraz Omega McDonalda, co pokazuje tabela 1 na stronie 44.

Wskaźniki pewności siebie

Pewność siebie mierzono z wykorzystaniem **Inwentarza Pewności Siebie w Sporcie (TSCI-PL)** w polskiej adaptacji Gazdowskiej i Parzelskiego (2016). Kwestionariusz ten bada pewność siebie jako cechę względnie stałą, stabilną, posiadaną przez jednostkę, która wierzy w dostępność swych zasobów. „Osoba badana pytana jest, jak ogólnie pewna siebie czuje się w jakimś aspekcie rywalizacji sportowej w porównaniu do najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego zna” (Gazdowska, Parzelski, 2016). Narzędzie składa się z 13 pozycji. Do twierdzeń badany ustosunkowuje się na dziewięciostopniowej skali Likerta (1 – odpowiada niskiemu poziomowi pewności siebie, natomiast 9 – odpowiada wysokiemu poziomowi pewności siebie). Zawodnicy o wysokim poziomie pewności siebie osiągną wysokie wyniki. W badaniach własnych powyższe narzędzie charakteryzowało się wysokimi wskaźnikami Alfa Cronbacha oraz Omega McDonalda, co pokazuje tabela 6 w następnym podrozdziale na stronie 47.

Kolejnym wskaźnikiem pewności siebie były wyniki **The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R)** (Martens, Vealey, Burton, 1990) opisanego już wcześniej w kontekście wskaźników lęku. Informacja o poziomie pewności siebie uzyskiwana jest na podstawie podskali składającej się z 14 pozycji, na które badaniu udzielają odpowiedzi w skali Likerta, którym przypisane są wartości od 1 do 4 w odniesieniu do przekonania o pewności siebie (1 – wcale nie, 2 – raczej nie, 3 – raczej tak, 4 – zdecydowanie tak). Wyższy wynik w tej skali wskazuje na wyższy poziom pewności siebie. Podobnie jak w przypadku lęku w analizie posłużono się jedynie oceną występowania pewności siebie, a pominięto intensywność doświadczeń.

W badaniach własnych, w tej pracy CSAI-2R osiągnął zadawalające wskaźniki Alfa Cronbacha oraz Omega McDonalda, co pokazuje tabela 6 na stronie 47.

Wskaźniki poziomu gry i poczucia własnej skuteczności

Skuteczność wykonania mierzona była za pomocą **Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES)**, której autorami polskiej wersji byli: Schwarzer, Jerusalem, Juczyński. GSES „mierzy siłę ogólnego przekonania jednostki co do skuteczności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i przeszkodami”, „pozwala przewidywać intencje i działania w różnych obszarach ludzkiej aktywności” (Juczyński, 2012, s. 93), w tym i sportowych. Kwestionariusz ten składa się z dziesięciu pozycji, na które badani udzielają odpowiedzi w skali Likerta, którym przypisane są wartości od 1 do 4 (1 – nie, 2 – raczej nie, 3 – raczej tak, 4 – tak). Wyższy wynik wskazuje na wyższe poczucie własnej skuteczności. Polska adaptacja GSES charakteryzuje się wysoką rzetelnością (0,78) oraz trafnością (0,30) (Juczyński, 2012).

W badaniach ukazanych w tej pracy narzędzie to charakteryzowało się zadawalającymi wskaźnikami Alfa Cronbacha oraz Omega McDonalda, co pokazuje tabela 9 w następnym podrozdziale na stronie 49.

Do pomiaru zaangażowania podczas treningu wykorzystano **Skale obserwacyjne do badania zaangażowania podczas treningu** oraz **Skale obserwacyjne do badania zaangażowania podczas meczu**, opracowane przez Grabowskiego (2015). Skale określają trzy komponenty: zaangażowanie, sumienność i staranność oceniane przez trenera podczas treningu jak i meczu.

Zaangażowanie, określa stopień, w jakim zawodniczka oddaje siebie (udziela się) w wykonywanie zadań podczas treningi i meczu.

Sumienność, określa stopień, w jakim zawodniczka wywiązuje się ze swoich obowiązków, przestrzega zasad i norm gry oraz regulaminu meczu.

Staranność, określa stopień uwagi, jaką zawodniczka przeznaczą na wykonywanie zadań, oraz dokładność, z jaką je wykonuje.

Każdej z trzech pozycji testowych przypisane są wartości od 1 do 7 (1 – brak, 2 – niewystarczająca, 3 – nieco mniejsza niż odpowiednia, 4 – odpowiednia, 5 – nieco większa niż odpowiednia, 6 – wysoka, 7 – wyróżniająca się).

Narzędzia to charakteryzowały się wysokimi wskaźnikami Alfa Cronbacha oraz Omega McDonalda, co przedstawia tabela 9 na stronie 51.

Do pomiaru celów osiągnięć wykorzystano skalę **Kwestionariusz do badania celów związanych z osiągnięciami 2 × 2 w sporcie (KCO-S)** D.E. Conroy, A.J. Elliot, S.M. Hofer; parafraza: A. Kmiecik, D. Grabowski. Parafraza, jak podaje Drwal (Drwal, 1995, s. 16) jest

„opracowaniem nowego testu, nawiązującego do koncepcji teoretycznej i pewnych rozwiązań z wzoru zagranicznego”. Jest jedną z technik adaptacji testu (Brzeziński, 2007).

Każdy z 12 punktów KCO-S opisuje różne sposoby, w jakie uczestnicy mogą dążyć do uzyskania kompetencji (lub unikać niekompetencji). Kwestionariusz składa się z 12 pozycji, na które badani udzielają odpowiedzi w skali Likerta, którym przypisane są wartości od 1 do 7 (1- zupełnie to do mnie nie pasuje, 2 – to do mnie nie pasuje, 3 – raczej to do mnie nie pasuje, 4 – ani to do mnie pasuje ani nie pasuje (trudno powiedzieć), 5 – raczej to do mnie pasuje, 6 – to do mnie pasuje, 7 – całkowicie to do mnie pasuje. Ta skala odpowiedzi pozwala ocenić, w jakim stopniu każdy sposób oceny kompetencji był spójny z ich własnymi celami dotyczącymi osiągnięć.

Ramy 2×2 celów dotyczących osiągnięć obejmują cztery różne cele dotyczące osiągnięć: mistrzostwo-dążenie (MD), mistrzostwo-unikanie (MU), wynik-dążenie (WD) oraz wynik-unikanie (WU). Cele MD reprezentują dążenie do osiągnięcia kompetencji absolutnych lub wewnątrzsobowych, np. dążenie do mistrzowskiego opanowania zadania. Cele MU reprezentują dążenie do uniknięcia niekompetencji absolutnej lub wewnątrzsobowej, np. dążenie do tego, by nie osiągać wyników gorszych niż poprzednio. Cele WD reprezentują dążenie do osiągnięcia kompetencji normatywnych, np. dążenie do tego, by radzić sobie lepiej niż inni. Cele WU reprezentują dążenie do unikania normatywnej niekompetencji, np. dążenie do unikania osiągania wyników gorszych niż inni. W każdej podskali znajdują się 3 itemy:

1. Mistrzostwo – dążenie.
 - 1.1. Jest dla mnie ważne, aby moje wyniki były jak najlepsze.
 - 1.2. Chcę, aby moje wyniki były jak najlepsze.
 - 1.3. Jest dla mnie ważne, aby dojść do mistrzostwa we wszystkich aspektach.
2. Mistrzostwo –unikanie.
 - 2.1. Martwię się, że mogę nie wykonać zadania tak dobrze, jak potrafię.
 - 2.2. Czasami boję się, że mogę nie wykonać zadania tak dobrze, jak bym chciał.
 - 2.3. Często obawiam się, że mogę nie wykonywać zadania tak dobrze, jak potrafię.
3. Wynik – dążenie.
 - 3.1. Ważne jest dla mnie, aby dobrze sobie radzić w porównaniu z innymi.
 - 3.2. Ważne jest dla mnie, bym występował lepiej niż inni.
 - 3.3. Moim celem jest mieć lepsze wyniki niż większość innych zawodników.
4. Wynik – unikanie.
 - 4.1. Chcę tylko uniknąć gorszych wyników niż inni.

4.2. Moim celem jest uniknięcie gorszych wyników niż wszyscy.

4.3. Ważne jest dla mnie, aby nie być jednym z najgorszych wykonawców w grupie.

Na potrzeby niniejszej pracy, kwestionariusz parafrazowano. Kwestionariusz KCO-S charakteryzuje się zadowalającą rzetelnością oraz trafnością (Conroy, Elliot, Hofer, 2003). W badaniach własnych narzędzie to charakteryzowało się wysokimi wskaźnikami Alfa Cronbacha oraz Omega McDonalda, co przedstawia tabela 9 na stronie 49.

2.4.1. Opis statystyczny i właściwości psychometryczne narzędzi pomiaru

Kwestionariusze ankiety zastosowane w niniejszym badaniu są zwalidowanymi narzędziami stosowanymi w literaturze przedmiotu w skali międzynarodowej. We wszystkich narzędziach badawczych przed rozpoczęciem analizy, wykonano weryfikację rzetelności z wykorzystaniem współczynników zgodności wewnętrznej: Alfa Cronbacha oraz Omega McDonalda. Wyniki analizy rzetelności prezentuje tabela 1. Wszystkie wykorzystane narzędzia uzyskały wysoką rzetelność we wszystkich pomiarach.

Właściwości psychometryczne wskaźników lęku

Tabela 1. Statystyczny i psychometryczny opis wskaźników lęku wykorzystanych w badaniu

Narzędzie	Pomiar	<i>M</i>	<i>SD</i>	ω	α
STAI – Lęk stan	pierwszy	1,81	0,23	0,88	0,87
	drugi	1,74	0,17	0,89	0,87
STAI – Lęk cecha	pierwszy	1,90	0,22	0,87	0,86
	drugi	1,90	0,18	0,89	0,88
	trzeci	1,95	0,17	0,88	0,88
	czwarty	1,96	0,16	0,84	0,83
	piąty	1,78	0,17	0,90	0,89
SCAT – Lęk stan	pierwszy	1,75	0,23	0,84	0,83
	drugi	1,59	0,19	0,82	0,80
	pierwszy	1,95	0,30	0,82	0,80
	drugi	1,96	0,31	0,85	0,82
CSAI	trzeci	1,93	0,22	0,83	0,81
	czwarty	1,94	0,27	0,84	0,81
	piąty	1,89	0,24	0,82	0,78

Adnotacje: STAI - Inwentarza Stanu i Cechy Lęku, SCAT - Sport Competition Anxiety, CSAI - The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2,

M - średnia, *SD* - odchylenie standardowe, ω - współczynnik zgodności zewnętrznej McDonalda, α - współczynnik zgodności zewnętrznej Cronbacha.

Źródło: opracowanie własne.

Korelacje między poszczególnymi pomiarami lęku jako stanu za pomocą STAI przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Korelacje między poszczególnymi pomiarami lęku jako stanu

Zmienna		Lęk stan pierwszy
Lęk – stan drugi	<i>r</i> Pearsona	0,78***
	<i>rho</i> Spearmana	0,81***

Adnotacje: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z tej tabeli pomiar pierwszy koreluje wysoko z pomiarem drugim co świadczy o względnej stałości lęku i jest poparciem tezy, że lęk jest bardziej cechą niż stanem, lub też w sytuacji trudnej jaką jest mecz istnieje u zawodników podobne nasilenie tego stanu co warunkowane jest najprawdopodobniej gotowością do reagowania tą emocją, co rozpatrujemy jako cechę temperamentalną. Potwierdza to analiza ukazana w tabeli 3, poniżej.

Jak wynika z kolei, z tej tabeli lęk mierzony i definiowany jako cecha charakteryzuje się wysoką stałością czasową, korelacje są bowiem dodatnie, przeciętne i wysokie.

Tabela 3. Korelacje między poszczególnymi pomiarami lęku jako cechy mierzonych STAI

Zmienna		Lęk c1	Lęk c2	Lęk c3	Lęk c4
Lęk cecha – pomiar drugi	<i>r</i>	0,68***	—		
	<i>rho</i>	0,63***	—		
Lęk cecha – pomiar trzeci	<i>r</i>	0,43**	0,83***	—	
	<i>rho</i>	0,44**	0,80***	—	
Lęk cecha – pomiar czwarty	<i>r</i>	0,49***	0,83***	0,86***	—
	<i>rho</i>	0,42**	0,84***	0,87***	—
Lęk cecha – pomiar piąty	<i>r</i>	0,64***	0,73***	0,60***	0,63***
	<i>rho</i>	0,61***	0,73***	0,61***	0,63***

Adnotacje: Lęk c1 - Lęk cecha - pomiar pierwszy; Lęk c2 - Lęk cecha - pomiar drugi; Lęk c3 - Lęk cecha - pomiar trzeci; Lęk c4 - Lęk cecha - pomiar czwarty; *r* - współczynnik korelacji Pearsona, *rho* - współczynnik korelacji Spearmana

** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Współczynnik zgodności wewnętrznej α Cronbacha wyliczony dla wskaźnika obejmującego pięć poszczególnych pomiarów lęku jako cechy jest wysoki i wynosi 0,91 (podobnie ω McDonalda $\omega = 0,92$). Pozwala to na wyliczenie jednego wskaźnika lęku jako cechy uwzględniającego pięć pomiarów w różnych momentach czasowych. Podobne współczynniki α i ω otrzymano dla wskaźnika obejmującego pomiar 1 i 2 lęku definiowanego jako stan ($\alpha = 0,87$; $\omega = 0,87$). Lęk jako stan (wskaźnik obejmujący dwa pomiary) koreluje z

lękiem jako cechą w stopniu umiarkowanym (r Pearsona = 0,54, ρ Spearmana = 0,50, $p < 0,001$). Stąd podjęto decyzję o wyliczeniu dwóch wskaźników tej zmiennej.

Podobne korelacje można zaobserwować między poszczególnymi pomiarami lęku związanego ze współzawodnictwem sportowym (SCAT), tutaj pomiar pierwszy i drugi korelowały znacznie ($r = 0,63$, $\rho = 0,61$, $p < 0,001$) a współczynnik α Cronbacha wyliczony dla wskaźnika obejmującego te dwa pomiary wyniósł 0,77 (podobnie ω McDonalda $\omega = 0,78$).

Bardzo wysokie, wysokie i znaczne korelacje zaobserwowano też w przypadku pomiaru lęku za pomocą CSAI, czyli lęku przed meczem (zawodami) co pokazuje tabela 4 poniżej.

Tabela 4. Korelacje pomiędzy poszczególnymi pomiarami lęku przed meczem (CSAI)

Zmienna		Lęk p/mecz 1	Lęk p/mecz 2	Lęk p/mecz 3	Lęk p/mecz 4
Lęk przed meczem - pomiar drugi	r	0,91***	—		
	ρ	0,92***	—		
Lęk przed meczem - pomiar trzeci	r	0,59***	0,67***	—	
	ρ	0,64***	0,74***	—	
Lęk przed meczem - pomiar czwarty	r	0,78***	0,89***	0,73***	—
	ρ	0,79***	0,89***	0,78***	—
Lęk przed meczem - pomiar piąty	r	0,73***	0,74***	0,54***	0,76***
	ρ	0,76***	0,74***	0,58***	0,80***

Adnotacje: Lęk p/mecz 1 - Lęk przed meczem - pomiar pierwszy; Lęk p/mecz 2 - Lęk przed meczem - pomiar drugi; Lęk p/mecz 3 - Lęk przed meczem - pomiar trzeci; Lęk p/mecz 4 - Lęk przed meczem - pomiar czwarty; r - współczynnik korelacji Pearsona, ρ - współczynnik korelacji Spearmana

*** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Zgodność wewnętrzną α Cronbacha wyliczona dla wskaźnika obejmującego pięć poszczególnych pomiarów lęku za pomocą CSAI jest wysoka i wynosi 0,93 (podobnie ω McDonalda $\omega = 0,94$). Pozwala to ponownie na wyliczenie jednego wskaźnika lęku przed meczem uwzględniającego pięć pomiarów w różnych momentach czasowych.

Pięć pomiarów zostało potraktowane jako pięć pozycji (wyników) jednej skali, dla której wyliczono Alfa Cronbacha. Wskaźnik świadczy o silnej korelacji pomiarów. Oznacza to też, że poziom lęku u zawodniczek jest względnie stały.

Tabela 5. Korelacje między poszczególnymi miarami (wskaźnikami) lęku

Zmienna		Lęk stan (STAI)	Lęk cecha (STAI)	Lęk sportowy (SCAT)
Lęk cecha (STAI)	<i>r</i>	0,54***	—	
	<i>rho</i>	0,50***	—	
Lęk sportowy (SCAT)	<i>r</i>	0,43**	0,46**	—
	<i>rho</i>	0,45**	0,47**	—
Lęk przed meczem (CSAI)	<i>r</i>	0,63***	0,69***	0,48***
	<i>rho</i>	0,62***	0,66***	0,46**

Adnotacje: STAI - Inwentarza Stanu i Cechy Lęku, SCAT - Sport Competition Anxiety, CSAI - The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2, *r* - współczynnik korelacji Pearsona, *rho* - współczynnik korelacji Spearmana

** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z tabeli 5, poszczególne wskaźniki lęku powiązane są ze sobą przeciętnie (STAI oraz SCAT, CSAI oraz SCAT) oraz znacznie (STAI i CSAI). Mimo to postanowiono uwzględnić trzy wskaźniki STAI (cecha i stan), SCAT oraz CSAI w dalszych analizach statystycznych.

Właściwości psychometryczne wskaźników pewności siebie

Tabela 6. Statystyczny i psychometryczny opis wskaźników lęku wykorzystanych w badaniu

Narzędzie	Pomiar	M	SD	ω	α
TSCI-PL Pewność siebie	pierwszy	5,38	0,33	0,93	0,93
	drugi	5,79	0,32	0,94	0,94
CSAI - Pewność siebie	pierwszy	3,02	0,17	0,80	0,80
	drugi	2,92	0,10	0,81	0,81
	trzeci	2,96	0,10	0,83	0,81
	czwarty	2,91	0,10	0,79	0,77
	piąty	3,04	0,17	0,80	0,80

Adnotacje: CSAI - The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2, TSCI-PL - Inwentarz Pewności Siebie w Sporcie.

M - średnia, *SD* - odchylenie standardowe, ω - współczynnik zgodności zewnętrznej McDonalda, α - współczynnik zgodności zewnętrznej Cronbacha.

Źródło: opracowanie własne.

Korelacje między poszczególnymi pomiarami pierwszym i drugim, poczucia pewności siebie za pomocą TSCI-PL przedstawia tabela 7.

Tabela 7. Korelacje między poszczególnymi pomiarami pewności siebie (TSCI-PL)

Zmienna		Pewność I
Pewność V	<i>r</i> Pearsona	0,78***
	<i>rho</i> Spearmana	0,69***

Adnotacje: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne

Jak wynika z tej tabeli współczynniki korelacji są wysokie i świadczą o dużej stabilności pewności, co pozwala wysnuć wniosek, że zjawisko to należy traktować jako cechę.

