

Prof. dr hab. Jan Blecharz  
Instytut Nauk Społecznych  
Akademia Wychowania Fizycznego  
im. B. Czecha w Krakowie

**Recenzja rozprawy doktorskiej mgr Zuzanny Gazdowskiej:**  
***„Trening mentalny i jego wpływ na osiągnięcia sportowe, umiejętności mentalne***  
***oraz wyniki szkolne młodych zawodników”***

**przygotowanej pod kierunkiem**  
**dr hab. Izabeli Krejtz, prof. SWPS Uniwersytetu Humanistycznospołecznego**  
**Promotor pomocniczy: dr Dariusz Parzelski**

Współczesny sport wyczynowy dąży do maksymalizacji wyników i przekraczania kolejnych granic ludzkich możliwości. Obrazuje to świetnie maksyma: *citius, altius, fortius* (*szybciej, wyżej, silniej*), będąca swoistym zawołaniem profesjonalnych sportowców. Aby osiągnąć mistrzostwo sportowe, które polega na osiągnięciu wyniku z górnego pułapu możliwości w określonym miejscu i czasie, w sposób powtarzalny, a także czerpaniu satysfakcji z funkcjonowania poza areną sportu, zawodnik musi być przygotowany w sposób bardzo wszechstronny. Zgodnie z teorią sportu przygotowanie sportowca startu składa się z przygotowania fizycznego, technicznego, taktycznego oraz psychologicznego. Przygotowanie psychologiczne nabiera coraz większego znaczenia i jest doceniane zarówno przez zawodników, jak i trenerów. O jego randze świadczy zarówno mistrzowskie wykonanie w czasie najważniejszych zawodów, odbywających się pod dużą presją, jak również bardzo nieudane występy sportowców świetnie przygotowanych pod względem fizycznym. Mówi się wówczas, że zawodnik nie wytrzymał presji psychicznej, że uległ *chokingowi* (dławieniu emocjonalnemu). W czasie rocznych cykli treningowych, jak i całej kariery sportowiec narażony jest na cały szereg różnorodnych stresorów (fizycznych, psychicznych, społecznych). Aby sprostać tym wyzwaniom niezbędne są określone kompetencje i umiejętności psychologiczne, które można nabywać i doskonalić poprzez trening psychologiczny. Tym właśnie zagadnieniom poświęcona jest rozprawa doktorska Pani mgr Zuzanny Gazdowskiej.

Podjęty temat jest bardzo ważny dla psychologii sportu, jak również całej psychologii stosowanej. Celem rozprawy, jak czytamy na stronie 20, była "weryfikacja skuteczności metody zwanej treningiem mentalnym, który polega na ćwiczeniu wybranych umiejętności

psychicznych, co prowadzi do poprawy ich poziomu i w efekcie może przełożyć się na lepsze wyniki sportowe. Kolejnym celem jest zaprezentowanie różnic w skuteczności treningu mentalnego w zależności od formy uczestnictwa w treningu".

Już na tym etapie recenzji pragnę zaznaczyć, że Autorka podjęła się bardzo trudnego zadania i podeszła do zagadnienia bardzo ambitnie i z dużym zaangażowaniem. W pracy, która ma charakter eksperymentalny, stara się znaleźć odpowiedź na pytanie czy trening mentalny jest skuteczną metodą nauczania i poprawy umiejętności psychologicznych mających wpływ na wykonanie sportowe oraz satysfakcjonujące funkcjonowanie poza sportem. Autorka przeprowadziła dwa badania. W pierwszym treningowi mentalnemu w postaci czterech sesji poddane zostały dwie grupy zawodników uprawiających pływanie (jedna grupa uczestniczyła w czterech 90 minutowych warsztatach, druga zaś w zajęciach on-line). Była też grupa kontrolna nazwana przez Autorkę pasywną. Wykluczono moderujący wpływ trenerów. W drugim badaniu starano się znaleźć odpowiedź na pytanie czy trening psychologiczny przeprowadzony z trenerami wpłynie na podniesienie ich wiedzy i kompetencji psychologicznych, co pozwoli im tak prowadzić zajęcia i oddziaływać na zawodników, że poprawią się ich kompetencje psychologiczne, a w konsekwencji wyniki sportowe oraz oceny szkolne.

