

STRESZCZENIE ROZPRAWY DOKTORSKIEJ MGR Z. GAZDOWSKIEJ

Problematyka wykorzystywania technik i narzędzi psychologicznych w celu poprawy funkcjonowania sportowców i uzyskiwania przez nich lepszych wyników, cieszy się stale rosnącym zainteresowaniem badaczy (Anderson, Mahoney, Miles i Robinson, 2002; Brown i Fletcher, 2017; Greenspan i Feltz, 1989). Trening mentalny (Vealey, 2007) jest interwencją polegającą na systematycznym wykorzystaniu strategii i technik ukierunkowanych na poprawę poziomu umiejętności mentalnych i wyników sportowych. W niniejszej rozprawie zaprezentowałam dwa badania mające na celu sprawdzenie wpływu treningu mentalnego na poziom zmiennych psychologicznych (motywacji, radzenia sobie ze stresem, koncentracji uwagi, pewności siebie), wyników sportowych (czasów pływackich) oraz ocen szkolnych młodych pływaków uczestniczących w projekcie.

W badaniu pierwszym przydzieliłam zawodników do trzech grup: dwóch eksperymentalnych i jednej kontrolnej. Pierwsza grupa eksperymentalna uczestniczyła w czterech autorskich warsztatach treningu mentalnego prowadzonych przez psychologa sportu, poświęconych pracy nad poprawą badanych umiejętności psychologicznych. Druga grupa eksperymentalna uczestniczyła w treningu mentalnym prowadzonym na platformie on-line, jego program odpowiadał programowi warsztatów w pierwszej grupie eksperymentalnej. Przegląd literatury przedmiotu dostarczył bowiem wniosków, że w dobie rozwijającego się znaczenia nowych technologii, wciąż brakuje badań weryfikujących skuteczność interwencji psychologicznych dla sportowców, prowadzonych w Internecie (Weinberg, Neff i Jurica, 2012). Trzecia grupa była pasywną grupą kontrolną. Wszyscy zawodnicy zostali przebadani czterokrotnie – przed rozpoczęciem treningu mentalnego, po jego zakończeniu, a także po trzech i sześciu miesiącach od zakończenia interwencji. Pływacy wypełniali narzędzia psychologiczne mierzące poziom ich motywacji, radzenia sobie ze stresem, koncentracji uwagi oraz pewności siebie. Dodatkowo zmierzone zostały ich czasy pływackie na treningach, a także

prowadzony był rejestr czasów uzyskanych na zawodach. Monitorowane były również zdobywane przez zawodników oceny szkolne, bowiem literatura dostarcza wniosków mówiących o tym, że trenowane umiejętności mentalne mogą mieć charakter uniwersalny (Siekańska, 2013). Zmierzyłam także poziom wiedzy psychologicznej trenerów współpracujących z badanymi zawodnikami, aby wykluczyć możliwy wpływ wiedzy na uzyskiwane przez zawodników wyniki. Założyłam, że w obu grupach eksperymentalnych na skutek uczestnictwa w treningu mentalnym nastąpi poprawa poziomu badanych zmiennych oraz że zmiany te będą miały charakter długoterminowy. Dodatkowo przewidywałam, że trening mentalny w formie warsztatów będzie cechował się większą skutecznością niż trening mentalny on-line. W wyniku przeprowadzonych analiz wariancji zaobserwowałam brak różnic w poziomie wiedzy psychologicznej trenerów. Trening mentalny istotnie wpłynął na poprawę poziomu zmiennych badanych zawodników, związanych z radzeniem sobie ze stresem oraz części źródeł pewności siebie. Istotną, niezależną od warunków badania poprawę odnotowałam w zakresie koncentracji uwagi oraz średniej ocen szkolnych. Czasy pływackie uległy poprawie na dystansie 100 metrów tylko w grupie biorącej udział w treningu on-line. Nie wykazałam skuteczności treningu mentalnego w zakresie pracy nad motywacją zawodników.