Wysoka korelacja jest wskaźnikiem stabilności.

Współczynnik α Cronbacha wyliczony dla wskaźnika obejmującego te dwa poszczególne pomiary pewności jest wysoki i wynosi 0,89 (podobnie ω McDonalda $\omega = 0,89$). Pozwala to na wyliczenie jednego wskaźnika pewności, który traktowany będzie jako cecha. Wskaźnik ten wyliczono na podstawie dwóch pomiarów w dwóch różnych momentach czasowych.

Podobne korelacje znaczne i wysokie można zaobserwować między poszczególnymi pomiarami pewności związanej ze współzawodnictwem sportowym (uczestniczeniem w grze) CSAI, co przedstawia tabela 8, a α Cronbacha wyliczona dla wskaźnika obejmującego pięć pomiarów wyniosła 0,92 (podobnie ω McDonalda $\omega = 0,92$).

Tabela 8. Korelacje pomiędzy poszczególnymi pomiarami pewności związanej ze współzawodnictwem sportowym (CSAI)

Zmienna		Pewność p/mecz 1	Pewność p/mecz 2	Pewność p/mecz 3	Pewność p/mecz 4
Pewność siebie przed meczem - pomiar drugi	r	0,74***	—		
Pewność siebie przed meczem - pomiar trzeci	ρ	0,65***	—		
Pewność siebie przed meczem - pomiar czwarty	r	0,56***	0,77***	—	
Pewność siebie przed meczem - pomiar piąty	ρ	0,47**	0,70***	—	
Pewność siebie przed meczem - pomiar pierwszy	r	0,67***	0,78***	0,76***	—
Pewność siebie przed meczem - pomiar drugi	ρ	0,59***	0,73***	0,73***	—
Pewność siebie przed meczem - pomiar trzeci	r	0,81***	0,62***	0,59***	0,75***
Pewność siebie przed meczem - pomiar czwarty	ρ	0,71***	0,52***	0,54***	0,71***

Adnotacje: Pewność p/mecz 1 - Pewność siebie przed meczem - pomiar pierwszy; Pewność p/mecz 2 - Pewność siebie przed meczem - pomiar drugi; Pewność p/mecz 3 - Pewność siebie przed meczem - pomiar trzeci; Pewność p/mecz 4 - Pewność siebie przed meczem - pomiar czwarty; r - współczynnik korelacji Pearsona, ρ - współczynnik korelacji Spearmana

** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Analiza korelacji pomiędzy wskaźnikami CSAI oraz TSCI wskazała przeciętne związki (r Pearsona = 0,45, $p < 0,01$, ρ Spearmana = 0,37, $p < 0,05$).

Właściwości psychometryczne wskaźników skuteczności i efektywności

Wskaźnikami skuteczności czy też efektywności zawodników były: narzędzia mierzące poczucie własnej skuteczności (GSES), motywację osiągnięć odnoszącą się do celów związanych z osiągnięciami oraz osiągnięcia oceniane przez trenera. Tylko ta ostatnia miara jest wskaźnikiem obserwacyjnym. Trener ocenił skuteczność zawodniczek odnosząc

się do trzech kryteriów. Współczynniki rzetelności dla tych wskaźników są umieszczone w tabeli 9.

Tabela 9. Statystyczny i psychometryczny opis wskaźników skuteczności i efektywności wykorzystanych w badaniu

Narzędzie	<i>M</i>	<i>SD</i>	ω	α
GSES Poczucie skuteczności	31,89	2,34	0,79	0,73
KCO-S Cele mistrzostwo-dążenie	18,78	2,37	0,94	0,93
KCO-S Cele mistrzostwo-unikanie	14,63	3,96	0,88	0,87
KCO-S Cele wykazanie się-dążenie	13,83	4,25	0,93	0,93
KCO-S Cele wykazanie się-unikanie	12,41	4,60	0,96	0,95
PWTOB Ocena skuteczności	5,28	0,06	0,99	0,99
PWMOB Ocena skuteczności	5,17	0,12	0,99	0,99

Adnotacje: GSES - Skala Uogólniona Własnej Skuteczności, KCO-S - Kwestionariusz do badania celów związanych z osiągnięciami, PWTOB - ocena skuteczności zawodnika dokonana przez trenera dot. Treningów, PWMOB - ocena skuteczności zawodnika dokonana przez trenera dot. Meczów.

M - średnia, *SD* - odchylenie standardowe, ω - współczynnik zgodności zewnętrznej McDonalda, α - współczynnik zgodności zewnętrznej Cronbacha.

Źródło: opracowanie własne.

Nie spodziewano się silnych związków między poszczególnymi zmiennymi odnoszącymi się do skuteczności zawodników, gdyż każda z nich dotyczy innego aspektu osobowości a zatem skuteczności, motywacji oraz samej efektywności, czyli tego na ile zawodnik realizuje założone przez trenera cele. Poza tym GSES i cele osiągnięć związane są z samoopisem, stanowią miary subiektywne, zaś ocena trenera jest miarą dokonywaną przez obserwatora i z jego perspektywy. Stąd też tę ostatnią uznano za najważniejszą.

Tabela 10. Korelacje pomiędzy poszczególnymi pomiarami skuteczności i efektywności

Zmienna		GSES	MD	MU	WD	WU	PWTOB	PWMOB
MD	<i>r</i>	0,16	—					
	<i>rho</i>	0,16	—					
MU	<i>r</i>	-0,02	0,16	—				
	<i>rho</i>	0,01	0,23	—				
WD	<i>r</i>	-0,09	-0,02	-0,13	—			
	<i>rho</i>	-0,04	-0,06	-0,05	—			

WU	<i>r</i>	-0,12	-0,20	0,01	0,70***	—		
	<i>rho</i>	-0,08	-0,26	0,02	0,66***	—		
PWTOB	<i>r</i>	0,17	0,21	-0,17	-0,10	-0,06	—	
	<i>rho</i>	0,18	0,15	-0,23	-0,07	-0,04	—	
PWMOB	<i>r</i>	0,13	0,30*	-0,13	-0,21	-0,14	0,80***	—
	<i>rho</i>	0,15	0,24	-0,19	-0,18	-0,11	0,80***	—
PWOB	<i>r</i>	0,16	0,27	-0,16	-0,16	-0,10	0,95***	0,95***
	<i>rho</i>	0,16	0,23	-0,19	-0,15	-0,09	0,94***	0,95***

Adnotacje: GSES - Skala Uogólniona Własnej Skuteczności, MD - motywacja mistrzostwo-dążenie, MU - motywacja mistrzostwo-unikanie, WD - motywacja wykazanie się-dążenie, WU - motywacja wykazanie się-unikanie, PWTOB - ocena skuteczności zawodnika dokonana przez trenera dot. Treningów, PWMOB - ocena skuteczności zawodnika dokonana przez trenera dot. Meczów, PWOB - globalna ocena trenera dot. skuteczności podczas treningów i meczów.

r - współczynnik korelacji Pearsona, *rho* - współczynnik korelacji Spearmana.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z tej tabeli, oceny skuteczności zawodniczek dokonane przez trenera korelują pozytywnie słabo i umiarkowanie z realizacją przez zawodniczki celów mistrzostwa opierającą się na dążeniu, oraz bardzo słabo z poczuciem skuteczności. Unikanie oraz wykazanie się (a dokładniej MU, WD oraz WU) koreluje ujemnie i bardzo słabo z poziomem wykonania, czyli skutecznością ocenianą przez trenera. A zatem osoby obawiające się, że słabiej wypadną oraz nastawione na rywalizację są oceniane przez trenerów jako mniej skuteczne, zaangażowane.

Specyfika badanej próby

Warto zauważyć, że badane charakteryzowały się mniejszym poziomem lęku niż kobiety w populacji w wieku od 17 do 40 lat, co pokazuje tabela 11.

Tabela 11. Wyniki porównania poziomu wskaźników lęku zawodniczek i kobiet w populacji.

Zmienna	Pomiar	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>d-Cohena</i>
Lęk cecha (STAI), $\mu = 2,16$	pierwszy	1,68	0,34	-9,56***	-1,41
	drugi	1,90	0,39	-4,45***	-0,66
	trzeci	1,95	0,41	-3,48**	-0,51
	czwarty	1,96	0,37	-3,65***	-0,54
	piąty	1,78	0,41	-6,30***	-0,93
Lęk stan (STAI), $\mu = 1,84$	pierwszy	1,74	0,34	-2,10*	-0,31
	drugi	1,74	0,34	-2,10*	-0,31

Adnotacje: *M* - średnia w badanej próbie, *SD* - odchylenie standardowe w badanej próbie, *t* - wynik testu t dla pojedynczej próby, *d-Cohena* - miara wielkości efektu, μ - średnia populacji pochodząca z podręcznika STAI (2011).

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Średnie w tej tabeli są o wiele niższe niż te uzyskane w badaniach reprezentatywnej dla populacji próbie (Wrześniewski *i wsp.*, 2011). Także Junge i Feddermann-Demont (2016) w przeprowadzonych badaniach wykazali niższy poziom lęku u zawodników płci męskiej i żeńskiej w porównaniu do ogólnej populacji. Podobne dane uzyskał Kristjansdottir *i wsp.* (2019). Zbadano zatem zawodniczki nisko reaktywne, rzadko odczuwające lęk (różnice dotyczące lęku jako cechy są przeciętne i duże). Także lęk jako stan jest niższy u zawodniczek niż u kobiet w populacji, jednak tutaj wielkości efektu dla obserwowanych różnic były małe.

W przypadku pewności siebie – w pomiarze pierwszym oraz w globalnym wskaźniku poziom tej zmiennej istotnie różnił się od średniej wyliczonej dla zawodników różnych dyscyplin (Gazdowska, Parzelski, 2016). Należy jednak pamiętać, że różnice te uzyskały umiarkowane wielkości efektu, a w porównywanych badaniach Gazdowskiej i Parzelskiego (2016) przebadano przede wszystkim mężczyzn. Tym samym porównanie badanych kobiet z grupą mężczyzn, reprezentujących inne dyscypliny sportowe może być utrudnione. W zakresie pomiaru drugiego różnicy takiej nie stwierdzono, co świadczy o wysokiej pewności badanych zawodniczek.

Tabela 12. Wyniki porównania poziomu wskaźników pewności siebie zawodniczek i zawodników różnych dyscyplin

Zmienna	Pomiar	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>d-Cohena</i>
Pewność siebie, $\mu = 6,11$	pierwszy	5,40	1,10	-4,39***	-0,65
	drugi	5,79	1,17	-1,87	-0,28
Wskaźnik globalny pewności siebie		5,59	1,07	-3,26**	-0,48

Adnotacje: *M* - średnia w badanej próbie, *SD* - odchylenie standardowe w badanej próbie, *t* - wynik testu t dla pojedynczej próby, *d-Cohena* - miara wielkości efektu, μ - średnia populacyjna pochodząca z badań Gazdowskiej i Parzelskiego (2016).

** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Badane zawodniczki charakteryzują się też znacznie wyższą niż populacja poczuciem samo skuteczności. Uzyskana różnica pomiędzy średnią zawodniczek ($M = 31,89$, $SD = 2,34$) a średnią populacyjną ($\mu = 27,32$) (Juczyński, 2012) okazała się być istotna statystycznie ($t = 13,25$, $p < 0,001$) a uzyskana wielkość efektu była wysoka (d Cohena = 1,95).

3. Wyniki analizy statystycznej

3.1. Weryfikacja pytań badawczych i hipotez

3.1.1. Pewność siebie a poziom zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej

W odpowiedzi na pytanie: Czy istnieje zależność pomiędzy pewnością a poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej? Postawiono następującą hipotezę: Istnieje zależność pomiędzy pewnością a poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej, pewność siebie wiąże się z większym poziomem zaangażowania.

Wykonano analizę korelacji za pomocą współczynników korelacji liniowej, pozwalających na analizę związków między pewnością siebie a obserwowanym poziomem (zob. tabela 13).

Tabela 13. Związki między pewnością siebie a obserwowanym poziomem zaangażowania (skuteczność oceniana przez trenera)

Zmienne		Pewność (TSCI-PL)	Pewność (CSAI)
Ocena skuteczności zawodnika - Treningi	<i>r</i>	0,10	0,40**
	<i>rho</i>	0,09	0,42**
Ocena skuteczności zawodnika - Mecze	<i>r</i>	0,23	0,26
	<i>rho</i>	0,26	0,36*
Globalna ocena skuteczności zawodnika	<i>r</i>	0,18	0,35*
	<i>rho</i>	0,17	0,39**

r - współczynnik korelacji Pearsona, *rho* - współczynnik korelacji Spearmana

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z tabeli 13 pewność siebie (mierzona CSAI) koreluje pozytywnie z poziomem zaangażowania, zarówno podczas treningów jak i meczów. Korelacje (z TSCI) są słabe i nieistotne. Dane z badanej próby pozwalają jednak stwierdzić, że pewność wyjaśnia około 3, 4 a nawet 5 % wariacji poziomu zaangażowania na meczu oraz w ocenie globalnej. Pewność mierzona CSAI koreluje przeciętnie i dodatnio z poziomem zaangażowania ocenianym w czasie treningów i pewność siebie wyjaśnia tutaj około 16 % wariacji skuteczności na treningu. Z kolei korelacja ze skutecznością na meczu jest umiarkowana i wyjaśnia ponad 6 % wariacji tej zmiennej. W przypadku skuteczności ocenianej globalnie, pewność mierzona za pomocą CSAI wyjaśnia około 12 % poziomu zaangażowania w czynności sportowe.

Tabela 14 prezentuje wyniki analiz dotyczących związków między pewnością a zmiennymi badanymi kwestionariuszami samoopisowymi dotyczącymi samoskuteczności oraz celów związanych z osiągnięciami.

Tabela 14. Wyniki analiz związków między pewnością a poczuciem skuteczności oraz celami osiągnięć – zmiennymi badanymi kwestionariuszami samoopisowymi

Zmienne		Pewność (TSCI-PL)	Pewność (CSAI)
GSES Poczucie skuteczności	<i>r</i>	0,24	0,36*
	<i>rho</i>	0,24	0,19
KCO-S Cele mistrzostwo-dążenie	<i>r</i>	-0,02	0,08
	<i>rho</i>	-0,04	0,05
KCO-S Cele mistrzostwo-unikanie	<i>r</i>	-0,09	-0,19
	<i>rho</i>	-0,12	-0,16
KCO-S Cele wykazanie się-dążenie	<i>r</i>	-0,07	0,07
	<i>rho</i>	-0,09	0,08
KCO-S Cele wykazanie się-unikanie	<i>r</i>	0,19	0,04
	<i>rho</i>	0,23	0,05

Adnotacje: GSES - Skala Uogólniona Własnej Skuteczności, KCO-S - Kwestionariusz do badania celów związanych z osiągnięciami, *r* - współczynnik korelacji Pearsona, *rho* - współczynnik korelacji Spearmana

* $p < 0,05$

Źródło: opracowanie własne.

W przypadku zmiennych samoopisowych dotyczących samoskuteczności oraz celów związanych z osiągnięciami, pewność koreluje pozytywnie i umiarkowanie tylko z poczuciem skuteczności (od 4 do 12% wyjaśnionej wariancji).

W przypadku wyliczenia korelacji między poziomem wykonania a pewnością badaną w różnych momentach czasowych można zauważyć, że korelacje są również pozytywne (zob. tabela 15), a pewność wyjaśnia od 1 do 11% obserwowanego poziomu zaangażowania ocenianego przez trenera oraz od 4 do 16% subiektywnego poczucia skuteczności (GSES).

Tabela 15. Wyniki analiz związków między pewnością w kolejnych pomiarach a poczuciem skuteczności i obserwowanym poziomem zaangażowania

Zmienne		Ocena Trening	Ocena Mecz	Ocena Globalna	Poczucie skuteczności
Pewność (TSCI-PL)	<i>r</i>	0,02	0,09	0,06	0,23
	<i>rho</i>	-0,01	0,07	0,02	0,23
Pewność (CSAI) pierwszy	<i>r</i>	0,34*	0,22	0,30*	0,23
	<i>rho</i>	0,31*	0,24	0,27	0,14
Pewność (CSAI) drugi	<i>r</i>	0,39**	0,21	0,32*	0,21
	<i>rho</i>	0,40**	0,29*	0,35*	0,04
Pewność (CSAI) trzeci	<i>r</i>	0,16	0,07	0,12	0,32*
	<i>rho</i>	0,16	0,14	0,14	0,20
Pewność (CSAI) czwarty	<i>r</i>	0,38**	0,23	0,32*	0,40**
	<i>rho</i>	0,42**	0,33*	0,37*	0,27

r - współczynnik korelacji Pearsona, *rho* - współczynnik korelacji Spearmana

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Można zatem w dużym stopniu przyjąć hipotezę, która głosi, że większa pewność wiąże się z wyższym poziomem gry, czyli pewność zwiększa poziom zaangażowania w czynności sportowe i zwrótnie poziom ten zwiększa pewność.

3.1.2. Lęk a poziom zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej

W odpowiedzi na pytanie: Czy istnieje zależność pomiędzy poziomem lęku a poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej? Postawiono następującą hipotezę: Istnieje zależność negatywna między lękiem a poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej, wyższy lęk wiąże się z niższym poziomem zaangażowania.

Wykonano analizę korelacji za pomocą współczynników korelacji liniowej, pozwalających na analizę związków między lękiem a obserwowanym poziomem (tabela 16).

Tabela 16. Związki między lękiem a obserwowanym poziomem zaangażowania

Zmienna		Lęk stan	Lęk cecha	Lęk (SCAT)	Lęk (CSAI)
PWTOB	<i>r</i>	-0,27	-0,27	-0,23	-0,29*
	<i>rho</i>	-0,23	-0,30*	-0,21	-0,31*
PWMOB	<i>r</i>	-0,20	-0,36*	-0,10	-0,24
	<i>rho</i>	-0,14	-0,38**	-0,10	-0,27
PWOB	<i>r</i>	-0,25	-0,33*	-0,17	-0,28
	<i>rho</i>	-0,19	-0,33*	-0,15	-0,29

PWTOB - ocena skuteczności zawodnika dokonana przez trenera dot. Treningów, PWMOB - ocena skuteczności zawodnika dokonana przez trenera dot. Meczów, PWOB - globalna ocena trenera dot. skuteczności podczas treningów i meczów; *r* - współczynnik korelacji Pearsona, *rho* - współczynnik korelacji Spearmana.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z tej tabeli lęk (mierzona STAI i SCAT oraz CSAI) koreluje negatywnie z poziomem zaangażowania, zarówno podczas treningów jak i meczów. Korelacje tego poziomu ze STAI mierzącym lęk jako stan oraz SCAT są bardzo słabe i słabe, wszystkie nieistotne, ale mimo tego oznacza to, że lęk wyjaśnia od 1 do 6 % wariacji poziomu zaangażowania. Lęk jako cecha (mierzony za pomocą STAI) oraz lęk badany za pomocą CSAI koreluje umiarkowanie i przeciętnie ujemnie z poziomem zaangażowania ocenianym w czasie treningów (lęk wyjaśnia około 7, 9 % wariacji oceny skuteczności podczas treningów) oraz meczów (tutaj lęk wyjaśnia od 6% mierzony CSAI do 13% wariacji tej zmiennej, gdy mierzony STAI). Lęk mierzony za pomocą CSAI wyjaśnia od 9 do 12 %

globalnego poziomu zaangażowania w wykonywaniu czynności sportowych, i wydaje się być czynnikiem powiązaniem z niższym poziomem wykonania czy też gry.