Praca jest obszerna i wraz z aneksem liczy 296 stron. Napisana została w oparciu o bogatą, liczącą 328 pozycji, starannie dobraną literaturę przedmiotu, w większości anglojęzyczną wydaną po 2000 roku, aczkolwiek dostrzegam tutaj brak kilku istotnych pozycji polskich autorów, o czym będzie mowa w dalszej części recenzji. Dominuje literatura nowa i anglojęzyczna. Pracę uzupełniają spisy rysunków i tabel oraz załączniki, w których umieszczono treść przeprowadzonych z grupami eksperymentalnymi warsztatów, testu wiedzy dla trenerów, wzorów zgody na udział w badaniach, ankiety demograficznej oraz wyników badań, których nie umieszczono w tekście.

### **Obecnie przejdę do omówienia poszczególnych części rozprawy.**

Część teoretyczna pracy składa się z 6 stronicowego Wprowadzenia oraz 58 stron rozdziału zatytułowanego Podstawy teoretyczne. We Wprowadzeniu zawarto informacje o czynnikach wpływających na wynik sportowy, w tym czynnikach psychologicznych. Zaznaczono, że celem pracy będzie weryfikacja skuteczności treningu mentalnego. Jest w tej części kilka zdań na temat celu badań, postawionych hipotez, badanych grup oraz przebiegu badań. Znajdujemy też ogólną charakterystykę pływania jako dyscypliny sportu. Po

przeczytaniu tego krótkiego tekstu, o mozaikowym układzie, uzyskujemy rozeznanie co do celu, głównych założeń metodologicznych oraz strukturze pracy. Do tej części mam dwie uwagi. Pierwsza dotyczy używania na potrzeby pracy terminu trening mentalny. Według mnie bardziej trafny byłby termin trening umiejętności psychologicznych. Rozumiem, że Autorka była inspirowana publikacją Robin Vealey "Mental Skills Training in Sport", świetnej publikacji, będącej przeglądem zagadnień dotyczących treningu psychologicznego w sporcie. Jednakże ze względu na funkcjonowanie w naszym kraju (w tym w środowisku sportowym) różnego rodzaju trenerów mentalnych, nie posiadających wykształcenia psychologicznego, proponowałbym, aby w odniesieniu do pracy psychologa ze sportowcami mówić o treningu umiejętności psychologicznych. Druga uwaga dotyczy danych związanych z rekordową oglądalnością w Polsce imprez sportowych w transmisjach telewizyjnych. Na stronie 18 czytamy, że maksymalnie było to 8,5 miliona widzów. Warto zatem przypomnieć, że transmisję telewizyjną z konkursu skoków podczas Igrzysk Olimpijskich w Salt Lake City, gdy Adam Małysz zdobywał srebrny medal, oglądało w Polsce 13 milionów 260 tysięcy widzów, natomiast mecz Polska - Rosja podczas Euro 2012, 13 milionów 574 tysiące (sport.tvp.pl, odczyt 02.10.2019). To pokazuje jak duże jest zainteresowanie widowiskiem sportowym z udziałem polskich sportowców.

Zaletą głównego rozdziału teoretycznego jest wszechstronne odniesienie się do podjętego tematu, uwzględnienie różnych podejść oraz powoływanie się na artykuły przeglądowe. Przedstawiono między innymi składowe treningu mentalnego według Vealey. Jest to model dobrze przemyślany i proponujący bardzo wszechstronne wsparcie psychologiczne sportowca. Omówiono też zagadnienia, które były przedmiotem warsztatów pomyślanych jako trening mentalny dla młodych pływaków oraz trenerów, były to: motywacja, radzenie sobie ze stresem, koncentracja uwagi, pewność siebie. Dobór tych zagadnień został dobrze uzasadniony. W aneksie zamieszczono szczegółowe scenariusze poszczególnych warsztatów oraz test wiedzy dla trenerów. Dwa podrozdziały w części teoretycznej poświęcono treningowi mentalnemu dzieci i młodzieży, w sumie 8 stron. To ważne, gdyż badani pływacy byli w wieku 13 - 18 lat, czyli w okresie szeroko rozumianego dojrzewania.

