

## Streszczenie

We współczesnym sporcie wzrasta znaczenie przygotowania psychicznego oraz właściwości psychicznych i umiejętności mentalnych współdeterminujących rezultaty sportowe. Aby uzyskiwać wyniki sportowe na najwyższym poziomie, zawodnik musi radzić sobie z dużym obciążeniem psychicznym. Kluczowe znaczenie zdaje się tu mieć odporność psychiczna.

Celem badań było ustalenie zależności pomiędzy odpornością psychiczną a osiągnięciami sportowymi w wybranych dyscyplinach sportowych oraz określenie związków między odpornością psychiczną a innymi potencjalnymi determinantami wyniku sportowego: motywacją, radzeniem sobie ze stresem i stanami emocjonalnymi związanymi z rywalizacją sportową. Za wskaźnik osiągnięć sportowych przyjęto kwalifikację olimpijską na Igrzyska Olimpijskie Tokio 2020. Poszukiwano także różnic w badanych właściwościach psychicznych w zależności od płci i klasy sportowej.

W badaniu wzięło udział 98 zawodników (34 kobiety i 64 mężczyzn) w wieku 18-36 lat będących członkami kadr narodowych seniorów w następujących dyscyplinach olimpijskich: lekkoatletyka, zapasy, kajakarstwo, wioślarstwo, podnoszenie ciężarów, pięciobój nowoczesny, szermierka, strzelectwo.

Zastosowano standardowe psychologiczne narzędzia badawcze: *Kwestionariusz Odporności Psychiczej (MTQ48)*, *Inwentarz Radzenia sobie ze Stresem w Sporcie – Style (CICS)* w polskiej adaptacji Knittela i Guszowskiej, *Kwestionariusz Stanu Lęku przed Współzawodnictwem (CSAI-2R)* w polskiej adaptacji Borek-Chudek, *Skalę Motywacji w Sporcie (SMS)* w polskiej adaptacji Walczak i Tomczaka.

Zawodnicy zakwalifikowani na Igrzyska Olimpijskie Tokio 2020 charakteryzowali się większą odpornością psychiczną oraz pozytywniejszą oceną lęku somatycznego i poznawczego niż ich koledzy bez kwalifikacji. Najsilniejszym predyktorem kwalifikacji olimpijskiej była klasa sportowa. Istotną rolę odgrywała także pozytywna ocena lęku somatycznego i zdolność zarządzania emocjami - składowa odporności psychicznej. Uwzględnione w badaniu zmienne lepiej przewidywały kwalifikację olimpijską kobiet niż mężczyzn. Występowały zależności pomiędzy odpornością psychiczną a pozostałymi zmiennymi psychologicznymi. Wszystkie jej komponenty związane były z oceną lęku poznawczego. Dodatkowo ustalono różnice między kobietami i mężczyznami w zależności od klasy sportowej. Większą odpornością psychiczną cechowali się mężczyźni. Nie stwierdzono natomiast różnic w stanach przedstartowych zawodników, a różnice pod względem motywacji i sposobów radzenia sobie ze stresem były

niewielkie. Zauważono zaś różnice w stanach przedstartowych i stylach radzenia sobie ze stresem między zawodnikami klas mistrzowskich i klasy pierwszej. Klasa sportowa nie różnicowała odporności psychicznej i motywacji. Kształtowanie odporności psychicznej, zwłaszcza w sferze emocjonalnej i percepcji emocji przedstartowych, może przyczynić się do zwiększenia osiągnięć sportowych.

Słowa kluczowe: odporność psychiczna, stany przedstartowe, motywacja, radzenie sobie ze stresem, kwalifikacja olimpijska