Tabela 17 prezentuje wyniki analiz dotyczących związków między pewnością a zmiennymi badanymi kwestionariuszami samoopisowymi.

Tabela 17. Wyniki analiz związków między pewnością a zmiennymi badanymi kwestionariuszami samoopisowymi

Zmienna		Lęk stan	Lęk cecha	Lęk (SCAT)	Lęk (CSAI)
GSES	<i>r</i>	-0,39**	-0,43**	-0,37*	-0,34*
	<i>rho</i>	-0,25	-0,32*	-0,35*	-0,28
MD	<i>r</i>	-0,22	-0,11	-0,10	-0,18
	<i>rho</i>	-0,29*	-0,02	-0,12	-0,17
MU	<i>r</i>	-0,09	-0,00	0,08	-0,06
	<i>rho</i>	-0,10	0,01	0,08	-0,11
WD	<i>r</i>	0,36*	0,28	0,02	0,29*
	<i>rho</i>	0,33*	0,30*	0,01	0,37*
WU	<i>r</i>	0,14	0,13	0,00	0,19
	<i>rho</i>	0,13	0,14	0,02	0,24

Adnotacje: GSES - Skala Uogólniona Własnej Skuteczności, MD - motywacja mistrzostwo-dążenie, MU - motywacja mistrzostwo-unikanie, WD - motywacja wykazanie się-dążenie, WU - motywacja wykazanie się-unikanie, *r* - współczynnik korelacji Pearsona, *rho* - współczynnik korelacji Spearmana.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Jak wskazują wyniki analizy współzmienności, wyższy lęk wiąże się z niższym poczuciem skuteczności (lęk wyjaśnia od 11 do 18% GSES). Co ciekawe, lęk koreluje pozytywnie z wykazaniem się dążeniem, którego istotą jest zdobywanie uznania, akceptacji i przewagi nad innymi. Pozostałe cele związane z osiągnięciami korelują z lękiem bardzo słabo i nieistotnie.

W przypadku wyliczenia korelacji między poziomem wykonania a lękiem badanym wcześniej w różnych momentach czasowych można zauważyć, że korelacje są również negatywne, a lęk wyjaśnia od 3 do 11% obserwowanego poziomu zaangażowania oraz od 4 do 16% subiektywnego poczucia skuteczności (GSES).

Tabela 18. Korelacje między poziomem wykonania a lękiem badanym wcześniej

Zmienna		PWTOB	PWTMOB	PWOB	GSES
Lęk stan pierwszy pomiar	<i>r</i>	-0,17	-0,11	-0,15	-0,33*
	<i>rho</i>	-0,14	-0,05	-0,09	-0,20
	<i>r</i>	-0,19	-0,22	-0,22	-0,35*

Lęk cecha pierwszy pomiar	<i>rho</i>	-0,21	-0,22	-0,21	-0,21
Lęk cecha drugi pomiar	<i>r</i>	-0,21	-0,26	-0,25	-0,42**
	<i>rho</i>	-0,26	-0,31*	-0,27	-0,29
Lęk cecha trzeci pomiar	<i>r</i>	-0,16	-0,23	-0,21	-0,36*
	<i>rho</i>	-0,22	-0,29	-0,23	-0,34*
Lęk cecha czwarty pomiar	<i>r</i>	-0,29	-0,34*	-0,33*	-0,45**
	<i>rho</i>	-0,33	-0,39**	-0,34*	-0,34*
Lęk p/meczem pierwszy (CSAI)	<i>r</i>	-0,20	-0,17	-0,20	-0,20
	<i>rho</i>	-0,23	-0,20	-0,21	-0,16
Lęk p/meczem drugi (CSAI)	<i>r</i>	-0,21	-0,18	-0,20	-0,32*
	<i>rho</i>	-0,21	-0,20	-0,20	-0,22
Lęk p/meczem trzeci (CSAI)	<i>r</i>	-0,23	-0,22	-0,24	-0,33*
	<i>rho</i>	-0,25	-0,26	-0,24	-0,29
Lęk p/meczem czwarty (CSAI)	<i>r</i>	-0,26	-0,18	-0,23	-0,38*
	<i>rho</i>	-0,31*	-0,26	-0,28	-0,36*
Lęk stan (SCATI)	<i>r</i>	-0,09	0,08	-0,01	-0,28
	<i>rho</i>	-0,07	0,10	0,03	-0,22

PWTOB - ocena skuteczności zawodnika dokonana przez trenera dot. Treningów, PWMON - ocena skuteczności zawodnika dokonana przez trenera dot. Meczów, PWOB - globalna ocena trenera dot. skuteczności podczas treningów i meczów, GSES - skala poczucia samoskuteczności; *r* - współczynnik korelacji Pearsona, *rho* - współczynnik korelacji Spearmana.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Można zatem w dużym stopniu przyjąć hipotezę, która głosi, że większy lęk wiąże się z niższym poziomem gry, czyli lęk zmniejsza poziom zaangażowania i zwrótnie poziom ten zwiększa lęk.

3.1.3. Lęk jako moderator i mediator w relacjach pomiędzy poczuciem pewności siebie i celami osiągnięć sportowych

W tej części weryfikowano po pierwsze hipotezę, która głosi, że lęk jest moderatorem w relacjach pomiędzy poczuciem pewności siebie i celami osiągnięć sportowych. Aby sprawdzić tę hipotezę najpierw wyliczono współczynniki korelacji między lękiem a pewnością posługując się różnymi wskaźnikami obu tych zmiennych. Tabela 19 zawiera wskaźniki STAI oraz TCSI i CSAI (tylko dla pewności).

Tabela 19. Korelacje między lękiem (STAI, SCAT, CSAI) oraz pewnością siebie (CSAI, TCSI)

Zmienna		Lęk stan	Lęk cecha	Lęk (SCAT)	Lęk (CSAI)
Pewność	<i>r</i>	-0,28	-0,35*	-0,27	-0,24
(TCSI)	<i>rho</i>	-0,26	-0,47***	-0,32*	-0,23

Pewność	<i>r</i>	-036*	-0,55***	-0,39**	-0,60***
(CSAI)	<i>rho</i>	-0,30*	-0,61***	-0,43**	-0,56***

Adnotacje: *r* - współczynnik korelacji Pearsona, *rho* - współczynnik korelacji Spearmana.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z tabeli 19 wszystkie wskaźniki lęku i pewności są skorelowane ujemnie. Lęk stan koreluje z pewnością ujemnie umiarkowanie i nieistotnie (TSCI) oraz istotnie (CSAI), zaś lęk jako cecha ujemnie umiarkowanie i przeciętnie.

Następna analiza obejmuje korelacje pomiędzy wskaźnikami lęku (STAI oraz SCAT) oraz wskaźnikami pewności (TSCI oraz CSAI) w kolejnych pomiarach.

Tabela 20. Korelacje wskaźników STAI (S - lęk, C - cecha) oraz SCAT dla lęku oraz wskaźników pewności (TSCI oraz CSAI)

		STAI-S pierwszy	STAI-S drugi	STAI-C pierwszy	STAI-C drugi	STAI-C trzeci	STAI- C c czwarty	STAI-C piąty	SCAT pierwszy	SCAT drugi
Pewność (TSCI)	<i>r</i>	-0,18	-0,30*	-0,50***	-0,23	-0,25	-0,26	-0,19	-0,28	-0,23
pierwszy pomiar	<i>rho</i>	-0,18	-0,32*	-0,47**	-0,28	-0,30*	-0,27	-0,25	-0,29	-0,25
Pewność (TSCI)	<i>r</i>	-0,04	-0,17	-0,34*	-0,20	-0,26	-0,34*	-0,34*	-0,13	-0,31*
drugi pomiar	<i>rho</i>	0,01	-0,10	-0,26	-0,28	-0,34*	-0,42**	-0,44**	-0,14	-0,38**
Pewność (CSAI)	<i>r</i>	-0,24	-0,20	-0,44**	-0,33*	-0,40**	-0,38**	-0,31*	-0,37*	-0,32*
pierwszy pomiar	<i>rho</i>	-0,26	-0,18	-0,32*	-0,35*	-0,48***	-0,42**	-0,38*	-0,40**	-0,35*
Pewność (CSAI)	<i>r</i>	-0,19	-0,12	-0,43**	-0,50***	-0,44**	-0,47**	-0,32*	-0,27	-0,31*
drugi pomiar	<i>rho</i>	-0,17	-0,09	-0,40**	-0,57***	-0,54***	-0,49***	-0,45**	-0,25	-0,32*
Pewność (CSAI)	<i>r</i>	0,00	0,02	-0,33*	-0,45**	-0,46**	-0,48***	-0,28	-0,13	-0,26
trzeci pomiar	<i>rho</i>	0,02	0,03	-0,29	-0,51***	-0,60***	-0,51***	-0,37*	-0,10	-0,25
Pewność (CSAI)	<i>r</i>	-0,11	-0,21	-0,40**	-0,49***	-0,47***	-0,54***	-0,40**	-0,30*	-0,39**
czwarty pomiar	<i>rho</i>	-0,04	-0,17	-0,33*	-0,48***	-0,54***	-0,58***	-0,48***	-0,25	-0,38**
Pewność (CSAI)	<i>r</i>	-0,23	-0,28	-0,39**	-0,29	-0,37*	-0,41**	-0,37*	-0,34*	-0,37*
piąty pomiar	<i>rho</i>	-0,24	-0,31*	-0,36*	-0,28	-0,40**	-0,45**	-0,47***	-0,30*	-0,38**

Adnotacje: STAI - Inwentarza Stanu i Cechy Lęku, SCAT - Sport Competition Anxiety, CSAI - The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2, *r* - współczynnik korelacji Pearsona, *rho* - współczynnik korelacji Spearmana.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 20 pozwala stwierdzić, że prawie wszystkie wskaźniki lęku i pewności są skorelowane ujemnie. Lęk stan mierzony w dwóch punktach czasowych koreluje z pewnością (mierzona w dwóch punktach czasowych) ujemnie słabo nieistotnie i istotnie (pierwszy pomiar pewności z pomiarem drugim lęku), zaś lęk jako cecha mierzony w pięciu momentach ujemnie, słabo lub umiarkowanie albo przeciętnie z pewnością mierzona zarówno w dwóch jak i pięciu punktach czasowych. Korelacje między wskaźnikami SCAT oraz CSAI pokazują ten sam ujemny wzorzec korelacji między lękiem a pewnością.

W ramach CSAI korelacje lęku z pewnością są ujemne, słabe, umiarkowane, przeciętne oraz znaczne (tabela 21).

Tabela 21. Współczynniki korelacji pomiędzy skalami CSAI - lęk i pewność siebie

Zmienne		Lęk 1	Lęk 2	Lęk 3	Lęk 4	Lęk 5
Pewność 1	r	-0,53***	-0,54***	-0,20	-0,43**	-0,41**
	rho	-0,54***	-0,51***	-0,25	-0,40**	-0,39**
Pewność 2	r	-0,49***	-0,59***	-0,39**	-0,56***	-0,44**
	rho	-0,47***	-0,52***	-0,41**	-0,53***	-0,43**
Pewność 3	r	-0,32*	-0,46**	-0,43**	-0,49***	-0,32*
	rho	-0,33*	-0,44**	-0,53***	-0,50***	-0,34*
Pewność 4	r	-0,47***	-0,62***	-0,38**	-0,66***	-0,54***
	rho	-0,44**	-0,52***	-0,41**	-0,62***	-0,55***
Pewność 5	r	-0,46**	-0,52***	-0,28	-0,52***	-0,58***
	rho	-0,45**	-0,47**	-0,32*	-0,51***	-0,59***

Adnotacje: r - współczynnik korelacji Pearsona, rho - współczynnik korelacji Spearmana.

* p < 0,05, ** p < 0,01, *** p < 0,001

Źródło: opracowanie własne.

Aby sprawdzić moderację lęku w związku pewności z poziomem zaangażowania zbudowano dwie zmienne dychotomiczne lęk jak cecha oraz pewność, które powstały poprzez podział grupy badanej na dwie podgrupy pod względem nasilenia lęku oraz pewności siebie. Wyróżniono dwie grupy osób o wysokim lęku i niskim lęku oraz wysokiej i niskiej pewności siebie. W obu przypadkach punkt podziału stanowiła mediana. Osoby powyżej mediany to wysokie nasilenie danej cechy, zaś poniżej jej niskie nasilenie.

W kolejnym kroku, przeprowadzono dwuczynnikową analizę wariancji, w której pierwszym czynnikiem był lęk, zaś drugim pewność siebie. Tabele przedstawiają wyniki tej analizy z zastosowaniem różnych wskaźników lęku oraz pewności.

Tabela 22. Wyniki dwuczynnikowej analizy wariancji z zastosowaniem różnych wskaźników lęku oraz pewności i skuteczności

Zmienne	Suma kwadratów	df	Średni kwadrat	F	p	η_p
<i>Ocena globalna^a</i>						
(Stała)	850,96	1	850,96	418,09	0,000	0,91
Lęk (STAI)	7,09	1	7,09	3,48	0,069	0,08
Pewność (TSCI)	0,71	1	0,71	0,35	0,558	0,01
Lęk x Pewność (TSCI)	2,14	1	2,14	1,05	0,311	0,02
Błąd	85,49	42	2,04			
<i>Ocena globalna^b</i>						
(Stała)	1029,06	1	1029,06	513,95	0,000	0,92
Lęk (STAI)	4,797	1	4,797	2,40	0,129	0,05
Pewność (CSAI)	,943	1	,943	0,47	0,496	0,01
Lęk x Pewność (CSAI)	2,55	1	2,55	1,28	0,265	0,03
Błąd	84,09	42	2,00			
<i>Ocena globalna^c</i>						
(Stała)	1150,48	1	1150,48	569,71	0,000	0,93
Lęk (STAI)	3,10	1	3,10	1,54	0,222	0,04
Pewność (CSAI)	2,74	1	2,74	1,36	0,250	0,03
Lęk x Pewność (CSAI)	2,76	1	2,76	1,36	0,249	0,03
Błąd	84,82	42	2,02			

Adnotacje: df - liczba stopni wobody, F - statystyka F, p - wartość prawdopodobieństwa, η_p - cząstkowe eta kwadrat.

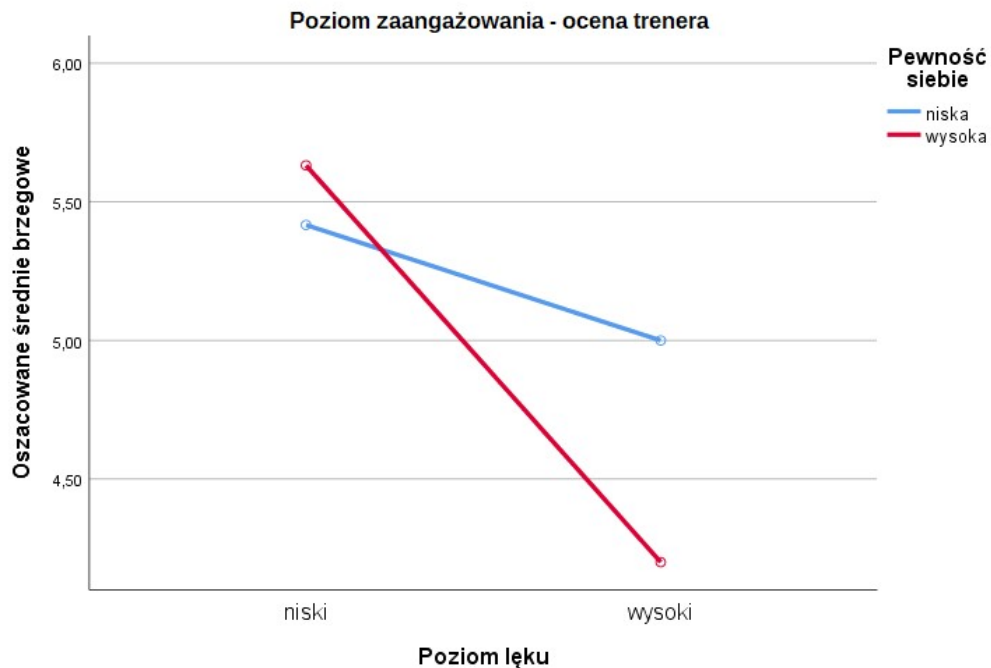
a. R kwadrat = ,099 (Skorygowane R kwadrat = ,035)

b. R kwadrat = ,114 (Skorygowane R kwadrat = ,051)

c. R kwadrat = ,106 (Skorygowane R kwadrat = ,043)

Źródło: opracowanie własne.

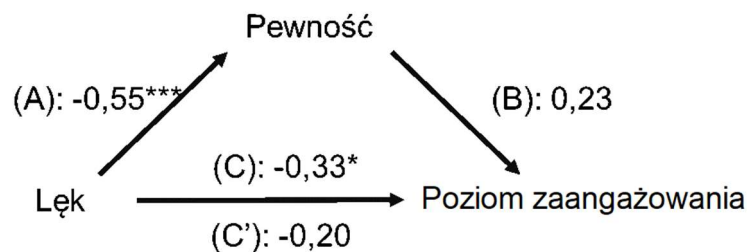
Dwuczynnikowa analiza wariancji pozwoliła stwierdzić, że lęk nie jest moderatorem w związkach pewności z poziomem gry wykonania ocenianej przez trenera. Zasadniczo tylko lęk wykazał związek z poziomem zaangażowania z istotnością na poziomie tendencji (poniżej 0,10) oraz małą wielkością efektu. Osoby o wysokim poziomie lęklivosti charakteryzują się niższym poziomem zaangażowania, czyli uzyskują też najprawdopodobniej niższe wyniki w ramach gry. Pewność jednak zwiększa poziom zaangażowania zarówno wśród osób o wysokiej jak i niskiej lęklivosti. Choć rysunek 2 sugeruje, że zależność ta dotyczy głównie osób o niskiej lęklivosti i wysokiej pewności siebie. Z powodu jednak niewielkich liczebności podgrup ANOVA nie wykazała tutaj moderacji.



Rysunek 2. Poziom zaangażowania w kontekście lęku i pewności siebie

Źródło: opracowanie własne.