W rozdziale tym napisano też o etapach wprowadzania treningu mentalnego (informacyjny, edukacyjny, ćwiczeniowy) oraz indywidualizacji treści w zależności potrzeb zawodnika. To ważne, bo te zasady słabo zostały uwzględnione w projekcie badawczym Autorki.

Część teoretyczna kończy się doniesieniem o badaniach pilotażowych, w których wzięło udział 18 zawodników uprawiających grę w golfa. Dobór grupy był spowodowany jej dostępnością. Według Autorki uzyskane wyniki utwierdziły ją co do zasadności zaplanowanego eksperymentu.

Na koniec rozważań teoretycznych Autorka formułuje hipotezy, co do oczekiwanych wyników badań. Do tej części pracy odniosę się w dalszej części mojej recenzji.

Treść rozdziału teoretycznego pozwala na docenienie wnikliwości i solidności Autorki. Brakuje jednak klarownego i twórczego odniesienia się do zaprezentowanych treści. Z perspektywy lektury całej dysertacji mogę stwierdzić, że na takie odniesienie do prezentowanych treści Autorkę z pewnością stać. Z racji obowiązku recenzenta wyrażę obecnie swoje uwagi do treści zawartych w omawianym rozdziale.

Jeżeli wspomina się już postać Coleman Griffitha, co czyni Autorka na stronie 24, to należy pamiętać nie tylko to, że został on zatrudniony w 1938 roku jako psycholog przez Chicago Cubs, ale przede wszystkim, że założył w 1925 roku pierwsze laboratorium psychologii sportu na Uniwersytecie w Illinois, że badał świadomość wyuczonych ruchów, koordynację ruchów, czasy reakcji i wiele innych funkcji, że jest autorem takich pozycji jak *Psychology of Coaching* (1926) czy *Psychology of Athletics* (1928). Jest słusznie uznawany za jednego z najważniejszych pionierów psychologii sportu. Na stronie 31 znajdujemy bardzo krótki podrozdział zatytułowany "Trening sportowy". Zaznaczono w nim, że o skuteczności treningu mentalnego decyduje również przebieg treningu sportowego, w zamyśle ile w nim prawidłowych oddziaływań psychologicznych, zwłaszcza ze strony trenera. Nie znajdujemy natomiast tutaj nawet najprostszej definicji treningu sportowego, żadnych informacji o periodyzacji, a przecież ma to zasadnicze znaczenie dla charakteru oddziaływania psychologicznego. Inny będzie rodzaj treningu psychologicznego w okresie przejściowym, przygotowawczym, a inny w okresie startowym. Na stronie 38 znajdujemy cytaty za Kenem Ravizzą, że "zawodnicy często utożsamiają psychologa z psychiatrą i uważają, że pomaga on osobom słabym i gorszym". Warto jednak zauważyć, że cytaty pochodzą z publikacji z 1988 roku. Od tego czasu bardzo wiele się zmieniło. Ken Ravizza to jeden z pionierów amerykańskiej psychologii sportu, wybitny praktyk, który osobiście zrobił bardzo wiele aby sportowcy traktowali psychologa sportu jako jednego z członków zespołu wspierającego ich rozwój oraz skuteczne funkcjonowanie. Kontrowersyjny jest też akapit na stronie 32, oparty na publikacjach Martina (2005) oraz Lindera i innych (1991) jakoby zawodnicy uprawiający sporty bazujące na kontakcie fizycznym stygmatyzowali psychologów.