Przegląd literatury przedmiotu (np. Barker i in., 2013) pozwala wnioskować, że brakuje interwencji psychologicznych kierowanych do trenerów sportowych. Wobec tego, w badaniu drugim udział wzięli trenerzy pływania, którzy wraz ze swoimi zawodnikami zostali przydzieleni do grupy eksperymentalnej oraz kontrolnej. Trenerzy z grupy eksperymentalnej uczestniczyli w czterech warsztatach treningu mentalnego z psychologiem sportu, w czasie których uczeni byli, jak mogą wpływać na poprawę umiejętności mentalnych zawodników. Program warsztatów był spójny tematycznie z warsztatami przeprowadzonymi w badaniu pierwszym. Grupa kontrolna nie uczestniczyła w interwencji. Trenerzy i ich zawodnicy podlegali czterem pomiarom, analogicznie jak w badaniu pierwszym: przed interwencją,

bezpośrednio po niej, a także trzy i sześć miesięcy po zakończeniu treningu mentalnego. Pomiar trenerów obejmował czterokrotne wypełnienie autorskiego testu wiedzy, w celu sprawdzenia czy na skutek uczestnictwa w treningu mentalnym w grupie eksperymentalnej zwiększyła się wiedza psychologiczna. Pomiar zawodników obejmował zebranie wyników tych samych zmiennych, co w badaniu pierwszym. Założyłam, że w grupie eksperymentalnej odnotowany zostanie istotny przyrost wiedzy psychologicznej trenerów, co będzie skutkowało istotną poprawą poziomu badanych zmiennych ich zawodników. Przeprowadzona analiza wariancji oraz analizy wielopoziomowego modelowania dostarczyły wniosków spójnych z tymi płynącymi z badania pierwszego. Wiedza trenerów z grupy eksperymentalnej istotnie rosła na skutek uczestnictwa w warsztatach. Trening mentalny wpłynął u zawodników istotnie na poprawę radzenia sobie ze stresem oraz na rosnącą tendencję w przypadku źródeł pewności siebie. Zaobserwowałam także w obu grupach istotną poprawę poziomu koncentracji uwagi, czasów pływackich oraz średniej ocen szkolnych.

Uzyskane rezultaty pozwalają wnioskować o częściowej skuteczności zaproponowanego treningu mentalnego w obu badaniach: w zakresie pracy nad umiejętnościami radzenia sobie ze stresem oraz pewności siebie. Długotrwałe zmiany wykazałam w przypadku zmiennych radzenia sobie ze stresem oraz czasów pływackich. Nie można jednoznacznie określić, która forma treningu mentalnego jest bardziej skuteczna: trening w formie warsztatów, czy trening na platformie on-line.

Na podstawie powyższych wyników wyciągnęłam wnioski dotyczące ich ograniczeń. Przede wszystkim należy w przyszłych badaniach zwiększyć czas trwania interwencji oraz zawęzić zakres tematyczny, co będzie skutkowało bardziej dokładnym przedstawieniem trenowanych zagadnień, a także będzie można przypisać zachodzące zmiany treningowi mentalnemu. Sugerowane jest także zastosowanie losowego doboru do warunków badania na poziomie zawodników, zrewidowanie doboru narzędzi badawczych oraz kontrola wykorzystywania

przez osoby badane przedstawionych treści po zakończeniu treningu. Uzyskane rezultaty potwierdzają zasadność uzupełniania treningu mentalnego dla zawodników o interwencje kierowane dla trenerów, a także zwracają uwagę na potencjalne korzyści płynące z prowadzenia interwencji w Internecie. Mimo tego, że wyniki nie były w pełni zgodne z postawionymi hipotezami, proponowany w projekcie trening mentalny dostarcza ważnych wniosków na temat organizacji przebiegu podobnych interwencji w przyszłości oraz wskazówek co do zawartości programów treningu mentalnego kierowanego do młodych zawodników i ich trenerów.