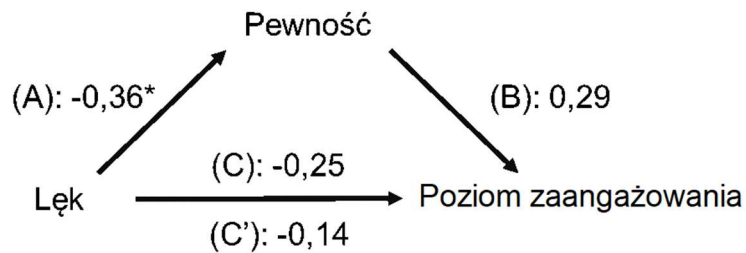
Pewność siebie wydaje się jednak być mediatorem w negatywnej relacji lęku z poziomem zaangażowania. Lęk obniża poczucie pewności siebie, które podwyższa poziom zaangażowania. Stąd też osoby lękliwe wypadają gorzej, bo są mniej pewne. Zależności te pokazała analiza mediacji wraz z analizą bootstrap.



Rysunek 3. Analiza mediacji. Pewność jako mediator w relacji lęku z poziomem zaangażowania zawodniczek. Lęk jako cecha (STAI) oraz Pewność (CSAI)

Źródło: opracowanie własne.

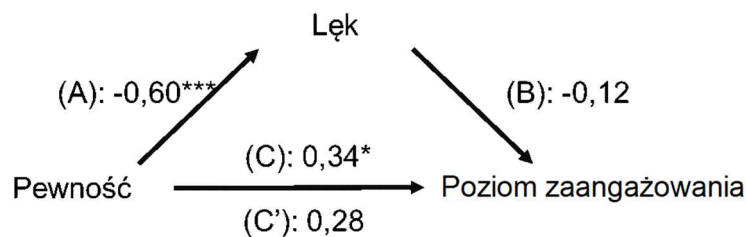
Dla modelu, w którym sprawdzano, czy pewność mierzona za pomocą CSAI pełni rolę mediatora w relacji lęku rozumianego jako cecha z poziomem zaangażowania zawodniczek uzyskano wynik testu Sobela $Z = -1,31$, $p = 0,190$ oraz testu Goodmanana $Z = -1,29$, $p = 0,197$. Analiza bootstrap dla 5000 próbek wskazała, 95% przedział ufności dla wartości w relacji C' w granicach -0,34 do -0,002.



Rysunek 4. Analiza mediacji. Pewność jako mediator w relacji lęku z poziomem zaangażowania zawodniczek. Lęk jako stan (STAI) oraz Pewność (CSAI)

Źródło: opracowanie własne.

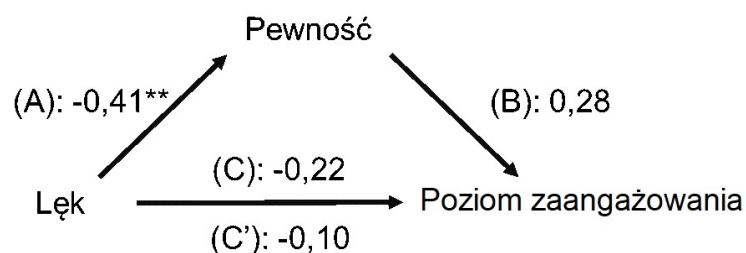
Dla modelu, w którym sprawdzano, czy pewność mierzona za pomocą CSAI pełni rolę mediatora w relacji lęku rozumianego jako stan z poziomem zaangażowania zawodniczek uzyskano wynik testu Sobela $Z = -1,31$, $p = 0,190$ oraz testu Goodmana $Z = -1,48$, $p = 0,139$. Analiza bootstrap dla 5000 próbek wskazała, 95% przedział ufności dla wartości w relacji C' w granicach -0,72 do -0,01.



Rysunek 5. Analiza mediacji. Lęk jako mediator w relacji pewności siebie z poziomem zaangażowania zawodniczek. Lęk przed zawodami (CSAI) oraz Pewność (CSAI)

Źródło: opracowanie własne.

Dla modelu, w którym sprawdzano, czy lęk rozumiany jako stan mierzony za pomocą CSAI pełni rolę mediatora w relacji pewności siebie z poziomem zaangażowania zawodniczek uzyskano wynik testu Sobela $Z = 0,63$, $p = 0,529$ oraz testu Goodmana $Z = -0,66$, $p = 0,509$. Analiza bootstrap dla 5000 próbek wskazała, 95% przedział ufności dla wartości w relacji C' w granicach -0,17 do 0,34.



Rysunek 6. Analiza mediacji. Pewność jako mediator w relacji lęku z poziomem zaangażowania zawodniczek. Lęk jako cecha (STAI) w pomiarze pierwszym oraz Pewność (CSAI) w pomiarze czwartym.

Źródło: opracowanie własne.

Dla modelu, w którym sprawdzano, czy pewność mierzona za pomocą CSAI pełni rolę mediatora w relacji lęku rozumianego jako stan z poziomem zaangażowania zawodniczek uzyskano wynik testu Sobela $Z = -1,47$, $p = 0,142$ oraz testu Goodmana $Z = -1,60$, $p = 0,110$. Analiza bootstrap dla 5000 próbek wskazała, 95% przedział ufności dla wartości w relacji C' w granicach -0,32 do -0,004.

W trzech przypadkach (rysunki 3, 4 oraz 6) można zauważyć, że 95% przedział ufności nie zawiera wartości zero. Wprawdzie testy Sobela oraz Goodmana nie były istotne statystycznie, jednak ponownie należy pamiętać o małej liczebności grupy badanej. Można więc przyjąć, że pewność siebie mediuje w związku lęku z poziomem zaangażowania zawodniczek.

Do oceny poziomu lęku zastosowano trzy metody diagnostyczne ponieważ lęk nie jest zjawiskiem jednolitym a wielopoziomowym. Jest mierzony jako cecha, jako stan, dotyczy również konkretnych aktywności w ramach uprawianego sportu. Analizy tej triady podjęto się w niniejszej pracy i udowodniono, że lęk - cecha koreluje z lękiem – stanem oraz stan lęku koreluje z lękiem w aktywności sportowej.

W psychologii lęk rozpatrywany jest jako cecha temperamentalna, lęk jako stan pojawiający się w reakcji na konkretną sytuację zewnętrzną. Im wyższa skłonność do reagowania lękiem, tym szybciej lęk jako stan pojawia się w określonej sytuacji. Zajmując się wieloaspektowością lęku zadbano by ukazać jego złożoność i cechy wspólne z pewnością siebie i z poziomem zaangażowania. Zbadanymi w niniejszej pracy były: obszar lęku, obszar pewności siebie oraz obszar poziomu zaangażowania w aktywność sportową mierzony skalą obserwacyjną.

4. Dyskusja

Zasadniczym celem niniejszej pracy było ustalenie zależności pomiędzy lękiem a poziomem zaangażowania oraz pomiędzy pewnością siebie a poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej ekstraklasy.

Innowacyjność niniejszej pracy polega na tym, że dotyczy zjawiska lęku, pewności siebie w kontekście poziomu zaangażowania w wykonywaniu czynności sportowych wśród piłkarek. Mechanizmy powyższych zjawisk nie zostały do końca zgłębione w polskiej kobiecej piłce nożnej. Wykorzystanie wiedzy ich dotyczącej w piłkarskim treningu i meczu

będzie istotnym czynnikiem mającym na celu polepszenie wyników sportowych piłkarek nożnych. Oznacza to niewątpliwie nowy kierunek badań naukowych. Na wstępie warto zwrócić uwagę na fakt, iż niejednokrotnie w dysertacji uwzględniano badania i publikacje dotyczące zawodników różnych dyscyplin sportowych, a nie piłkarek nożnych. Powodem jest brak dostatecznej literatury naukowej na poruszany w tej dysertacji problem.

Występowanie sytuacji stresowych podczas zawodów często powoduje zmiany w funkcjonowaniu psychologicznym, zmniejsza zdolność do koncentracji i skupienia uwagi, nasila stany lęku lub z somatycznego punktu widzenia, prowadzi do wzrostu napięcia mięśniowego a to do zmniejszonej zdolności do wykonywania czynności sportowych. W niniejszej pracy poziom zaangażowania oraz lęk i pewność siebie zawodniczek była mierzona z zachowaniem porządku czasowego. Przeprowadzono pięć pomiarów badając poszczególne zmienne. Jest to zatem perspektywa badań podłużnych, następstwa pewnych momentów, o których piszą Shaughnessy, Zechmeister i Zechmeister (2002).

W toku przeprowadzonych badań dokonano porównania lęku jako cechy zawodniczek z lękiem kobiet zbliżonych wiekiem w populacji (tabela 10), który okazał się być niższym u kobiet grających w piłkę nożną.

W analizie dokonano także porównania tej samej próby pod względem lęku jako stanu. Podobnie jak w przypadku lęku jako cechy, lęk u badanej próby jest niższy od tego, który został zarejestrowany w populacji. Należy zatem wnioskować, że zbadane zawodniczki są nisko reaktywne, rzadko odczuwają lęk, co w sporcie wyczynowym na poziomie ekstraklasy jest znaczące. A zatem otrzymane tu wyniki dotyczą różnic indywidualnych osób mieszczących się w zakresie niskiej reaktywności. Można by więc zauważyć, że zbadano osoby o niższej niskiej reaktywności oraz wyższej niskiej reaktywności. Jak pokazały analizy takie różnice wyznaczają poziom wykonania. Niższa skłonność do przeżywania lęku wiąże się z wyższym poziomem zaangażowania w grę, zaś wyższa, z niższym jej poziomem.

Warto zaznaczyć, że poziom pewności siebie badanych zawodniczek jest niższy niż wykazany przez Gazdowską i Parzelskiego (2016). Wysoki poziom cechy i stanu lęku, przede wszystkim emocjonalny i poznawczy, niepokój, niepewność na boisku mają działanie ujemne prowadząc do obniżenia skuteczności działania. Potwierdził to również w badaniach Kang i Jang (2018) pokazując, że lęk ma znacząco negatywny wpływ na pewność siebie u graczy a tym samym na poziom działania sportowego. Dodatkowo sytuacje trudne, stresogenne związane np. z rozgrywkami pucharowym niepomyślnie działają na skuteczność sportowców. Rywalizacja na poziomie mistrzowskim o wynik sportowy determinowana jest dyspozycją psychiczną zawodnika (Kalinowski *i wsp.*, 2017). Preferencje zawodnicze mogą stanowić o

predyspozycjach psychicznych do odnoszenia sukcesu w sporcie, związanych z koniecznością zachowania skuteczności działania w dynamicznej rywalizacji sportowej. W badaniach wykorzystano również narzędzie GSES, za pomocą którego wykazano, iż badane zawodniczki charakteryzują się wyższym poczuciem samoskuteczności ($M = 31,89$) niż grupa z populacji ($M = 27,32$).

Najbardziej wartościowe dane dotyczyły poziomu zaangażowania obserwowanego przez trenera zarówno podczas treningu jak i meczu. Zastosowane w procedurach narzędzia wykazały istnienie negatywnej zależności lęku jako cechy we wszystkich uwzględnionych korelacjach. Jednocześnie, analiza z wykorzystaniem wskaźnika lęku jako stanu pokazała nieistotne zależności, które tylko w niewielkim stopniu pozwalają określić poziom zaangażowania podczas treningu obserwowanego przez trenera przez stan – lęk. Uzyskane wyniki pozwoliły stwierdzić, że odczuwanie lęku jako stanu wiąże się w niewielkim stopniu z gorszym funkcjonowaniem podczas treningu, co przejawia się w niższym poziomie gry. Otrzymane wyniki wskazują, że pewność siebie jest mediatorem w relacjach lęku z poziomem zaangażowania, co stanowi esencję powyższej pracy. W sporcie pewność siebie jest postrzegana jako ważna cecha elitarnych sportowców (Vealey i Chase, 2008; Weinberg i wsp., 2012) którzy silnie wierzą w zdolność do osiągnięcia swoich celów, pozostawiana pozytywnymi i zaangażowanymi w obliczu trudnych sportowych sytuacji i posiadającymi pewność radzenia sobie z niepowodzeniami (Sheard, 2013). Wyniki badań w niniejszej dysertacji dotyczące pewności siebie są zbliżone do wyników badań Danielsen i wsp. (2017) przeprowadzonych na norweskich piłkarkach nożnych. Zawodniczki elitarniej ligi osiągnęły znacznie wyższe wyniki niż zawodniczki drugo i trzecioligowe, co potwierdza związek wytrzymałości psychicznej, zaangażowania z poziomem gry. Utrzymywanie emocji pod kontrolą (np. zwątpienie, frustracje, podniecenie, niepokój), regulowanie nimi w działaniu pod presją, zwiększa zdolność sportowca do osiągnięcia zamierzonych efektów gry i pełnego realizowania swojego potencjału a także zmniejsza strach przed porażką. Osoby z silnym poczuciem kontroli mają niezachwianą wiarę, że potrafią wpływać i kontrolować własne działania. W elitarniej piłce nożnej powyższe elementy są istotne ponieważ wygranie gry jest ostatecznym celem dla piłkarzy, trenerów, kibiców, menedżerów i administracji, a presja i wymagania są wysokie (Clough i Strycharczyk 2012).

Wyniki uzyskane w tym badaniu pokazały, że lęk jako cecha bardzo silnie negatywnie koreluje z pewnością siebie. Im wyższy poziom lęku, tym niższa pewność siebie. O ile silna pewność siebie w sporcie jest pożądaną cechą, o tyle w realiach codzienności niekoniecznie, gdyż może prowadzić do porażki. W wyniku przeprowadzonego badania stwierdzono, że

pewność siebie jest mediatorem w związku negatywnym lęku z poziomem zaangażowania. Wprawdzie związki te jak wynika z rysunku 2 nie są istotne, co może jednak wynikać z małej próby badawczej. Z tego też względu, wzięto pod uwagę przedziały ufności obliczone metodą bootstrap. Jeśli bowiem ten przedział nie zawiera wartości 0, a tak było w trzech przypadkach z czterech analizowanych, to można stwierdzić występowanie zależności w postaci mediacji. Ponieważ analizy zostały wykonane w SPSS, zastosowano moduł makro w celu wyliczenia testów: Sobela oraz Goodmana. Test Goodmana jest w tym wypadku najbardziej miarodajnym z uwagi na małą liczebność próby badawczej. Analiza bootstrap nie zawierała wartości 0, przy pomiarze ufności 95%, co daje podstawę otrzymania istotnych wyników.

Analiza wyników z zastosowaniem ANOVA i testów efektów międzyobiektywnych wykazała, że najwyżej przez trenerów oceniane są osoby o niskim poziomie lęku i wysokiej pewności siebie, co przekłada się na zaangażowanie podczas treningów i meczów. Sprzyja to pozytywnej atmosferze w zespole, wzmacnia relacje trener – zawodniczka, wpływa na doskonalenie umiejętności i lepsze wyniki oraz na zbiorową skuteczność (Jowett, 2017). Jak zauważył Hampson (2012) jeżeli trener jest postrzegany przez zawodników jako bardziej wspierający tym wyższy jest poziom skuteczności grupy podczas wykonywania czynności sportowych i większa spójność zadaniowa. Na zbiorową skuteczność i spójność, szczególnie zadaniową wpływa bezpośrednio zaangażowanie obu stron. Sportowcy, którzy czują, że ich bliski związek z trenerem przetrwa, chętniej zainwestują z jednej strony w ścisłą współpracę z innymi członkami zespołu (spójność zespołu/zadanie) z drugiej w rozwój zaufania do wykonywania pomyślnie zbiorowych zadań (skuteczność zbiorowa) (Jowett, 2008).

Najwyższym poziomem zaangażowania charakteryzowały się zatem zawodniczki o niskim poziomie lęku oraz wysokiej pewności siebie, choć niski lęk jest czynnikiem najbardziej znaczącym. Do podobnych wniosków doszedł Kbehn, Pearce i Morris (2013) w modelu mediacji, wskazując, że pewność sportowa pośredniczy w związku między osiągnięciami a równowagą między wyzwaniem a umiejętnościami, jasnymi celami i koncentracją na wykonywanym zadaniu.

Pewność siebie jest kluczowym elementem we wzorze czynników wpływających na zaangażowanie w sporcie, udane występy i, co najważniejsze, radość ze sportowych przeżyć. Wyniki analizy korelacji Feltza *i wsp.* (2008) potwierdzają tezę, że pewność w sporcie ma pozytywny wpływ na poziom osiągnięć i pośredniczy w związku między osiągnięciami a samoskutecznością, samoregulacją.

Wszystkie zawodniczki w przeprowadzonym badaniu były oceniane przez trenera. Osoby, u których występuje zarówno wysoki poziom lęku i pewności siebie są najgorzej

oceniane, odbierane przez trenera. Wyniki uzyskane na tym etapie badania pozwoliły wychwycić różnice, co stało się podstawą do określenia poziomu gry, czyli poziomu wykonania. Zastosowano zbiorczą ocenę trenera w analizach moderacji i mediacji. Ocena zawodniczek przez trenera podczas treningu bardzo mocno korelowała z oceną podczas meczu. Jeśli trener spostrzegał, starania zawodniczki podczas treningu, tak samo owe starania postrzegał podczas meczu.

Związek pewności siebie z poziomem zaangażowania zmienia się w obecności lęku. Analiza mediacji pokazała, że pewność siebie jest istotnym mediatorem w relacji lęki – poziom zaangażowania. Lęk obniża poziom gry oraz pewność siebie, która następnie podwyższa poziom zaangażowania, co zostało wykazane w analizie mediacji. Występuje tutaj zatem zależność bezpośrednia, czyli lęk obniża poziom wykonania oraz zależność pośrednia, czyli lęk obniżając pewność siebie obniża tym samym poziom wykonania. Być może na niską lęki ma wpływ też to, że z reguły bardziej odporni na sytuacje trudne są zawodnicy, posiadający inne zainteresowania oprócz wyczynowego uprawiania sportu. Natomiast dla zawodników, których jedyną rolą życiową jest uprawianie sportu, każda porażka sportowa równa się klęsce życiowej i zwiększeniem poziomu lęku. Niemniej jednak coraz częściej zwraca się uwagę na występowanie objawów związanych z zaburzeniami psychicznymi wśród zawodowych sportowców w różnych dyscyplinach sportowych, w różnych krajach, u których wystąpiły poważne urazy zdrowotne. Na przykład w 12-miesięcznym prospektywnym badaniu kohortowym dotyczącym objawów związanych z zaburzeniami psychicznymi wśród europejskich zawodowych piłkarzy stwierdzono częstość występowania lęku / depresji sięgającą 32% (Gouttebarga *i wsp.*, 2016). Podobne wnioski wysunął Kilic *i wsp.* (2017), wskazując na 18% częstość występowania lęku.