Zaprzeczają temu przykłady z polskiego sportu. Polscy judocy (Waldemar Legień i Paweł Nastula), którzy ściśle i systematycznie współpracowali z psychologiem sportu (o czym mówili publicznie) zdobyli w sumie 3 złote medale olimpijskie. Bardzo dużo publikacji na temat badań oraz interwencji psychologicznych w sportach walki można znaleźć w wysoko ocenianym czasopiśmie z grupy A - *Archives of Budo*.

W omawianym rozdziale Autorka przybliżyła model uczestnictwa w sporcie (*Developmental model of sport participation*) zaproponowany przez Cote i Hay (2002). Według tego modelu intensywne uczestnictwo w treningach i rozwój umiejętności fizycznych związanych z daną dyscypliną sportu następuje w wieku powyżej 16 lat. Należy podejść do tego przytoczonego modelu z pewną rezerwą, traktując go jako pewne uogólnienie, pamiętając, że wielu dyscyplinach sportu zawodnicy w tym wieku mogą osiągnąć poziom najwyższej biegłości. Przykładowo: rumuńska gimnastyczka sportowa Nadia Comaneci w wieku 15 lat zdobyła 3 złote medale olimpijskie w gimnastyce sportowej podczas Igrzysk Olimpijskich w Montrealu (1976), amerykańska tenisistka Jennifer Capriati jako 16 latka sięgnęła po złoty medal olimpijski podczas Igrzysk w Barcelonie w 1992 roku. Wreszcie chińska pływaczka Ye Shwien również jako 16 latka zdobyła podczas Igrzysk Olimpijskich w Londynie w 2012 roku złoty medal w pływaniu na dystansie 400 m stylem zmiennym bijąc przy okazji rekord Świata.

Wydaje się też, że ułatwieniem przed zaprezentowaniem badań własnych byłoby wykorzystanie odpowiedniego modelu teoretycznego, uzasadniającego zastosowaną procedurę badań.

Warto też wspomnieć, że na gruncie polskim został wypracowany model kompleksowego wsparcia zawodnika prezentującego poziom mistrzowski, według którego pracowano między innymi z Adamem Małyszem (Zdebski J., Blecharz J., *Looking for an optimum model of athlete's support. Biology of Sport*, 2004. 21(2), 129-137).

Uchybieniem ze strony Autorki jest pominięcie jednej z kluczowych zasad w treningu mentalnym, który powinien być dostosowany do wymogów dyscypliny, różnic indywidualnych oraz aktualnych zasobów zawodnika. Nawet, jeżeli przyjmiemy, że Autorka wspomina o tym w części teoretycznej (zaliczając pływanie do dyscyplin intensywnych i stosując w swoich badaniach profile umiejętności) to nie uwzględniła tego jednoznacznie w procedurze badawczej (wszyscy badani mają ten sam program treningu). Zgodnie z modelem praktycznego działania, zaproponowanym przez J. Brzezińskiego, w odniesieniu

do sportu najpierw należy ustalić od jakich zmiennych pożądany stan rzeczy (modelowanie? korygowanie? zapobieganie?) zależy i jaka jest natura tych zmiennych (por. "Czy można mówić o osobliwościach metodologicznych psychologii sportu", Brzeziński J., 2002, w: *Perspektywy Poznawcze i Praktyczne Nauk o Kulturze Fizycznej*)

Szkoda, że nie w pełni uwzględniony został wkład polskich psychologów zarówno teoretyków, jak i praktyków. Przykładem jest publikacja pod redakcją Tadeusza Tyszki (*Psychologia i sport*, 1991), w której autorami poszczególnych rozdziałów są między innymi: Dariusz Doliński, Andrzej Szmajke, Bogdan Zawadzki i Dariusz Nowicki. Ostatni z wymienionych pisze obszernie na temat treningu umysłowego - jego fazach, formach i zasadach wprowadzania oraz utrwalenia poszczególnych umiejętności. Ten sam autor opublikował dwa podręczniki (*Gold Medal Mental Workout*) dotyczące podstaw treningu mentalnego oraz jego ukierunkowanych form.

