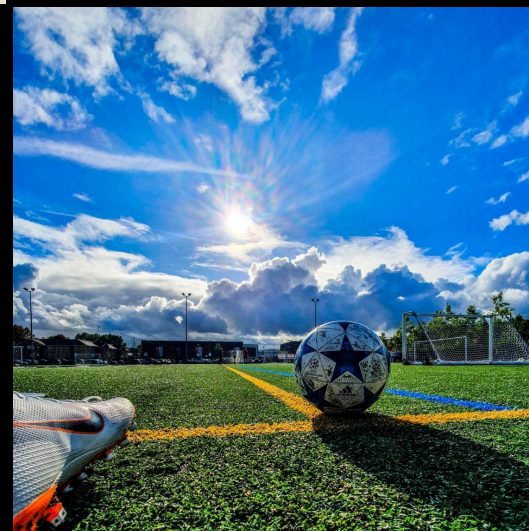




TEST MTQ48 SPORT

BADANIE I KSZTAŁTOWANIE ODPORNOŚCI
PSYCHICZNEJ SPORTOWCÓW, TRENERÓW
I ZESPOŁÓW SPORTOWYCH



SMG  **KRC**
P O L A N D
Human Resources

ODPORNOSC PSYCHICZNA

Jak ważna jest tzw. „głowa” w każdej dyscyplinie sportu, od sportów indywidualnych poczynając, a na grach zespołowych kończąc, nikogo, kto zna sport przekonywać nie trzeba.

Proponujemy pomiar odporności psychicznej poszczególnych zawodników, trenerów i całych zespołów. Na podstawie tego pomiaru przygotujemy program wzmacniania odporności psychicznej i wdrożymy go w życie (o ile będzie takie zapotrzebowanie i gotowość).

KWESTIONARIUSZ MTQ48 SPORT- BADANIE SIŁY I ODPORNOSC PSYCHICZNEJ U SPORTOWCÓW

Kwestionariusz MTQ48 to pierwsze na świecie uznane psychometryczne narzędzie do mierzenia siły i odporności psychicznej. Obecnie stosowane jest w 82 krajach świata.

Kwestionariusz MTQ48 Sport - wersja dla sportowców przeznaczony jest do mierzenia odporności psychicznej u osób uprawiających wyczynowo sport.

Dedykowany sportowcom MTQ48 Sport pozwala określić:

- poziom odporności psychicznej u osoby zawodowo uprawiającej sport, uwzględniając wskaźniki odporności, związane ze specyfiką funkcjonowania sportowca
- styl myślenia indywidualnego zawodnika
- poziom odporności psychicznej w całym zespole sportowym

Badanie pozwala na diagnozę indywidualnego poziomu siły i odporności psychicznej zawodnika, przewidywania jego skuteczności oraz zachowań w relacjach interpersonalnych i podczas gier zespołowych, a także rozpoznanie obszarów deficytowych, mogących stanowić słabe punkty w funkcjonowaniu sportowca.

Możliwe jest również określenie poziomu odporności psychicznej oraz mocnych i słabych stron w tym zakresie dla całego zespołu sportowego. Następnie istotne staje się zaplanowanie ścieżki wzmacniania odporności psychicznej w rozwoju indywidualnym (dla każdego zawodnika) oraz w wymiarze grupowym (dla całego zespołu).

Badanie poziomu odporności trenera/trenerów zespołu sportowego w odniesieniu do poziomu odporności pozwala przeanalizować uwarunkowania interakcji w relacji trener – zespół zawodników, przewidywać efekty współpracy i określić optymalne sposoby komunikacji oraz wzajemnych oddziaływań.

Wieloletnie badania amerykańskich i brytyjskich psychologów wykazały, że odporność psychiczna jest kluczowym czynnikiem w osiągnięciu sukcesów sportowych (ale także prywatnych!). Określenie odporności psychicznej jest powszechnie stosowane we wszelkich kontekstach związanych ze sportem, gdzie stan umysłu przekłada się na charakter w działaniu. Odporność psychiczna łączy w sobie zarówno elementy osobowościowe (np. cechy tj. wytrwałość, pewność siebie czy samodyscyplinę) oraz elementy interwencyjne, stosowane w psychologii sportu (tj. koncentracja, wizualizacja, pozytywne podejście, dyscyplina). Praca nad rozwojem oraz wzmacnianiem odporności psychicznej sportowców obejmuje zarówno osobowość zawodnika, jak i cały zakres oddziaływań interwencyjnych.

To właśnie odporność psychiczna w znaczącym stopniu wpływa na przebieg naszego życia i kariery sportowej (zawodowej). To cecha osobowości, która odpowiada aż za 25% efektywności naszego funkcjonowania.

To od odporności psychicznej zależy, w jaki sposób - w sytuacji trudnej - człowiek poradzi sobie z własnymi emocjami, natłokiem myśli i jak ukierunkuje swoje zachowanie.

CZYM JEST ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA?

Odporność psychiczna (mental toughness) „to cecha osobowości, określająca w znaczący sposób, jak ludzie radzą sobie ze stresem, presją, wyzwaniem... niezależnie od sytuacji” (P. Clough, D. Strycharczyk, 2012)



TEST MTQ48 - POMIAR SIŁY I ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

W 2004r. powstał pierwszy na świecie test psychometryczny – Kwestionariusz MTQ48 (Mental Toughness Questionnaire) do badania siły i odporności psychicznej, a następnie opracowano wersję MTQ48 Sport, przeznaczoną dla sportowców.