W literaturze naukowej bardzo trudno będzie spotkać zawodników elitarnych o wysokim poziomie lęki, gdyż takowi dalecy są od sportów wyczynowych. Przebadane zawodniczki wykazały niski poziom lęku, co byłoby zgodne z badaniami temperamentalnymi Strelaua (2006). Podobne wyniki uzyskali: Junge i Feddermann-Demont (2016) porównując najlepszych piłkarzy do populacji ogólnej pod kątem częstości występowania depresji i zaburzeń lękowych. Występowanie zaburzeń lękowych było istotnie niższe u piłkarzy.

Z temperamentem związana jest także reaktywność jako jedna z jego cech pierwotnych, wskazująca, na to że ludzie różnią się wielkością reakcji lub intensywnością zachowania w odpowiedzi na określone bodźce. Determinuje tym samym względnie stałe różnice indywidualne w intensywności reakcji. Istnieje związek pomiędzy poziomem

reaktywności a preferencją określonych czynności. Świadczą o tym badania przeprowadzone przez Popielarską (1972) wśród sportowców. Zawodnicy wykonujący czynności z ekstremalnie dużą wartością stymulacyjną charakteryzują się niską reaktywnością (za: Strelau, 2006). Różnica pomiędzy osobami nisko reaktywnymi a wysoko reaktywnymi w powyższym badaniu była istotna statystycznie. Można przyjąć, że piłka nożna na poziomie ekstraklasy charakteryzuje się ekstremalnymi czynnościami sportowymi. Reaktywność ma niebagatelne znaczenie w efektywności zadań sportowych, czego dowodem są badania przeprowadzone przez Żmudzkiego (1986) na sztangistach.

Wykazano w nich, że zawodnicy nisko lękliwi charakteryzowali się wyższą efektywnością działania sportowego w sytuacji stresowej. Podkreślał to Kristjansdottir i wsp. (2019) wskazując w badaniach iż, niższy poziom lęku to lepsza wydajność, z uwzględnieniem kryteriów wygrana vs przegrana.

Koresponduje to z badaniami w omawianej dysertacji, ponieważ utrzymanie drużyny w ekstraklasie i związany z tym prestiż wiąże się z wyzwaniem silnych pobudzeń emocjonalnych źle tolerowanych przez osoby wysoko reaktywne. Piłka nożna jest dyscypliną wytrzymałościową, z wysokim stopniem agresywności i zagrożeniami fizycznymi, w której szanse na sukces osobisty i grupowy mają zawodnicy nisko reaktywni.

Gracze nisko reaktywni wykazują niższy niepokój związany z wydajnością i wytrzymałością psychiczną, co korzystnie wpływa na dobrostan psychiczny, na zaufanie do siebie i wiarę w swoje umiejętności a to z kolei jest silnym predyktorem pozytywnych relacji z innymi, samoakceptacji i zaangażowania w czynności sportowe (Miccogullari i Ekmekci, 2017). Zbliżone wyniki uzyskano w przypadku innych dyscyplin wytrzymałościowych, jak np. hokej. Hokeistki na szczeblu krajowym znacznie lepiej niż hokeistki na poziomie międzyuczelnianym radzą sobie z wytrzymałością, z presją, posiadają większą zdolność koncentracji i motywacji, potrafią z łatwością współpracować w sytuacji zagrożenia i lepiej skoncentrować się w trudnych warunkach rywalizacji (Pandey i wsp., 2016). Podobne wyniki uzyskał Cowden i wsp (2019) badając odporność psychiczną, motywację, zaangażowanie u tenisistów w których wykazano, że sportowcy o wyższej odporności psychicznej mają większą tendencję do odczuwania mniejszego lęku przed popełnianiem błędów i negatywnych ocen związanych z popełnianiem błędów, do skutecznego unikania lub minimalizowania wpływu wyniszczających doświadczeń poznawczo-emocjonalnych. Warto w tym miejscu przedstawić wnioski Schaefera i wsp (2016) z eksploracji wyczynowych golfistów. Badacze ci potwierdzili, że sportowcy zgłaszający niski lub umiarkowany poziom motywacji mieli wyższy poziom lęku przed zawodami, przy czym te powiązania były

częściowo mediowane przez niższy poziom odporności psychicznej, golfiści osiągający wysokie wyniki zgłaszali mniejszy niepokój związany z rywalizacją, co było spowodowane wysoką odpornością psychiczną, umiejętnością zaangażowania się w zadania oraz wytrwałością i konsekwencją. Stwierdzono także, że odporność psychiczna pośredniczy w negatywnym związku między motywacją a lękiem przed konkurencją. Powyższe badania ukazują, że zaangażowanie, reakcja na wyzwania, pewność siebie są istotne w relacji z lękiem i wpływają na umiejętność koncentrowania się na celach lub realizowanych zadaniach.

Sam rozwój odporności psychicznej, poczucia własnej skuteczności, zaangażowania zdaniem badaczy wynika z poprawy zdolności sportowców do radzenia sobie z przeciwnościami losu. Może zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia silnej motywacji gdy pojawiają się wyzwania związane z wydajnością (np. błędy). Takie podejście do rozwoju odporności psychicznej może być uzupełnione przez kultywowanie środowisk wspierających autonomię, które zachęcają sportowców do maksymalizacji własnego potencjału sportowego i osiągnięć sportowych (Mahoney, 2014).

W niniejszej dysertacji wykazano, że zastosowane w toku badań narzędzia pozwalają efektywnie opisać zjawisko lęku, pewności siebie i poziomu zaangażowania w odniesieniu do sukcesu sportowego. Zjawiska te stanowią niezbędne elementy stanu psychicznego wymaganego do osiągnięcia lepszych wyników. Są podstawą większej samoświadomości bez której sportowcy nie są w stanie skutecznie samoregulować procesów poznawczych, emocji i zachowań podczas czynności sportowych (Anderson i wsp., 2014).

Być może w przyszłości warto byłoby skupić się na powyższych aspektach, co zapewne przyniosłoby większe korzyści psychiczne piłkarzom nożnym i ich trenerom nie tylko na poziomie ekstraklasy. Ponieważ ciężar odpowiedzialności często sprawia, że zawodnikom elitarnym trudno jest znieść presję, lęk, obawy o wynik, zwłaszcza gdy są typowani do zwycięstwa. Głębsza znajomość zachowań psychologicznych sportowców zapewne pozytywnie wpłynie na działania samych trenerów, którzy odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu postaw zawodników na boisku stosując różne style interpersonalne. Zachowania wspierające autonomię i zmniejszające stosowanie aktów kontrolnych przyczyniają się do większego zaangażowania zawodników (Alvarez i wsp., 2018).

5. Wnioski

Wyniki badań własnych dostarczyły wielu nowych informacji dotyczących zależności pomiędzy pewnością a poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej oraz zależności pomiędzy poziomem lęku a poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej ekstraklasy.

Ponadto uzyskane rezultaty stanowią cenne dopełnienie wcześniejszych doniesień dotyczących wpływu zjawisk psychologicznych na efekty sportowe.

W oparciu o uzyskane wyniki sformułowano następujące wnioski:

1. Istnieje zależność pomiędzy pewnością a poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej, pewność siebie wiąże się z większym poziomem zaangażowania.
2. Pewność siebie koreluje pozytywnie z poziomem zaangażowania, zarówno podczas treningów jak i meczów.
3. Istnieje zależność negatywna między lękiem a poziomem zaangażowania czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej, wyższy lęk wiąże się z niższym poziomem zaangażowania.
4. Lęk koreluje negatywnie z poziomem zaangażowania, zarówno podczas treningów jak i meczów.
5. Lęk jako stan koreluje z pewnością ujemnie umiarkowanie i nieistotnie (TSCI) oraz istotnie (CSAI), zaś lęk jako cecha ujemnie umiarkowanie i przeciętnie.
6. Większy lęk wiąże się z niższym poziomem zaangażowania, czyli lęk współtowarzyszy obniżonemu poziomowi zaangażowania i odwrotnie poziom ten towarzyszy podwyższonemu lękowi.
7. Osoby o wysokim poziomie lęklivosti charakteryzują się niższym poziomem wykonania, czyli uzyskują też najprawdopodobniej niższe wyniki w ramach gry. Natomiast pewność współtowarzyszy podwyższonemu poziomowi zaangażowania zarówno wśród osób o wysokiej jak i niskiej lęklivosti.

Tym samym potwierdzona została hipoteza 1 wskazująca na istnienie zależności pomiędzy poziomem lęku a osiągnięciami i poziomem zaangażowania w czynności sportowych zawodniczek piłki nożnej. Potwierdzona została także hipoteza 2 wskazująca na istnienie zależności pozytywnej pomiędzy pewnością siebie a osiągnięciami i poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej. Potwierdzona została ponadto hipoteza nr 3 zakładająca pośredniczenie pewności siebie w związku pomiędzy lękiem i poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej.

Streszczenie

Osiągnięcie sportowego mistrzostwa wymaga zwrócenia uwagi na rolę emocji i czynników, jak pewność siebie i odporność psychiczna. Są to istotne stany i umiejętności, wpływające na wynik. Do emocji, które mogą być zarówno motywatorem jak i demotywatorem w osiągnięciu wyników sportowych należy lęk. Dwoistość lęku znacząco wpływa na poziom wytrenowania sportowców, na łatwość, ale i trudność wykonania zadania. U piłkarzy niższy poziom lęku wywołuje mniejszą skłonność do reakcji ucieczkowych w obliczu zagrożenia, co istotnie wpływa na poziom gry, na efektywność podczas bezpośredniej aktywności sportowej.

Poza lękiem kolejnymi istotnymi czynnikami decydującymi o efektywności i sukcesie sportowca jest pewność siebie, wiara w osiągnięcie sukcesów sportowych, zwłaszcza w trudnych sytuacjach, oraz poczucie własnej skuteczności. Nie sposób pominąć ich roli w procesie koncentracji uwagi, kontroli pobudzenia, pozytywne emocje, przygotowywania strategii startowych, czy w osiągnięciu upragnionych rezultatów. Im wyższe poczucie własnej skuteczności tym większa motywacja do działania, co w konsekwencji wiąże się z wyższymi osiągnięciami. Wiele uwagi w tym obszarze poświęca się na poszukiwanie kluczowych elementów determinujących wysokie wyniki sportowe.

Prezentowana dysertacja jest pracą empiryczną poruszającą problem korelacji lęku i pewności siebie z poziomem zaangażowania w czynności sportowe przez zawodniczki piłki nożnej ekstraklasy. W Polsce badania nad lękiem i pewnością siebie w sporcie dotyczyły przede wszystkim takich dyscyplin jak, szermierka, badminton, pływanie, koszykówka, hokej, lekkoatletyka, sporty walki, czy męska piłka nożna z udziałem głównie młodzieży. Trudno natomiast o badania dotyczące wpływu lęku i pewności siebie na poziom zaangażowania sportowego zawodniczek piłki nożnej w ekstraklasie. Problematyka czynników psychologicznych związanych z piłką nożną kobiet nie jest w Polsce poruszana przez większość środowisk sportowych, stąd próba analizy powyższego tematu.

Dlatego celem badań jest określenie zależności pomiędzy pewnością siebie a poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej oraz zależności pomiędzy poziomem lęku a poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej ekstraklasy klubów działających na terenie województwa śląskiego.

W badaniach wzięło udział 46 zawodniczek, każda z co najmniej dwuletnim stażem. Badaniu zostały poddane zawodniczki ekstraklasy piłki nożnej z terenu województwa śląskiego. Dobór respondentek do badań był celowy, badane osoby miały zagwarantowaną

anonimowość oraz ochronę danych osobowych. Ze względu na to, że sezon piłkarski składa się z dwóch rund: zimowej i wiosennej, a runda wiosenna jest rundą rewanżową kończąca sezon piłkarski, w którym wyłaniany zostaje zwycięzca sezonu, zbieranie danych rozpoczęło w drugiej rundzie 08.05.2019 r. a zakończono 06.06.2019 r.

Badania były prowadzone w ostatnich pięciu kolejkach ekstraklasy kobiet kończącej sezon 2018/2019. Dążenie do zwycięstwa związane jest zarówno z występowaniem cech psychologicznych i poziomem wykonania, stąd decyzja, aby w rundzie drugiej poprzez badanie zawodniczek określić zależności pomiędzy pewnością a poziomem zaangażowania w wykonywaniu czynności sportowych oraz zależności pomiędzy poziomem lęku a poziomem zaangażowania w czynności sportowe powyższych zawodniczek piłki nożnej ekstraklasy.

Przed każdym meczem zawodniczki otrzymały następujące narzędzia badawcze: STAI cecha, CSAI-2R (oznaczenia w pracy odnoszą się do pomiarów: po pierwszego, drugiego, trzeciego, czwartego i piątego) oraz przed pierwszym i ostatnim meczem: TSCI-PL, SCAT, STAI stan i cecha (w tych zmiennych oznaczenia odnoszą się do pomiaru pierwszego i drugiego). Ponadto po ostatnim przeprowadzonym meczu badane otrzymały do wypełnienia GSES i KCO-S. Natomiast trener po ostatnim meczu otrzymał dwa narzędzia określające poziom zaangażowania zawodniczek podczas treningu jak i meczu: Skale obserwacyjne do badania zaangażowania podczas treningu, Skale obserwacyjne do badania zaangażowania podczas meczu. Skale te były wskaźnikami poziomu wykonania a właściwie poziomu gry powyższych zawodniczek.

Istnieje zależność pomiędzy pewnością siebie a poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej, pewność siebie wiąże się z większym poziomem zaangażowania. Większa pewność wiąże się z wyższym poziomem zaangażowania, czyli pewność zwiększa poziom zaangażowania i zwrótnie poziom ten zwiększa pewność.

Istnieje również zależność negatywna między lękiem a poziomem zaangażowania w czynności sportowe zawodniczek piłki nożnej, wyższy lęk wiąże się z niższym poziomem zaangażowania. Wyższy lęk wiąże się z niższym poczuciem skuteczności (lęk wyjaśnia od 11 do 18% GSES). Ponadto lęk koreluje pozytywnie z wykazaniem się dążeniem, którego istotą jest zdobywanie uznania, akceptacji i przewagi nad innymi. Pozostałe cele związane z osiągnięciami korelują z lękiem bardzo słabo i nieistotnie.

Dwuczynnikowa analiza wariancji pozwoliła stwierdzić, że lęk nie jest moderatorem w związkach pewności z poziomem zaangażowania ocenianej przez trenera. Zasadniczo tylko

lęk wykazał związek z poziomem zaangażowania z istotnością na poziomie tendencji (poniżej 0,10) oraz małą wielkością efektu. Osoby o wysokim poziomie lęklivosti charakteryzują się niższym poziomem zaangażowania, czyli uzyskują też najprawdopodobniej niższe wyniki w ramach gry. Pewność jednak zwiększa poziom zaangażowania zarówno wśród osób o wysokiej jak i niskiej lęklivosti. Pozostałe wyniki analizowane są w treści rozprawy oraz omawiane w dyskusji.

Słowa kluczowe: lęk, pewność siebie, skuteczność wykonania, osiągnięcia sportowe, poziom zaangażowania

Summary

Achieving sports championship requires paying attention to the role of emotions and factors such as self-confidence and mental resilience. These are important states and skills that influence the outcome. One of the emotions that can be both a motivator and a demotivator in achieving sports results is anxiety. The duality of anxiety significantly affects the level of athletes' training, the ease and difficulty of completing the task. In footballers, a lower level of anxiety causes a lower tendency to run away in the face of a threat, which significantly affects the level of the game and effectiveness during direct sports activity. Apart from anxiety, other important factors determining the effectiveness and success of an athlete are self-confidence, faith in achieving sports success, especially in difficult situations, and a sense of self-efficacy. It is impossible to ignore their role in the process of concentration of attention, control of arousal, positive emotions, preparation of starting strategies, or in achieving the desired results. The higher the self-efficacy sense, the greater the motivation to act, which in turn is associated with higher achievements. Much attention in this area is devoted to the search for the key elements determining high sports results. The presented dissertation is an empirical work dealing with the problem of the correlation of anxiety and self-confidence with the level of involvement in the performance of sports activities by the players of the first league football. In Poland, research on anxiety and self-confidence in sport focused mainly on such disciplines as fencing, badminton, swimming, basketball, hockey, athletics, martial arts, and men's football with the participation of mainly young people. However, it is difficult to find research on the impact of anxiety and self-confidence on the level of sports involvement of football players in the league. The issue of psychological factors related to women's football in Poland is not discussed by most sports circles, hence the attempt to analyze the above topic. Therefore, the aim of the research is to determine the relationship between the certainty and the level of involvement in the performance of sports

activities by football players and the relationship between the level of anxiety and the level of involvement in the performance of sports activities by football players of the first league of clubs operating in the Silesian Voivodeship. 46 players took part in the research, each with at least two years of experience. The study covered players of the major league football from the area of the Silesian Voivodeship. The selection of the respondents for the research was deliberate, the respondents were guaranteed anonymity and protection of personal data. Due to the fact that the football season consists of two rounds: winter and spring, and the spring round is the rematch round ending the football season in which the winner of the season is determined, data collection began in the second round on 08/05/2019 and ended on 06/06/ 2019.

The research was conducted in the last five rounds of the women's league ending the 2018/2019 season. Striving to win is associated with both the presence of psychological features and the level of performance, hence the decision to determine the relationships between the confidence and the level of involvement in sports activities and the relationship between the level of anxiety and the level of involvement in sports activities of the above players in the second round by examining the players. top league football. Before each match, the players received the following research tools: STAI feature, CSAI-2R (markings in the work refer to the measurements: after the first, second, third, fourth and fifth) and before the first and last match: TSCI-PL, SCAT, STAI status and feature (in these variables the designations refer to the first and second measurement). Moreover, after the last match, the subjects were given GSES and KCO-S to fill in. After the last match, the coach received two tools to determine the level of players' involvement during training and the match: Observation scales for testing engagement during training, Observation scales for testing engagement during the match. These scales were indicators of the performance level, or rather the performance level of the above players. There is a relationship between self-confidence and the level of involvement in the performance of sports activities by soccer players, self-confidence is associated with a greater level of commitment. Greater confidence is associated with a higher level of commitment, i.e. confidence increases the level of commitment and, in turn, this level increases confidence.

There is also a negative relationship between anxiety and the level of involvement in the performance of sports activities by football players, higher anxiety is associated with a lower level of involvement. Higher anxiety is associated with a lower sense of effectiveness (anxiety explains between 11 and 18% of GSES). Moreover, anxiety correlates positively with demonstrating a drive, the essence of which is to gain recognition, acceptance and

advantage over others. Other achievement goals correlate very weakly and insignificantly with anxiety. The two-factor analysis of variance allowed to conclude that anxiety is not a moderator in the relationship between certainty and the level of commitment assessed by the trainer. Basically, only anxiety showed a relationship with the level of involvement with significance at the trend level (below 0.10) and a small size of the effect. People with a high level of fearfulness are characterized by a lower level of commitment, which means that they are also likely to have lower game scores. Confidence, however, increases the level of commitment among both those with high and low shyness. The remaining results are analyzed in the content of the dissertation and discussed in the discussion.