Rozdział 3 Został zatytułowany Problematyka prezentowanych badań. Na początku ponownie przedstawiono cel prowadzonych badań, którym było sprawdzenie wpływu treningu mentalnego na długotrwałą poprawę funkcjonowania młodych pływaków w kontekście uzyskiwanych wyników sportowych oraz ocen szkolnych.

W badaniu pierwszym wzięło udział w sumie 133 zawodników i 8 trenerów (40 osób to grupa eksperymentalna biorąca udział w warsztatach, 45 osób stanowiło grupę eksperymentalną biorącą udział w zajęciach on-line, zaś 48 osób to grupa kontrolna).

W drugim badaniu wzięło udział 16 trenerów, z których ośmiu wyłonionych drogą losowania wzięło udział w czterech 90 minutowych warsztatach o takiej samej tematyce jak warsztaty dla zawodników, pozostałych 8 stanowiło grupę kontrolną. Badaniom identycznym jak w pierwszym badaniu poddani zostali zawodnicy trenujący ze wspomnianymi trenerami (61 osób z trenerami z grupy eksperymentalnej i 50 osób z grupy kontrolnej)

W badaniu pierwszym było to bezpośrednie oddziaływanie na zawodników w czasie warsztatów lub poprzez platformę internetową, w drugim zaś pośrednio poprzez przeprowadzenie analogicznych warsztatów z trenerami. Opisano dokładnie zasady włączania badanych do grup eksperymentalnych i kontrolnych (nazwanych pasywnymi).

Układ części prezentującej wyniki badań jest nieco skomplikowany. Przedstawiono najpierw wyniki badania pierwszego (interwencje treningiem psychologicznym bezpośrednio na zawodnikach) oraz ich omówienie i dyskusję, a następnie wyniki badania drugiego

w identycznej konwencji. Taki układ nie budzi zastrzeżeń. W zakłopotanie wprawia natomiast śledzenie numeracji poszczególnych fragmentów tekstu i domyślanie się co jest rozdziałem a co podrozdziałem. To strona formalna i poddaję pod rozagę jej uporządkowanie.

Uzyskane wyniki nie spełniły w większości przewidywań wyrażonych w hipotezach. Dotyczyło to zarówno grup gdzie trening mentalny przeprowadzono z zawodnikami w czasie warsztatów lub sesji on-line lub oddziaływania w postaci warsztatów z trenerami.

W większości przypadków nie uzyskano oczekiwanej poprawy w zakresie kompetencji psychologicznych badanych zawodników, w kilku przypadkach jest mowa o tendencjach. Poprawa w niektórych przypadkach (np. w teście koncentracji uwagi) mogła być spowodowana zaznajomieniem się z narzędziem badawczym. Brak oczekiwanych wyników w skali motywacji mógł być spowodowany tym, że w miarę trwania sezonu obserwuje się często u zawodników objawy znużenia, przeciążenia a nawet wypalenia.

Pamiętać należy o dużym zróżnicowaniu wiekowym badanych zawodników. Nie mamy też informacji na jakich dystansach ilu zawodników pływało. Pomiary dotyczyły natomiast tylko 50 i 100 metrów. Progres wyników na tych dystansach w trakcie sezonu będzie inny dla zawodnika specjalizującego się w sprintach a inny dla pływaka specjalizującego się w średnich czy długich dystansach.

W postawionych hipotezach prognozowano, że zaproponowany trening mentalny wpłynie korzystnie na poziom umiejętności psychologicznych, wyniki sportowe oraz oceny szkolne badanych sportowców. W pierwszej hipotezie dotyczącej pierwszego badania brakuje wskazania, że istotna poprawa dotyczy grupy eksperymentalnej. Natomiast potwierdzenie hipotezy 1 w badaniu drugim mówiącej, że przyrost wiedzy z zakresu umiejętności psychologicznych będzie wyższy u trenerów uczestniczących w warsztatach niż w grupie kontrolnej. Być może właściwsza byłaby hipoteza, że trenerzy uczestniczący w warsztatach większym stopniu niż trenerzy z grupy kontrolnej będą stosować wiedzę psychologiczną w trakcie treningów, ale to nie było badan.