Kwestionariusz MTQ48 i MTQ48 Sport oparty jest o Model Oporności Psychiczej 4C. Test składa się z 48 pytań i pozwala na pomiar odporności psychicznej w zakresie 4 podstawowych skal:

MODEL 4C ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ:



1. POCZUCIE WPŁYWU (Control) to przekonanie, że osoba steruje swoim życiem, ma na niego wpływ, kontroluje swój los. To również przeświadczenie własnego wpływu na swoje środowisko i na możliwość wprowadzania w nim znaczących zmian. To poczucie osobistej skuteczności i sprawczości.

Podskale:

- **Poczucie wpływu na własne życie** – to wiara, że mogę zrealizować założone cele oraz osiągnąć to, co jest zgodne z moimi planami. To przekonanie, że jeżeli ukierunkuję swoje działania na wyznaczony cel to jest on możliwy do osiągnięcia.
- **Umiejętność zarządzania emocjami** – to wskaźnik kontrolowania swoich emocjami oraz decydowania, w jakim zakresie będą one ujawniane przed innymi.

2. ZAANGAŻOWANIE (Commitment) – to miara wytrwałości w dążeniu do celu i realizacji zadań. Wiąże się z konsekwencją, rzetelnością oraz umiejętnością doprowadzania rozpoczętych spraw do końca. To wskaźnik, który określa, w jaki sposób osoba podejmuje się zobowiązań, a także jakie działania i wysiłki jest w stanie podjąć, aby ich dotrzymać.

3. WYZWANIE (Challenge) – to wskaźnik określający, na ile dana osoba postrzega problem lub wyzwanie jako szansę, a na ile jako zagrożenie.

4. PEWNOŚĆ SIEBIE (Confidence) – to miara zaufania do siebie, wiary w swoje umiejętności, możliwości, w swój potencjał, w pozytywne rezultaty podejmowanych działań.

Podskale:

- **Wiara we własne umiejętności** – to przekonanie o posiadaniu odpowiedniej wiedzy i umiejętności, aby podjąć się określonych działań oraz zdolność do pokonywania przeszkód na drodze do realizacji celów. To wiara w swoją wartościowość i w słuszność swoich racji oraz duża niezależność od ocen zewnętrznych.
- **Pewność siebie w relacjach interpersonalnych** – to zdolność do bycia asertywnym, umiejętność radzenia sobie z nieuzasadnioną krytyką i nieprzychylnymi uwagami innych. To również śmiałość w kontaktach międzyludzkich oraz łatwość prezentowania własnego punktu widzenia i umiejętność obrony swoich racji.

W JAKI SPOSÓB REALIZOWANE JEST BADANIE?

- 1. Zgłoszenie telefoniczne pod numerem telefonu 508 14 36 06 (prof. Magdalena Kraczla - Psycholog Biznesu, Konsultant Odporności Psychiczej z uprawnieniami w zakresie narzędzi MTQ48 i MTQ48 Sport).**
 - 2. Ustalenie terminu realizacji badania.**
 - 3. Dokonanie płatności przez Uczestnika badania (jeśli zamawiającym badanie jest firma, a uczestnikami pracownicy, to wykonanie badania poprzedza rozmowa, w której ustalamy cel badania, kontekst jego przeprowadzenia oraz dalsze kroki działania).**
 - 4. Wypełnienie Kwestionariusza MTQ48 on-line przez Uczestnika badania (czas wypełniania: ok. 15 min.).**
 - 5. Umówienie terminu sesji informacji zwrotnej.**
 - 6. Sesja informacji zwrotnej (feedbackowa) - przekazanie raportu z omówieniem wyników i wskazówek rozwojowych (60 min.).**
-

KOSZT BADANIA KWESTIONARIUSZEM MTQ48 SPORT

RODZAJ SPOTKANIA	KOSZT (PLN)
Test + sesja feedbackowa Spotkanie osobiste w siedzibie SMG/KRC	550
Test + sesja feedbackowa Spotkanie on-line (zoom, skype, clickmeeting)	450

W ramach ceny uczestnik badania otrzymuje raport rozwojowy, który zawiera wyniki danej osoby uzyskane w badaniu, wraz z ich opisem oraz sugestie, dotyczące rozwoju i modyfikacji własnego zachowania.

**KONSULTANT REALIZUJĄCY BADANIE TESTEM MTQ48
ORAZ PRZEPROWADZAJĄCY SESJĘ INFORMACJI ZWROTNEJ -
PROF. MAGDALENA KRACZLA, KONSULTANT ODPORNOŚCI
PSYCHICZNEJ (NR LICENCJI: MTQ124575)**

Prof. nadzw. dr hab. Magdalena Kraczla



Psycholog Biznesu w SMG/KRC Poland HR, certyfikowany Trener i Coach, licencjonowany Konsultant Odporności Psychicznej MTQ48 i MTQ48 SPORT oraz wykładowca studiów podyplomowych i MBA. Od ponad 20 lat zajmuje się rozwojem potencjału ludzi. Prowadzi szkolenia i konsultacje dla firm z zakresu HR, zarządzania stresem i budowania odporności psychicznej. Uczy jak wzmacniać siłę psychiczną pracowników. Zajmuje się diagnostyką stresu zawodowego i wypalenia zawodowego oraz osobistego potencjału osobowościowego. Specjalizuje się w diagnozie odporności psychicznej, określaniu kierunków rozwoju osobistej siły psychicznej oraz udzielaniu wsparcia w tym wyzwaniu. Realizuje sesje coachingowo-mentoringowe dla biznesu i osób prywatnych.

**ZACHĘCAMY DO
KONTAKTU!**



MTQ48