Keywords: anxiety, self-confidence, performance effectiveness, sports achievements, level of commitment

Spis tabel i rycin

Tabela 1. Statystyczny i psychometryczny opis wskaźników lęku wykorzystanych w badaniu.....	44
Tabela 2. Korelacje między poszczególnymi pomiarami lęku jako stanu.....	45
Tabela 3. Korelacje między poszczególnymi pomiarami lęku jako cechy mierzonych STAI	45
Tabela 4. Korelacje pomiędzy poszczególnymi pomiarami lęku przed meczem (CSAI)	47
Tabela 5. Korelacje między poszczególnymi miarami (wskaźnikami) lęku	47
Tabela 6. Statystyczny i psychometryczny opis wskaźników lęku wykorzystanych w badaniu.....	47
Tabela 7. Korelacje między poszczególnymi pomiarami pewności siebie (TSCI-PL)	47
Tabela 8. Korelacje pomiędzy poszczególnymi pomiarami pewności związanej ze współzawodnictwem sportowym (CSAI).....	48
Tabela 9. Statystyczny i psychometryczny opis wskaźników skuteczności i efektywności wykorzystanych w badaniu.....	49
Tabela 10. Korelacje pomiędzy poszczególnymi pomiarami skuteczności i efektywności ..	49
Tabela 11. Wyniki porównania poziomu wskaźników lęku zawodniczek i kobiet w populacji.....	50
Tabela 12. Wyniki porównania poziomu wskaźników pewności siebie zawodniczek i zawodników różnych dyscyplin	51
Tabela 13. Związki między pewnością siebie a obserwowanym poziomem wykonania (skuteczność oceniana przez trenera)	52
Tabela 14. Wyniki analiz związków między pewnością a poczuciem skuteczności oraz celami osiągnięć – zmiennymi badanymi kwestionariuszami samoopisowymi.....	53
Tabela 15. Wyniki analiz związków między pewnością w kolejnych pomiarach a poczuciem skuteczności i obserwowanym poziomem wykonania	53
Tabela 16. Związki między lękiem a obserwowanym poziomem wykonania	54
Tabela 17. Wyniki analiz związków między pewnością a zmiennymi badanymi kwestionariuszami samoopisowymi	55
Tabela 18. Korelacje między poziomem wykonania a lękiem badanym wcześniej.....	55
Tabela 19. Korelacje między lękiem (STAI, SCAT, CSAI) oraz pewnością siebie (CSAI, TSCI)	56
Tabela 20. Korelacje wskaźników STAI (S - lęk, C - cecha) oraz SCAT dla lęku oraz wskaźników pewności (TSCI oraz CSAI).....	58

Tabela 21. Współczynniki korelacji pomiędzy skalami CSAI - lęk i pewność siebie	59
Tabela 22. Wyniki dwuczynnikowej analizy wariacji z zastosowaniem różnych wskaźników lęku oraz pewności i skuteczności	60
Rysunek 1. Model zależności pomiędzy badanymi zmiennymi	34
Rysunek 2. Poziom wykonania w kontekście lęku i pewności siebie	62
Rysunek 3. Analiza mediacji. Pewność jako mediator w relacji lęku z poziomem gry zawodniczek. Lęk jako cecha (STAI) oraz Pewność (CSAI)	62
Rysunek 4. Analiza mediacji. Pewność jako mediator w relacji lęku z poziomem gry zawodniczek. Lęk jako stan (STAI) oraz Pewność (CSAI)	62
Rysunek 5. Analiza mediacji. Lęk jako mediator w relacji pewności siebie z poziomem gry zawodniczek. Lęk przed zawodami (CSAI) oraz Pewność (CSAI)	62
Rysunek 6. Analiza mediacji. Pewność jako mediator w relacji lęku z poziomem gry zawodniczek. Lęk jako cecha (STAI) w pomiarze pierwszym oraz Pewność (CSAI) w pomiarze czwartym.	62

Bibliografia

1. Aksamit, W. (2005). Wpływ pewności siebie na skuteczność działania sportowego. *Sport Wyczynowy*, 7-8, 487-488.
2. Alvarez, O., Castillo, I., Walker, B. (2018). Examining motivational correlates of mental toughness in Spanish athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 18(1), 141-150.
3. Andersen, T.B., Bendiksen, M., Pedersen, J.M., Orntoft, Ch., Brito, J., Jackman, S.R., Williams, C.A. (2012). Kicking velocity and physical, technical, tactical, match performance for U18 female football players –effect of a new ball. *Human Movement Science*, 31(6), 1624-1638.
4. Anderson, R., Hanrahan, S.J., Mallett, C.J. (2014). Investigating the optimal psychological state for peak performance in Australian elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 318–333.
5. Anshel, M.H., Jamieson, J., Raviv, S. (2001). Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 129-143 <https://www.researchgate.net/publication/232924860> (accessed Aug 03 2020).
6. Anshel, M. H., Sutarso, T. (2007), Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport, *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 1-24. DOI:10.1016/j.psychsport.2006.01.003
7. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behaviour change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
8. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
9. Basiaga-Pasternak, J. (2000). Analiza typów osobowości, poziomu lęku i głównych składników motywacji sportowej u juniorów – zawodników piłki nożnej. *Zeszyty Naukowe* 80, Kraków, AWF.
10. Basiaga-Pasternak, J., Mirek, W. (2005). Hierarchy of value by students of Academy of Physical Education practising record seeking sport. *Telesna vychova, sport a vyskum na univerzitach. Physical education, sports, research at the universities. Slovenska Technicka Univerzita v Bratislave. Strojnicka Fakulta. Katedra Telesnej Vychovy*, Bratislava.
11. Beattie, S., Fakehy, M., Woodman, T. (2014). Examining the moderating effects of time and task complexity on the within person self-efficacy and performance relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 605–610.

12. Beckmann, J., Kellmann, M. (2004). Self-regulation and recovery: Approaching an understanding of the process of recovery from stress. *Psychological Reports*, 95, 1135–1153. DOI: 10.2466/pr0.95.3f.1135-1153
13. Beckmann, J., Kossak, T. (2018). Motivation and Volition in Sports. *Motivation and Action*, 853-889.
14. Bedyńska, S., Brzezicka, A. (2007). *Statystyczny drogowskaz. Praktyczny poradnik analizy danych w naukach społecznych na przykładach z psychologii*. Warszawa: Academica Wydawnictwo SWPS.
15. Bedyńska, S., Książek, M. (2012). *Statystyczny drogowskaz 3. Praktyczny przewodnik wykorzystania modeli regresji oraz równań strukturalnych*. Warszawa: Akademickie Wydawnictwo SEDNO.
16. Birrer, D., Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 78-87, <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
17. Birrer, D., Röthlin, P., Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3, 325–246.
18. Bojkowski, Ł. (2012). Aktywność sportowa i jej związek z energetycznymi i czasowymi parametrami temperamentu. *Sport Wyczynowy*, 1/541, 88-96.
19. Bojkowski, Ł. (2017). Motywacja kobiet trenujących zespołowe gry sportowe *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 58,38 – 45.
20. Borek-Chudek, D. (2007). Poziom lęku a osiągnięcia sportowe badmintonistów w świetle wieloczynnikowej teorii lęku Martensa. *Medycyna Sportowa*, 3 (23), 140-148.
21. Borek-Chudek, D. (2012). Intensywność i ocena lęku sportowego w kontekście poziomu osiągnięć sportowych. *Przegląd Psychologiczny*, 55 (1), 59-77.
22. Borkovec, T.D. (2002). Life in the future versus life in the present. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 76–80.
23. Brewer, B. W. (2009). *Handbook of sports medicine and science, sport psychology*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
24. Brzeziński, J. (2007). *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
25. Brzeziński, J., Stachowski, R. (1981). *Zastosowanie analizy wariancji w eksperymentalnych badaniach psychologicznych*. Warszawa: PWE.
26. Bukowska, K., Marks, M. (2012). Anxiety and motivation of achievements and the sports result of athletes from selected competitors, *Rozprawy Naukowe*, 38, 33-40.

27. Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17 (3), 209–227. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>
28. Buss, A.H., Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
29. Cattell, R.B. (1966). Anxiety and motivation: Theory and crucial experiments. W: C. B. Spielberger (red.), *Anxiety and behaviour*, 23–62. New York: Academic Press.
30. Cerin, E. (2004). Predictors of competitive anxiety direction in male Tae Kwon do practitioners: a multilevel mixed idiographic/nomothetic interactional approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 497-516.
31. Chambers, R., Gullone E., Allen, N.B. (2009). Mindful emotion regulation: an integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560–572.
32. Chen, G., Webber, S.S., Bliese, P.D., Mathieu, J.E., Payne, S.C., Born, D.H., Zaccaro, S. J. (2002). Simultaneous examination of the antecedents and consequences of efficacy beliefs at multiple levels of analysis. *Human Performance*, 15 (4), 381–409.
33. Christensen, D. S., Smith, R. E. (2016). Psychological coping skills as predictors of collegiate golf performance: Social desirability as a suppressor variable. *Sport, Exercise and Performance. Psychology*, 5 (1), 67–80. <https://doi.org/10.1037/spy0000049>
34. Clough, P., Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: Improving performance, wellbeing and positive behaviour in others*. London: Kogan
35. Collins, C.G., Parker, S.K. (2010). Team capability beliefs over time: Distinguishing between team potency, team out-come efficacy, and team process efficacy. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83 (4), 1003–1023.
36. Corbin, C.B. (1981). Sex of subject, sex of opponent and opponent ability as factors affecting self-confidence in a competitive situation. *Journal of Sport Psychology*, 4, 265–270.
37. Coulter, T, Mallett, C, Gucciardi, D. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: perceptions of players, parents, and coaches. *Journal Sports Sciences*, 28 (7), 699-716, DOI:10.1080/02640411003734085
38. Cowden, R. G., Crust, L., Jackman, P., Duckett, T. R. (2019). Perfectionism and motivation in sport: The mediating role of mental toughness. *South African Journal of Science*, 115, 57–63.

39. Cox, R.H, Martens, M.P, Russell, W.D. (2003). Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
40. Craft, L.L., Magyar, T., Becker, B.J., Feltz, D.L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25 (1), 44–65.
41. Crust, L, Nesti, M, Littlewood, M. (2010a). A cross-sectional analysis of mental toughness in a professional football academy. *Athletic Insight Journal*, 2 (2), 1-17, <http://eprints.lincoln.ac.uk/2418/>.
42. Crust, L, Nesti, M, Littlewood, M. (2010b). Player and coach ratings of mental toughness in an elite association football academy. *Online Journal Sport Psychology*, 12 (3), 239.
43. Czajkowski, Z. (2000). Czy strach musi mieć zawsze wielkie oczy? *Sport Wyczynowy*, 11-12.
44. Danielsen, L., Rodahl, S., Giske, R., Hoigaard, R. (2017). Mental toughness in elite and sub-elite female soccer players. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 29 (1), 77-85.
45. Daroglou, G. (2011). Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. *The Sport Journal*, 14 (1), 1–6.
46. Drwal, R.Ł. (1995). *Adaptacja kwestionariuszy osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
47. Edmonds, W.A., Tenenbaum, G., Kamata, A., Johnson, M.B. (2009). The role of collective efficacy in adventure racing teams. *Small Group Research*, 40 (2), 163–180. <https://doi.org/10.1177/1046496408328489>
48. Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde oznel iyi oluřu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki iliřki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13, 77-84.
49. Eubank, M., Collins, D. (2000). Coping with pre- and in-event fluctuations in competitive estate anxiety: a longitudinal approach. *Journal of Sports Sciences*, 18, 121-131.
50. Eys, M.A., Hardy, J., Carron, A.V., Beauchamp, M.R. (2003). The relationship between task cohesion and competitive state anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 66-76.
51. Feltz,D., Short, S., Sullivan, P. (2008). *Self efficacy in sport: research and strategies for working with athletes, Teams and Coaches*. Human Kinetics Publishers, Champaign, IL, USA

52. Fletcher, D., Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.
53. Fletcher, D., Hanton, S., Mellalieu, S.D. (2006). An organizational stress review: conceptual and theoretical issues in competitive sport. W: S. Hanton, S.D. Mellalieu (eds.) *Literature reviews in sport psychology*, 321-374. Hauppauge, NY: Nova Science.
54. Ford, I.W, Eklund, R.C, Gordon, S. (2000). An examination of psychosocial variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of a high standard. *Jornual Sports Sciences*, 18 (5), 301-312. Doi: 10.1080/026404100402368.
55. Foster, D., Maynard, I., Butt, J., Hays K. (2016). Of psychological skills training to youngsters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 62-77.
56. Fransen, K., Coffee, P., Vanbeselaere, N., Slater, M., De Cuyper, B., Boen, F. (2014a). The impact of athlete leaders on team members' team outcome confidence: A test of mediation by team identification and collective efficacy. *The Sport Psychologist. Advance online publication*, 28(4), 347-360, doi:10.1123/tsp.2013-0141
57. Fransen, K., Decroos, S., Vanbeselaere, N., Vande Broek, G., De Cuyper, B., Vanroy, J., Boen, F. (2014b). Is team confidence the key to success? The reciprocal relation between collective efficacy, team outcome confidence, and perceptions of team performance during soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 33 (3), 219–231. DOI:10.1080/02640414.2014.942689
58. Fransen, K., Kleinert, J., Dithurbide, L., Vanbeselaere, N., Boen, F. (2014c). Collective efficacy or team outcome confidence? Development and validation of the observational collective efficacy scale for sports (OCESS). *International Journal of Sport Psychology*, 45 (2), 121–137. DOI:10.7352/IJSP 2014.45.121
59. Fransen, K., Vanbeselaere, N., Exadaktylos, V., Vande Broek, G., De Cuyper, B., Berckmans, D., Boen, F. (2012). “Yes, we can!”: Perceptions of collective efficacy sources in volleyball. *Journal of Sports Sciences*, 30 (7), 641–649.
60. Frijda, N.H. (2005). Punkt widzenia psychologów. W: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji* (88-107), Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
61. Furley, P., Dicks, M. (2012). “Hold your head high.” The influence of emotional versus neutral nonverbal expressions of dominance and submissiveness in baseball. *International Journal of Sport Psychology*, 43, 294–311.

62. Furley, P., Dicks, M., Memmert, D. (2012). Nonverbal behavior in soccer: The influence of dominant and submissive body language on the impression formation and expectancy of success of soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 61–82.
63. Furley, P., Schweizer, G. (2013). The expression of victory and loss: Estimating who's leading or trailing from nonverbal cues in sports. *Journal of Nonverbal Behavior*, (13) (PDF) "I'm Pretty Sure That We Will Win!" The Influence of Score-Related Nonverbal Behavioral. DOI:10.1007/s10919-013-0168-7
64. Furley, P., Schweizer, P. (2013). "I'm Pretty Sure That We Will Win!": The Influence of Score-Related Nonverbal Behavioral Changes on the Confidence in Winning a Basketball Game Philip Furley¹ and Geoffrey Schweizer. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35, 316-320.
65. Gagnon-Dolbec, A., McKelvie, S.J., Eastwood, J. (2017). Feedback, Sport-Confidence and Performance of Lacrosse Skills. *Current Psychology*, 1-12, <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9720-7>
66. Gazdowska, Z., Parzelski, G. (2016). Właściwości psychometryczne polskiej wersji Inwentarza Pewności Siebie w sporcie (TSCI-PL) – badanie pilotażowe. *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, 3, 5-15.
67. Golby, J., Sheard, M., van Wersch, A. (2007). Evaluating the factor structure of the Psychological Performance Inventory. *Percept Mot Skills*, 105 (1), 309-325. 10.2466/pms.105.1.309-325.
68. Gorący, A., Szkop, K. (2017). Poziom lęku siatkarek w różnych sytuacjach sportowych, *Aktywność Fizyczna i Zdrowie*, 13, 43-45.
69. Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
70. Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371–394.
71. Gouttebauge, V., Aoki, H., Verhagen, E.A., Kerkhoffs, G.M. (2016). A 12-month prospective cohort study of symptoms of common mental disorders among European professional foot-ballers. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 27 (5), 487-492. DOI:10.1097/JSM.0000000000000388.
72. Grabowski, D. (2015). *Etyka pracy. Przekonania wartościujące pracę a zaangażowanie pracowników*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego..

73. Grabowski, D. (2015). Pracoholizm a etyka pracy. Wymiar etyki pracy jako predyktory uzależnienia od pracy. *Studia Psychologiczne*, 53 (2), 5-19.
74. Gracz, J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: AWF Poznań.
75. Gratz, K.L., Tull, M.T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments. W: R.A. Baer (ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (107–133). Oakland: New Harbinger Publications.
76. Greenlees, I. A., Bradley, A., Holder, T. P., Thelwell, R. C. (2005a). The impact of opponents' non-verbal behaviour on the first impressions and outcome expectations of table-tennis players. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 103–115. doi:10.1016/j.psychsport.2003.10.002
77. Greenlees, I.A., Buscombe, R., Thelwell, R.C., Holder, T.P., Rimmer, M. (2005b). Impact of opponents' clothing and body language on impression formation and outcome expectations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 39–52.
78. Gröpel, P., Schöne, L., Wegner, M. (2015). Implizite und explizite Motive von Freizeit- und Leistungssporttreibenden. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 22, 6–19. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000133>
79. Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
80. Gucciardi, D. F., Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, 27 (12), 1293-1310. <https://doi.org/10.1080/02640410903242306>
81. Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport Exercise*, 10 (1), 201-209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
82. Hampson, R., Jowett, S. (2012). Effects of coach leadership and coach-athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 454–460.
83. Hanin Y.L. (2003). Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 4, (1). <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs030151>
84. Hanson V. (2012). The Inequality of Sport: Women – Men. *The Review: A Journal of Undergraduate Student Research*, 13, 15–22.