Operacjonalizacja zmiennych nie budzi zastrzeżeń. Oparto się na uznanych teoriach i dobrano adekwatne narzędzia o sprawdzonych właściwościach psychometrycznych.

Do pomiaru zmiennych psychologicznych zastosowano następujące narzędzia:

- *Skala Motywacji w Sporcie (SMS-6)* (Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero i Jackson, 2007) w polskiej adaptacji Blecharz, Horodyńska, Zarychta, Adamiec i Łuszczyńska (2015).
- *Kwestionariusz Jak Sobie Radzisz?* autorstwa Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik (2012).
- *Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem mini-Cope* (Carver, 1997) w polskiej adaptacji Juczyński i Ogińska- Bulik (2012).
- *Test d2 do Badania Uwagi* (Brickenkamp i Zillmer, 1998) w polskiej adaptacji Dajek (2003).
- *Test Uwagi i Spostrzegawczości(TUS)* Ciechanowicz i Stańczak (2006).
- *Inwentarz Pewności Siebie w Sporcie (TSDCI-PL)* Vealey (1986) w polskiej adaptacji Gazdowska, Parzelski i Vealey (2017).
- *Kwestionariusz Źródeł Pewności Siebie w Sporcie (SSCQ-PL)* Vealey i współpracownicy (1998) w polskiej adaptacji Gazdowska, Parzelski i Vealey (2016). Ponadto dokonywano pomiarów wyników sportowych, ocen szkolnych, wiedzy psychologicznej trenerów.

#### **Ogólne uwagi krytyczne:**

Jedna z uwag dotyczy terminów niezręcznych, np. czasy pływackie. W konkurencjach wymiennych mówimy o czasach uzyskiwanych na określonych dystansach, np. 100 m stylem dowolnym, a nie mówimy czasie pływackim, lekkoatletycznym czy narciarskim.

Omawiając specyfikę pływania w kontekście doboru treści treningu mentalnego Autorka pisze, że jest to dyscyplina o wysokiej intensywności. Powołuje się przy tym na publikacje Laursena (2010) oraz Wiese - Bjornstal (2010) charakteryzujących takie dyscypliny czasem trwania wysiłku (1- 8) minut, eksplozywną prędkością itd. Wydaje się jednak, że przy doborze środków oddziaływań w treningu umiejętności psychologicznych istotniejsze jest uwzględnienie poziomu sportowego, wieku biologicznego oraz potrzeb indywidualnych - co w części teoretycznej jak i przy omawianiu wyników badań Autorka wydaje się być w pełni świadoma. Na marginesie pragnę wyrazić własną uwagę, iż większość dyscyplin sportu w obrębie swojej strefy energetycznej warunkującej sukces jest dyscypliną o dużej intensywności.



Tłumaczenie Self-Determination Theory jako teorii autodeterminacji nie jest to najszczęśliwsze, gdyż nie oddaje jej istoty, dużo trafniejsze jest sformułowanie teoria samoukierunkowania co proponuje między innymi prof. Aleksandra Tokarz z UJ.

Wiele treści jest kilkakrotnie powtarzanych w pracy, na przykład dotyczących przebiegu badań czy badanych zmiennych.

Wiedza trenerów to jedno, ale ważne czy i w jaki sposób tę wiedzę przekazują lub uwzględniają w swoim oddziaływaniu na zawodników. Na stronie 207 doktorantka wskazuje na istotne ograniczenie, jakim był brak monitorowania, czy i w jaki sposób trenerzy przekazywali wiedzę swoim zawodnikom.