85. Hanton, S., Evans, L., Neil, R. (2007). Experience in sport and its relationship with competitive anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5, 28-53.
86. Hanton, S., Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship with self-confidence performance: a qualitative explanation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 7, 87-97.
87. Hanton, S., Evans, L., Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16, 167-184.
88. Hanton, S., Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies. I: Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21.
89. Hanton, S., Jones, G., Mullen, R. (2000). Intensity and direction of competitive anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 513-521.
90. Hanton, S., Mellalieu, S.D., Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: a qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 379-521.
91. Hanton, S., Neil R., Mellalieu, S.D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 45-57.
92. Hanton, S., O'Brien, M., Mellalieu, S.D. (2003). Individual differences, perceived control and competitive trait anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 26, 39-55.
93. Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by World Class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 434-456.
94. Hayslip, Jr., B., Raab, C.M., Baczewski, P.C., Petrie, T.A. (2010). The development and validation of the golf self-efficacy scale. *Journal of Sport Behavior*, 33 (4), 427-441.
95. Hjelm, J. (2011). The bad female football player: women's football in Sweden. *Soccer & Society*, 12(2), 143-158. doi:10.1080/14660970.2011.548352
96. Hemmings, B., Holder T. (2009). *Psychologia sportu*. Warszawa: PWN.
97. Jakubowska, H. (2014). *Gra ciałem. Praktyki i dyskursy różnicowania płci w sporcie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
98. Jerome, G.J., Williams, J.M. (2000). Intensity and interpretation of competitive state anxiety: relationship to performance and repressive coping. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 236-250.
99. John, O. P., Pervin, L. A. (2002). *Osobowość. Teoria i badania*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

100. Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21 (2), 243–264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
101. Jones, G., Swain, A., Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13 (1), 1–15.
102. Jones, G., Swain, A., Harwood, C. (1996). Positive and negative affect as predictors of competitive anxiety. *Personality and Individual Differences*, 20 (1), 109–114.
103. Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., Böröy, J. (2019). Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on Sport-Specific Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation, and Self-Rated Athletic Performance in a Multiple-Sport Population: an RCT Study. *Mindfulness*, 10, 1518–1529, <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-019-01098-7>
104. Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154–158.
105. Jowett S. (2008). Coach–athlete relationships ignite sense of groupness. In: Beauchamp MR, Eys MA, eds. *Group dynamics in exercise and sport psychology: contemporary themes*. Oxon: Routledge, 63–77.
106. Juczyński, Z. (2012). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: PTP.
107. Junge, A., Feddermann-Demont, N. (2016). Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2 (1), 1–7, doi:10.1136/bmjsem-2015-000087
108. Kagan, J., Herschkowitz, N., Herschkowitz, E. (2005). *Young mind in a growing brain*. Mahwah, NJ. Erlbaum Associates.
109. Kagan, J., Snidman, N., Arcus, D., Reznick, J. S. (1994). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York: Basic Books.
110. Kalinowski, P., Nowakowska, M., Jerszyński, D., Bojkowski, Ł. (2019). The level of Polish youth champions' temperamental qualities in football. *Quality in Sport* 1 (5), 7–14, <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2019.001>
111. Kalinowski, P., Pietranis, D., Bugaj, O., Lachowska, K. (2017). Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród młodych sportowców zespołowych gier sportowych. *Quality in Sport*, 1 (3), 27–35. DOI: <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2017.003>

112. Kang, B. H., Jang, s. (2018). Effects of competition anxiety on self-confidence in soccer players: modulation effects of home and away games. *Jomh Journal of Men's Health*, 14(3), e62-e68.
113. Karageorghis, C.I., Terry, P.C. (2014). *Psychologia dla sportowców*. Inne Spacery.
114. Karamousalidis, G., Bebetos, E., Laparidis, G. (2006). Psychological skills of Greek basketball players. *Inquiries in Sport and Physical Education*, 4 (3), 442–448.
115. Kbehn, S., Pearce, A.J., Morris, T. (2013). The integrated model of sport confidence: A canonical correlation and meditational analysis. *Journctl of Sport Exercise Psychology*, 35 (6), 644-654.
116. Keshtan, M.H., Ramzaninezhad, R., Kordshooli, S.S., Panahi, P.M. (2010). The relationship between collective efficacy and coaching behaviors in professional volleyball league of Iran clubs. *World Journal of Sport Sciences*, 3 (1), 1–6.
117. Kilic, O., Aoki, H., Haagensen, R., Jensen, C., Johnson, U., Kerkhoffs, G.M.M.J., Gouttebauge, V. (2017). Symptoms of common mental disorders and related stressors in Danish professional football and handball, *European Journal of Sport Science*, 17 (10), 1328–1334.
118. Kmiecik, A., Szopa, J., Sarnowska, A., Matyja, M., Kmiecik, M. (2019). Confidence and the level of anxiety among football players close to promotion to the league. *Scientific Review of Physical Culture*, 9, (1), 26-33.
119. Kmiecik, A. (2019). Wpływ pewności siebie i autorytetu trenera w osiągnięciu sukcesów sportowych przez zawodników piłki nożnej. W: J. Zimny (red.), *Autorytet Oblicze – misterium – tajemnica*, (393-415). Kraków: Wydawca Jan Zimny.
120. Knapp, B. (1970) *Skill in sport – the attainment of proficiency*. 5th Edition. London: Routledge and Kegan Paul.
121. Knijnik, J. (2015). Femininities and Masculinities in Brazilian Women's Football Resistance and Compliance, *Journal of International Women's Studies*, 16 (3), 55.
122. Kosiński, M., Kosiński, W. (2016). Analysis of differences in the assessment of stress and pre-startle anxiety using SCAT and CSAI-2d tests. *Journal of Education, Health and Sport*, 6 (12), 53-61.
123. Kowal, P. (2011). Osobowość a style radzenia sobie ze stresem u tancerzy sportowego tańca towarzyskiego. *Studia Psychologiczne UKSW*, 11 (1), 55-63.
124. Kraft, M., O'Sullivan, D., Zuckerman, M. (1998). Personality characteristic of male and female participants in team sports. *Personality and Individual Differences*, 25, 119-128.

125. Krane, V., Williams, J. M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 203–217.
126. Krawczyński, M., Nowicki, D. (red.) (2004). *Psychologia sportu dzieci i młodzieży*. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu.
127. Kristjansdottir, H., Johannsdottir, K.R., Pic, M., Saavedra, J.M. (2019). Personality and Social Psychology. Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60, 609–615, doi: 10.1111/sjop.12571.
128. Kreutz, M. (1975). Próba zdefiniowania terminu czynność. *Przegląd Psychologiczny*, 16, 26-74.
129. Kuczek, P. (2002). Kontrowersje wokół znaczenia lęku w działalności sportowej. *Sport Wyczynowy*, 1-2/445-446, 74- 77.
130. Laborde, S., Guille, F., Dosseville, F., Allen, M.S. (2015). Chronotype, sport participation, and positive personality-trait-like individual differences. *Chronobiology international*, 32 (7), 942-951. DOI: 10.3109/07420528.2015.1055755
131. Larsem, C.H. (2014). Preparing for the European Championships: A six-step mental skills training program in disability sports. *Journal of Sport Psychology in Action*, 5, 186-197.
132. Lazarus, R.S. (2000b). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In: Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (39-63). Champaign, IL: Human Kinetics
<https://www.researchgate.net/publication/232924860> [accessed Aug 03 2020].
133. Lazarus, R.S. (2000a). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
134. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
135. Liew, G.Ch., Kuan, G., Chin, N.S., Hasim, H.A. (2019). Mental toughness in sport. Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49, 381–394, <https://link.springer.com/article/10.1007/s12662-019-00603-3>
136. Lindsay, E.K., Creswell, J.D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48–59.
137. Lirgg, C.D., George, T.R., Chase, M.A., Ferguson, R.H. (1996). Impact of conception of ability and sex-type of task on male and female self-efficacy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 426–434.

138. MacLean, D., Sullivan, P. (2003). A season long case study investigation of collective efficacy in male intercollegiate basketball. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 5 (3), 1–9.
139. Mahoney, M.J., Avener, M. (1977). Psychology of the Elite Athlete: An Exploratory Study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
140. Mahoney, J.W., Gucciardi, D.F., Mallett CJ, Ntoumanis, N. (2014). Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development: The utility of the bioecological model. *Sport Psychologist*, 28(3), 233-244.
141. Markovits, A.S., Hellerman, S.L. (2003). Women's soccer in the United States: Yet another American "Exceptionalism." *Soccer & Society*, 4(2-3), 14–29. doi:10.1080/14660970512331390805
142. Marks, M., Supiński, J., Bukowska, K. (2012). Osobowość zawodników polskiej kadry narodowej bobsleistów. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 37, 103-109.
143. Martens, R. (1977). The sport competition anxiety test. Champaign: *Human Kinetics*.
144. Martens, R., Valery, R.S., Burton D. (1990). Competitive Anxiety in Sport. *Human Kinetics*.
145. Materska, M. (1972). *Treść przygotowania teoretycznego a struktura czynności praktycznych*, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk, PAN.
146. Mellalieu, S, Hanton, S. (2009). *Advances in Applied Sport Psychology*. London: Routledge.
147. Mellalieu, S.D., Hanton, S., Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: recent directions in sport psychology research. In: S. Hanton and, S.D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (1-45). Hauppauge, NY: Nova Science.
148. Mellalieu, S.D., Neil, R., Hanton, S. (2006). An investigation of the mediating effects of self-confidence between anxiety intensity and direction. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77, 263-270.
149. Mesagno, C., Beckmann, J. (2017). Choking under pressure: Theoretical models and interventions. *Current Opinion in Psychology*, 16, 170–175.
150. Miccogullari, B.O., Ekmekci, R. (2017). Evaluation of a psychological skill training program on mental toughness and psychological wellbeing for professional soccer players. *Universal Journal of Educational Research* 5(12), 2312-2319. DOI:10.13189/ujer.2017.051222
151. Morgan, P.B.C., Fletcher, D., Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14 (4), 549–559.

152. Morris, T., Summers, J. (1998). *Psychologia sportu. Biblioteka Trenera*. Warszawa: COS.
153. Myers, N.D., Paiement, C.A., Feltz, D.L. (2004). Reciprocal relationships between collective efficacy and team performance in women's ice hockey. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8 (3), 182–195.
154. Myers, N.D., Paiement, C.A., Feltz, D.L. (2007). Regressing team performance on collective efficacy: Considerations of temporal proximity and concordance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 11 (1), 1–24.
155. Neil, R., Fletcher, D., Hanton, S., Mellalieu, S.D. (2007). Reconceptualizing competition stress in sport performers. *Sport and Exercise Psychology Review*, 3, 23-29.
156. Nicholls, A.R., Holt, N.L., Polman, R.C.J. (2005a). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *The Sport Psychologist*, 19, 111-130.
157. Nicholls, A.R., Holt, N.L., Polman, R.C.J., James, D.W.G. (2005b). Stress and coping among international adolescent golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 1-13. <https://www.researchgate.net/publication/232924860> [accessed Aug 03 2020].
158. Ogilvie, B.C., Howe, M. (1986). The trauma of termination from athletics. W: J.M. Williams (red.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (365–382). Palo Alto: Mayfield.
159. Ozer, B., Kocaeksi, S. (2013). Soccer players efficacy belief, CSAI-2C, SCAT perception and success comparison. *Turkish Journal of Sport and Exercise* 15 (2), 88-93.
160. Pandey, G., Sanval, S., Pandey, G. (2016). Comparative study of mental toughness between national and interuniversity level female hockey players. *International Journal of Sports Sciences and Fitness*, Volume 6 (1), 57-69.
161. Paul, D., Simona, R. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International Review of Applied Economics*, 25 (3), 331-348.
162. Popielarska M., 1972: *Poziom reaktywności a udział w sytuacjach o różnym stopniu natężenia stymulacji*. Uniwersytet Warszawski, Warszawa.
163. Quinn, A. (2012). How to be an extraordinary athlete: The secrets to sporting success. *Melbourne: Quintessential Publishing*.
164. Ragab, M. (2015). The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. *Science, Movement and Health*, 15 (2), 431–435.

165. Reber, A.S. (2000). *Słownik psychologii*. Przeł. B. Janasiewicz-Kruszyńska i in. Warszawa.
166. Reykowski, J. (1979). Emocje i motywacja. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia*. Warszawa: PWN.
167. Rothbart, M.K., Ahadi, S.A., Hershey, K.L., Fisher, P. (2001). Investigation of temperament at three to seven years: The Children's Behavior Questionnaire. *Child Development*, 72, 1394–1408.
168. Rubinsztein, S.L. (1962). *Podstawy psychologii ogólnej*. Warszawa: Książka i Wiedza.
169. Şari, A.H., Isiklar, A. (2012). Examination of locus of control, subjective well-being and optimism as the predictors of sport confidence. *Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 6 (1), 76-83.
170. Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., Magee, C. A. (2016). Competition Anxiety, Motivation, and Mental Toughness in Golf. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 309–320.
171. Scheier, M.F., Carver, C.S. (1988). *A Model of Behavioral Self-Regulation: Translating Intention into Action*. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 303–346. DOI:10.1016/s0065-2601(08)60230-0
172. Schüler, J., Wegner, M. (2015). Themenheft Implizite Motive im Sport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 22, 1.
173. Shaughnessy, J.J., Zechmeister E.B., Zechmeister J.S (2002). *Metody badawcze w psychologii*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
174. Sheard, M. (2009). Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance. *British Journal Educational Psychology*, 79, 189–204.
175. Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*, 2nd edition. East Sussex: Routledge.
176. Sheard, M., Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4 (2), 149-169.
177. Sieber, V., Mempel, G. (2015). Der prognostische Wert von impliziten Motiven für die Talentdiagnostik im Schwimmsport. Die moderierende Rolle unbewusster Impulskontrolle. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 22, 46–46. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000136>

178. Skinner, B.R. (2013). The relationship between confidence and performance throughout a competitive season. *All Graduate Plan B and other Reports*, 285. <http://digitalcommons.usu.edu/gradreports>
179. Solberg, N. L., Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10 (3), 235–251. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_3
180. Spielberger, C.D. (1966). *Theory and research on anxiety*. W: C.D. Spielberger (red.), *Anxiety and behavior* (3–20). New York: Academic Press.
181. Spielberger, C.D. (red.). (1966). *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
182. Sporiš, G., Jovanović, M., Krakan, I., Fiorentini, F. (2011). Effects of strength training on aerobic and anaerobic power in female soccer players. *Sport Science*, 4 (2), 32–37.
183. Stajkovic, A.D., Lee, D., Nyberg, A.J. (2009). Collective efficacy, group potency, and group performance: Meta-analyses of their relationships, and test of a mediation model. *Journal of Applied Psychology*, 94 (3), 814–828.
184. Strelau J. (2006). *Temperament jako regulator zachowania z perspektywy półwiecza badań*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
185. Strelau J., Zawadzki B. (1997). *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT)*, PTP.
186. Strelau, J. (1985). *Temperament, osobowość, działanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
187. Strelau, J. (1992). *Badania nad temperamentem. Teoria, diagnoza, zastosowania*. Warszawa: Ossolineum.
188. Strelau, J. (1998). *Psychologia temperamentu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
189. Strelau, J. (2004). *Psychologia: Podręcznik akademicki*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
190. Swain, A.B.J. (1992). Competitive State Anxiety: Toward A Clearer Understanding. *Sport, Exercise and Health Sciences*, 178.
191. Thelwell, R.C., Weston, N.J.V., Greenlees, I.A. (2007). Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 219-232. https://www.researchgate.net/publication/232924860_ [accessed Aug 03 2020].
192. Tomaszewski, T. (1967). (red.), *Psychologia jako nauka o człowieku*, Warszawa: Książka i Wiedza.

193. Tomczak, M. (2013). *Styl rywalizacji a efektywność działania w spotach walki – analiza psychologiczna*. Monografie nr 423. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego.
194. Triplett, N. (1898). The Dynamogenic Factors in Pacemaking and Competition. *The American Journal of Psychology*, 9 (4), 507–533. <https://doi.org/10.2307/1412188>
195. Turosz, M.A, Storto, M. (2002). Profil i struktura osobowości, agresji i motywacji sportowej reprezentantek Polski w piłce nożnej. *Sport Wyczynowy*, 7-8, 33-40.
196. Uphill, M.A., Jones, M.V. (2007). The antecedents of emotions in elite athletes. *Research Quarterly for Sport and Exercise*, 78, 79-89.
197. Urs S.R., Mohanakumar (2019). Significance of psychological components of football players in Bangalore city. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 6 (3), 123-127.
198. Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221–246.
199. Vealey, R.S. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 471–478.
200. Vealey, R.S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In: R.N. Singer, H.A. Hausenblas, C. M.Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (550–565). New York: Wiley.
201. Vealey, R.S., Chase, M.A. (2008). Self-confidence in sport. In: T. Horn (Ed.). *Advances in sport psychology* (66-69), Champaign, IL: Human Kinetics.
202. Wegner, M., Teubel, T. (2014). The implicit achievement motive predicts match performance and the explicit motive choices for goal distances in team sports. *International Journal of Sport Psychology*, 45, 1–18.
203. Wegner, M., Wieland, A., Mempel, G. (2015). The implicit fear of power motive is associated with practice time in elite karateka and tennis players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 258–272.
204. Weinberg, R., Butt, J., Culp, B. (2012). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 156–172.
205. Weinberg, R., Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign. IL: Human Kinetics.

206. Wieser, R., Thiel, R. (2014). A survey of “mental hardiness” and “mental toughness” in professional male football players, *Chiropractic and Manual Therapies*, 22 (17), 2-6.
207. Wilczyńska, D., Łysak-Radomska, A., Podczarska-Głowacka, M., Zajt, J., Dornowski, M., Skonieczny, P. (2019). Evaluation of the effectiveness of relaxation in lowering the level of anxiety in young adults a pilot study. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 32, (6), 1-8, <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01457>.
208. Wlazło, E. (2003). *Psychologia grupy sportowej*. Wrocław: Studia I Monografie AWF Wrocław.
209. Woodman, T., Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21 (6), 443–457.
210. Wrześniewski, K., Sosnowski, T., Jaworowska A., Fecenec, D. (2011). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (STAI). Polska adaptacja STAI*. Warszawa: PTPPTP.
211. Zimbardo, P.G. (2008). *Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić?* Warszawa: PWN.
212. Żmudzki A. (1986). *Poziom reaktywności a powodzenie w trakcie startu u zawodników w podnoszeniu ciężarów*. Warszawa: Wydawnictwa Instytutu Sportu.
213. Żukowski, N. (2007). Postawa optymalnej agresji na zewnątrz jako naturalny składnik rywalizacji sportowej. *Sport Wyczynowy*, 7-9, 104-112.

Dokumenty elektroniczne

1. FIFA Women’s Football Survey (2007). <https://resources.fifa.com/image/upload/fifa-women-s-football-survey-2522649.pdf>
2. Global Club Football 2018 Report (2018). <https://resources.fifa.com/image/upload/fifa-global-club-football-report-2018-web.pdf>
3. UEFA Women’s football across the national associations 2016/17 (2017). https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/OfficialDocument/uefaorg/Women'sfootball/02/43/13/56/2431356_DOWNLOAD.pdf

Aneks

Kwestionariusze ankiet

SKALA DO BADANIA INTENSYWNOŚCI I OCENY STANU LĘKU (NA PODSTAWIE ZMODYFIKOWANEJ SKALI CSAI-2R)

Instrukcja: Poniżej podane są zdania, które opisują, co czuje zawodnik przed grą. Przeczytaj te zdania i w pierwszej kolejności zaznacz kółeczkiem odpowiednią cyfrę od 1 do 4, która określa, to co czujesz przed ważnym dla Ciebie meczem, uwzględniając, że: 1 – wcale nie

2 – raczej nie

3 – raczej tak

4 – zdecydowanie tak.