Mimo wielu starań Autorki, przy doborze grup, przeprowadzaniu kolejnych badań nie udało się uniknąć wielu zmiennych niekontrolowanych, które mogły w istotny sposób wpłynąć na uzyskane wyniki.

#### **Ogólne zalety pracy:**

Niewątpliwie jedną z zalet rozprawy są badania eksperymentalne z wielokrotnym pomiarem. Badano nie tylko poziom umiejętności psychologicznych w różnych okresach sezonu, ale również poziom wyników sportowych oraz ocen szkolnych. Autorka chciała podkreślić w ten sposób, że celem oddziaływania psychologicznego w sporcie jest nie tylko poprawa wyników sportowych ale również czerpanie satysfakcji z funkcjonowania poza sportem. Wyniki uzyskiwane przez badanych były rejestrowane nie tylko podczas treningów ale również podczas zawodów rozgrywanych w tym samym okresie czasu.

Do zalet zaliczam również to, że Autorka na stronie 219 dostrzega niedoskonałość zastosowanej formy treningu mentalnego (a raczej warsztatów edukacyjnych). Słusznie zauważa, że aby opanować daną umiejętność potrzeba czasu i powtórzeń (co jest cechą charakterystyczną dla różnego rodzaju treningów).

Autorka przystąpiła do badań z dużym zaangażowaniem, wręcz pasją oraz optymizmem. Mnogość zastosowanych narzędzi oraz pomiarów, były dużym wyzwaniem logistycznym i warsztatowym, natomiast nie ułatwiły wyciągnięcia jednoznacznych wniosków co do skuteczności zastosowanej interwencji w postaci warsztatów edukacyjnych, pomyślanych jako trening mentalny.

Mam wrażenie, że Autorka w miarę opracowywania i interpretacji uzyskanych wyników badań dojrzała jako badacz rzetelny i refleksyjny, dostrzegając uchybienia swojego projektu.

Praca mgr Zuzanny Gazdowskiej jest ważna dla polskiej psychologii sportu, również ze względu na wyniki, które nie spełniły oczekiwań Autorki. Pokazuje bowiem na trudności w przeprowadzeniu solidnych i obszernych badań z zakresu psychologii sportu. Doktorantka podjęła się bardzo ambitnego zadania, a mogła przecież zaprojektować i przeprowadzić przejrzyste badania korelacyjne, dobrze umiejscowione w określonym paradygmacie i poddać je zaawansowanej analizie statystycznej. Zamiast tego zdecydowała się na trudny projekt, wymagający gigantycznej pracy, ryzykując równocześnie występowanie wielu zmiennych ubocznych, trudnych do skontrolowania, narażając się tym samym na potencjalne uwagi krytyczne.

Badania jakich podjęła się Pani Gazdowska powinny być prowadzone w zespołach interdyscyplinarnych, tak aby obiektywnie ocenić uwarunkowania poziomu sportowego.

Mam jednak nadzieję, graniczącą z pewnością, że doświadczenia wyniesione z redakcji tej pracy zaowocują dalszymi, dobrze zaplanowanymi i sumiennie przeprowadzonymi badaniami.

Reasumując stwierdzam, że pomimo wskazanych niedociągnięć, mgr Zuzanna Gazdowska Autorka rozprawy doktorskiej *„Trening mentalny i jego wpływ na osiągnięcia sportowe, umiejętności mentalne oraz wyniki szkolne młodych zawodników”* przygotowanej pod kierunkiem dr hab. Izabeli Krejtz, prof. SWPS Uniwersytetu Humanistycznospołecznego, zgromadziła interesujące dane empiryczne, znalazła dla nich odpowiednie zaplecze teoretyczne i wykazała się sprawnością warsztatową. Stwierdzam zatem, że rozprawa mgr Zuzanny Gazdowskiej spełnia wymagania stawiane pracom doktorskim w ustawie o stopniach i tytułach naukowych i wnoszę o dopuszczenie Autorki do dalszych etapów przewodu doktorskiego

Kraków, 27 października 2019