Następnie na skali od -2 do 2 zaznacz, czy to, co czujesz, bez względu na intensywność, oceniasz jako negatywne (-2, -1), nieważne (0) czy pozytywne (1, 2) dla Twojej gry.

Nie ma dobrych i złych odpowiedzi. Nie zastanawiaj się długo, tylko wybierz odpowiedź, która opisuje, jak się wtedy czujesz i jak to oceniasz.

1. Jestem roztrzęsiona	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2
2. Obawiam się, że mogę nie zagrać tak dobrze jak mogłabym	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2
3. Czuję się pewnie	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2
4. Moje mięśnie nie są spięte	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2
5. Obawiam się przegranej	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2
6. Czuję ścisk w żołądku	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2
7. Jestem pewna siebie przed tym wyzwaniem	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2
8. Obawiam się, że „sparaliżuje” mnie pod wpływem stresu	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2
9. Czuję szybkie kołatanie serca	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2
10. Jestem pewna, że dobrze zagram	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2
11. Boję się, że zagram słabo	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2
12. Czuję skurcz w żołądku	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2
13. Jestem pewna siebie, ponieważ widzę w wyobraźni, jak osiągam mój cel	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2
14. Obawiam się, że inni będą rozczarowani moją grą	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2

Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES)

Wg R. Schwarzer, M. Jenselem, Z. Jaczyński

Poniżej przedstawiono kilka stwierdzeń odnoszących się do różnych cech osobistych. Po przeczytaniu ich, proszę odnieść stwierdzenie do siebie i określić czy są one prawdziwe czy nie, wpisując odpowiedź w czterostopniowej skali:

1 – nie 2 – raczej nie 3 – raczej tak 4 – tak

1.	Zawsze jestem w stanie rozwiązać trudne problemy, jeśli tylko wystarczająco się staram	1	2	3	4
2.	Jeśli ktoś mi się sprzeciwia, mam sposoby, aby osiągnąć to co chcę	1	2	3	4
3.	Latwo jest mi trzymać się swoich celów	1	2	3	4
4.	Jestem przekonany, że skutecznie poradziła/poradziłbym sobie z niespodziewanymi wydarzeniami	1	2	3	4
5.	Dzięki swojej pomysłowości dad sobie radę w nieoczekiwanych sytuacjach	1	2	3	4
6.	Potrafę rozwiązać większość problemów, jeśli włożę w to odpowiednio dużo wysiłku	1	2	3	4
7.	Potrafę zachować spokój w obliczu trudności, gdyż mogę polegać na swoich umiejętnościach radzenia sobie	1	2	3	4
8.	Gdy zmagam się z jakimś problemem, zwykle znajduję kilka rozwiązań	1	2	3	4
9.	Gdy jestem w kłopotliwej sytuacji, na ogół wiem, co robić	1	2	3	4
10.	Niezależnie od tego co mnie spotyka, potrafię sobie z tym poradzić	1	2	3	4

Kwestionariusz do badania celów związanych z osiągnięciami 2 × 2 w sporcie
(KCO-S):

D.E. Conroy, A.J. Elliot, S.M. Hofer, parafraza: A. Kmiecik, D. Grabowski

wiek pleć M K data badania

Instrukcja: Poniżej podane są zdania, które opisują cele dotyczące osiągnięć sportowych. Przeczytaj te zdania i używając skali od 1 do 7 wskaż w jakim stopniu zgadzasz się z każdym stwierdzeniem zaznacz odpowiednią cyfrę, uwzględniając, że:

- 1- zupełnie to do mnie nie pasuje
- 2- to do mnie nie pasuje
- 3- raczej to do mnie nie pasuje
- 4- ani to do mnie pasuje ani nie pasuje (trudno powiedzieć)
- 5- raczej to do mnie pasuje
- 6- to do mnie pasuje
- 7- całkowicie to do mnie pasuje

1.	Jest dla mnie ważne aby wykonywać zadania (grać w piłkę nożną) najlepiej jak tylko potrafię	1	2	3	4	5	6	7
2.	Chcę wykonywać zadania (grać w piłkę nożną) tak dobrze jak to tylko możliwe (jak najlepiej mogę)	1	2	3	4	5	6	7
3.	Chcę osiągnąć mistrzostwo we wszystkich aspektach (obszarach piłki nożnej)	1	2	3	4	5	6	7
4.	Martwię się, że mogę nie wykonać zadania (nie grać w piłkę nożną) tak dobrze, jak potrafię (mogę)	1	2	3	4	5	6	7
5.	Czasami boję się, że mogę nie wykonać zadania (nie grać w piłkę nożną) tak dobrze, jak bym chciała	1	2	3	4	5	6	7
6.	Często obawiam się, że mogę nie wykonać zadania (nie grać w piłkę nożną) tak dobrze jak potrafię (mogę)	1	2	3	4	5	6	7
7.	Ważne jest dla mnie aby wykonywać dobrze zadania (dobrze grać w piłkę nożną) w porównaniu z innymi (lepiej od innych)	1	2	3	4	5	6	7
8.	Ważne jest dla mnie bym występowała (grał(a) w piłkę nożną) lepiej niż inni	1	2	3	4	5	6	7
9.	Moim celem jest mieć lepsze wyniki (grać w piłkę nożną lepiej) niż większość innych zawodników	1	2	3	4	5	6	7
10.	Chcę tylko unikać gorszych wyników (tego, że gram w piłkę nożną gorzej) niż inni	1	2	3	4	5	6	7
11.	Moim celem jest uniknięcie gorszych wyników (tego, że gram w piłkę nożną gorzej) od innych	1	2	3	4	5	6	7
12.	Ważne jest dla mnie, aby nie być jednym z najgorszych wykonawców (zawodników) w grupie	1	2	3	4	5	6	7

CD. Spielberg, J. Stralm, M. Tynarczyk, K. Wrzesniewski
KWESTIONARIUSZ SAMOCENY

STAL, ARKUSZ X - I

Imię i nazwisko Data

Rok urodzenia Flac M K

INSTRUKCJA: niżej podano szereg twierdzeń, przy pomocy których ludzie zwykle opisują samych siebie. Przeczytaj każde z tych twierdzeń, a następnie otocz kółkiem odpowiednią cyfrę na prawo od twierdzenia, aby wskazać jak czujesz się właśnie teraz tj. w tym momencie. Nie ma odpowiedzi dobrych i złych. Nie poświęcaj zbyt wiele czasu poszczególnym twierdzeniom. Podawaj odpowiedzi, które jak Ci się wydaje: naj- lepiej opisują to, co czujesz w tej chwili.

	Zdecydowanie nie	Raczej nie	Raczej tak	Zdecydowanie tak
1. Jestem spokojny	1	2	3	4
2. Czuję się bezpiecznie	1	2	3	4
3. Jestem napięty	1	2	3	4
4. Jestem rozczulony	1	2	3	4
5. Czuję się swobodnie	1	2	3	4
6. Jestem przygnębiony	1	2	3	4
7. Martwię się, czy nie stanie się coś złego	1	2	3	4
8. Czuję się wypoczęty	1	2	3	4
9. Odczuwam niepokój	1	2	3	4
10. Jest mi dobrze	1	2	3	4
11. Czuję się pewny siebie	1	2	3	4
12. Jestem zdenerwowany	1	2	3	4
13. Jestem roztrzęsiony	1	2	3	4
14. Jestem "podminowany"	1	2	3	4
15. Jestem odprężony	1	2	3	4
16. Jestem zadowolony	1	2	3	4
17. Jestem zmartwiony	1	2	3	4
18. Czuję się nadmiernie podniecony	1	2	3	4
19. Jestem radony	1	2	3	4
20. Jest mi przyjemnie	1	2	3	4

KWESTIONARIUSZ SAMOCENY

STAI, ARKUSZ X-2

Imię i nazwisko Data

Rok urodzenia Płeć M K

INSTRUKCJA: niżej podano szereg twierdzeń, przy pomocy których ludzie zwykle opisują samych siebie. Przeczytaj każde z tych twierdzeń, a następnie otocz kolkiem odpowiednią cyfrę na prawo od twierdzenia, aby wskazać jak się zazwyczaj czujesz. Nie ma odpowiedzi dobrych i złych. Podawaj odpowiedzi, które jak Ci się wydaje najlepiej opisują jak się na ogół czujesz.

	Prawie nigdy	Czasem	Często	Prawie zawsze
21. Jest mi przyjemnie	1	2	3	4
22. Szybko się męczy	1	2	3	4
23. Chcę mi się płakać	1	2	3	4
24. Chciałbym być szczęśliwy jak inni	1	2	3	4
25. Tracę na tym, że nie umiem się dostatecznie szybko decydować	1	2	3	4
26. Czuję się wypoczęty	1	2	3	4
27. Jestem spokojny i opanowany	1	2	3	4
28. Czuję, że trudności tak się piętrzą, że nie potrafię ich przezwyciężyć	1	2	3	4
29. Za bardzo martwię się czymś, co w gruncie rzeczy nie jest ważne	1	2	3	4
30. Jestem szczęśliwy	1	2	3	4
31. Jestem skłonny brać wszystko zbyt poważnie	1	2	3	4
32. Brak mi pewności siebie	1	2	3	4
33. Czuję się bezpiecznie	1	2	3	4
34. Staram się nie zauważać kryzysów i trudności	1	2	3	4
35. Jest mi smutno	1	2	3	4
36. Jestem zadowolony	1	2	3	4
37. Jakaś nieważna myśl chodzi mi po głowie i dreczy mnie	1	2	3	4
38. Przeżywam rozczarowania tak dotkliwie, że nie mogę przestać o nich myśleć	1	2	3	4
39. Jestem osobą zrównoważoną	1	2	3	4
40. Staję się napięty lub rozdrażniony, gdy myślę o swoich niedawnych kłopotach	1	2	3	4

STAI przeniesiony i reprodukcowany za zgodą wydawcy Mind Garden, Inc., www.mindgarden.com

Copyright 1983 by Charles D. Spielberger. Wszystkie prawa zastrzeżone. Dalsza reprodukcja zabroniona bez pisemnej zgody wydawcy.

Wydanie polskie: Copyright © 2012 by Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego Sp. z o.o.

ul. Bełwederka 6A, 00-762 Warszawa, www.pracownia.com.pl

**SKALA DO BADANIA CECHY LĘKU WSPÓLZAWODNICTWA SPORTOWEGO
(NA PODSTAWIE SKALI SCAT)**

Instrukcja: Przeczytaj każde zdanie poniżej i zdecyduj, jak często („Rzadko”, „Czasami” czy „Często”) czujesz się w opisany sposób podczas zawodów.

	Rzadko	Czasami	Często
1. Rywalizacja z innymi cieszy się powszechnym uznaniem	1	2	3
2. Przed grą jestem niespokojny	1	2	3
3. Przed meczem obawiam się, że źle wypadnę	1	2	3
4. Jestem dobrym sportowcem podczas zawodów	1	2	3
5. Obawiam się, że popełnię błędy w trakcie meczu	1	2	3
6. Przed grą jestem spokojny	1	2	3
7. Stawianie sobie celów jest ważne podczas rywalizacji sportowej	1	2	3
8. Przed meczem czuję mdłości w żołądku	1	2	3
9. Chwilę przed startem moje serce bije szybciej niż zwykle	1	2	3
10. Lubię rywalizować w grach, które wymagają ode mnie dużo wysiłku fizycznego	1	2	3
11. Przed meczem czuję się zrelaksowany	1	2	3
12. Przed grą czuję się podenerwowany	1	2	3
13. Sport drużynowy jest bardziej ekscytujący niż rywalizacja indywidualna	1	2	3
14. Jestem zdenerwowany, oczekując na rozpoczęcia gry	1	2	3
15. Przed meczem czuję się spięty	1	2	3

Skale obserwacyjne do badania zaangażowania podczas meczu
Damian Grabowski, 2015

Proszę, oceń – jako trener – następujące kompetencje zawodniczki:

Zaangażowanie zawodniczki w wykonywane zadania podczas meczu						
1	2	3	4	5	6	7
brak	niewystarczające	niewiele mniejsze niż odpowiednie	odpowiednie	niewiele większe niż odpowiednie	wysokie	wyróżniające się

Zaangażowanie – stopień, w jakim zawodniczka oddaje siebie (udziela się) w wykonywanie zadań.

Sumienność w wypełnianiu obowiązków podczas meczu						
1	2	3	4	5	6	7
brak	niewystarczająca	niewiele mniejsza niż odpowiednia	odpowiednia	niewiele większa niż odpowiednia	wysoka	wyróżniająca się

Sumienność – stopień, w jakim zawodniczka wywiązuje się ze swoich obowiązków, przestrzega zasad i norm gry oraz regulaminu meczu.

Staranność w wykonywaniu zadań podczas meczu						
1	2	3	4	5	6	7
brak	niewystarczająca	niewiele mniejsza niż odpowiednia	odpowiednia	niewiele większa niż odpowiednia	wysoka	wyróżniająca się

Staranność – stopień uwagi, jaką zawodniczka przeznaczona na wykonywanie zadań, oraz dokładność, z jaką je wykonuje.

Skale obserwacyjne do badania zaangażowania podczas treningu
Damian Grabowski, 2015

Proszę, oceń – jako trener – następujące kompetencje zawodniczki:

Zaangażowanie zawodniczki w wykonywane zadania podczas treningu						
1	2	3	4	5	6	7
brak	niewystarczające	niewystarczające nieco mniejsze niż odpowiednie	odpowiednie	niewystarczające nieco większe niż odpowiednie	wysokie	wyróżniające się

Zaangażowanie – stopień, w jakim zawodniczka oddaje siebie (udziela się) w wykonywanie zadań.

Sumiennosc w wypełnianiu obowiązków podczas treningu						
1	2	3	4	5	6	7
brak	niewystarczająca	niewystarczająca nieco mniejsza niż odpowiednia	odpowiednia	niewystarczająca nieco większa niż odpowiednia	wysoka	wyróżniająca się

Sumiennosc – stopień, w jakim zawodniczka wywiązuje się ze swoich obowiązków, przestrzega zasad i norm gry oraz regulaminu treningu.

Staranność w wykonywaniu zadań podczas treningu						
1	2	3	4	5	6	7
brak	niewystarczająca	niewystarczająca nieco mniejsza niż odpowiednia	odpowiednia	niewystarczająca nieco większa niż odpowiednia	wysoka	wyróżniająca się

Staranność – stopień uwagi, jaką zawodniczka przeznaczona na wykonywanie zadań, oraz dokładność, z jaką je wykonuje.

INWENTARZ PEWNOŚCI SIEBIE W SPORCIE (TSCI-PL)

Robin S. Vealey

Polska adaptacja: Zuzanna Gładowska, Dariusz Parzelski, Robin S. Vealey

Zastanów się, jak pewny/a siebie jesteś, podczas rywalizacji w sporcie.

Odpowiedz na poniższe pytania, w odniesieniu do tego, jak **generalnie** pewny/a siebie jesteś, podczas rywalizacji w sporcie, który uprawiasz. Porównaj swoje poczucie pewności siebie do **najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego znasz**.

Odpowiedz zgodnie z tym, jak **naprawdę** się czujesz, a nie z tym, jak chciałbyś/chciałybyś się czuć. Twoje odpowiedzi będą przechowywane poufnie.

KIEDY RYWALIZUJESZ, JAK PEWNY/A SIEBIE ZAZWYCZAJ SIĘ CZUJESZ? (zakończ numer)

1. Porównaj swoją pewność siebie w WYKORZYSTYWANIU UMIEJĘTNOŚCI NIEZBĘDNYCH DO ODNIESIENIA SUKCESU do najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego znasz.	Niska 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Średnia 4 5 6 7 8 9	Wysoka 8 9
2. Porównaj swoją pewność siebie w PODEJMOWANIU KLUCZOWYCH DECYZJI W TRAKCIE RYWALIZACJI SPORTOWEJ do najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego znasz.	Niska 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Średnia 4 5 6 7 8 9	Wysoka 8 9
3. Porównaj swoją pewność siebie w UMIEJĘTNOŚCI DZIAŁANIA POD PRESJĄ do najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego znasz.	Niska 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Średnia 4 5 6 7 8 9	Wysoka 8 9
4. Porównaj swoją pewność siebie w STOSOWANIU SKUTECZNEJ STRATEGII, do najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego znasz.	Niska 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Średnia 4 5 6 7 8 9	Wysoka 8 9
5. Porównaj swoją pewność siebie w UMIEJĘTNOŚCI SKONCENTROWANIA SIĘ TAK DOBRZE, ŻEBY ODNIEŚĆ SUKCES, do najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego znasz.	Niska 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Średnia 4 5 6 7 8 9	Wysoka 8 9
6. Porównaj swoją pewność siebie w UMIEJĘTNOŚCI PRZYSTOSOWANIA SIĘ DO RÓŻNYCH WARUNKÓW RYWALIZACJI SPORTOWEJ I CIĄGŁEGO ODNOSZENIA SUKCESU do najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego znasz.	Niska 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Średnia 4 5 6 7 8 9	Wysoka 8 9
7. Porównaj swoją pewność siebie we WŁASNE MOŻLIWOŚCI OSIĄGNIĘCIA SWOICH CELÓW SPORTOWYCH do najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego znasz.	Niska 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Średnia 4 5 6 7 8 9	Wysoka 8 9
8. Porównaj swoją pewność siebie w UMIEJĘTNOŚCI ODNOSZENIA SUKCESU do najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego znasz.	Niska 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Średnia 4 5 6 7 8 9	Wysoka 8 9
9. Porównaj swoją pewność siebie w UMIEJĘTNOŚCI STAŁEGO ODNOSZENIA SUKCESÓW do najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego znasz.	Niska 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Średnia 4 5 6 7 8 9	Wysoka 8 9
10. Porównaj swoją pewność siebie w UMIEJĘTNOŚCI EFEKTYWNEGO MYŚLENIA I PODEJMOWANIA DZIAŁAŃ W TRAKCIE RYWALIZACJI SPORTOWEJ do najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego znasz.	Niska 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Średnia 4 5 6 7 8 9	Wysoka 8 9
11. Porównaj swoją pewność siebie w UMIEJĘTNOŚCI SPROSTANIA WYZWANIAM RYWALIZACJI SPORTOWEJ do najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego znasz.	Niska 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Średnia 4 5 6 7 8 9	Wysoka 8 9
12. Porównaj swoją pewność siebie w UMIEJĘTNOŚCI ODNIESIENIA SUKCESU, NAWET KIEDY OKOLICZNOŚCI SĄ NIESPRZYJAJĄCE, do najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego znasz.	Niska 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Średnia 4 5 6 7 8 9	Wysoka 8 9
13. Porównaj swoją pewność siebie w tym, ŻE PO NIEUDANYM DZIAŁANIU MOŻESZ POWRÓCIĆ I ODNIEŚĆ SUKCES do najbardziej pewnego siebie sportowca, jakiego znasz.	Niska 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Średnia 4 5 6 7 8 9	Wysoka 8 9