

## SUPPLEMENTARY MATERIAL

### MTSQ-19 by Przybylski & Karasiewicz: Translation of the Polish Original Measure

#### List of stressors

Decide which of the following factors appear in your life and to what extent they stress, annoy, overwhelm or bother you. Indicate the degree of annoyance for each of those factors on a scale from 1 to 7. Answer 1 means that the stressor is of low intensity or does not exist. Answer 7 means that you are strongly affected by the stressor.

Answers from 1 to 7 denote varying degrees of stress caused by a given factor.

1. I am not stressed at all
2. I am slightly stressed
3. I am somewhat stressed
4. I am moderately stressed
5. My stress level is elevated
6. My stress level is quite high
7. My stress level is very high

	Possible stressor							
1	Coach's indifference	1	2	3	4	5	6	7
2	Coach's unclear evaluation style	1	2	3	4	5	6	7
3	Conflicts with the coach	1	2	3	4	5	6	7
4	Lack of support from colleagues	1	2	3	4	5	6	7
5	Lack of family recognition	1	2	3	4	5	6	7
6	Fear of losing	1	2	3	4	5	6	7
7	Thoughts of failure	1	2	3	4	5	6	7
8	Poor effects of training	1	2	3	4	5	6	7
9	Coach's excessive expectations	1	2	3	4	5	6	7
10	"Chaos" in the head before the competition	1	2	3	4	5	6	7
11	Doubts about your preparation	1	2	3	4	5	6	7
12	Possible consequences of losing (failure)	1	2	3	4	5	6	7
13	Fear of letting the coach down	1	2	3	4	5	6	7
14	Limited success	1	2	3	4	5	6	7
15	Lack of adequate coaching experience	1	2	3	4	5	6	7
16	Lack of confidence in my adequate preparation	1	2	3	4	5	6	7
17	Insufficient concentration before the competition	1	2	3	4	5	6	7
18	Rigor of high training loads	1	2	3	4	5	6	7
19	Training too hard	1	2	3	4	5	6	7

## MTSQ-19 by Przybylski i Karasiewicz: Polish Original Measure

### Lista stresorów

Zdecyduj, które z podanych niżej czynników pojawiają się w Twoim życiu i w jakim stopniu stresują Cię, denerwują, irytują, obciążają Cię lub dokuczają Ci. Określ stopień dokuczliwości każdego z tych czynników na skali od 1–7. Odpowiedź 1 oznacza, że dany czynnik nie występuje. Odpowiedź 7 oznacza, że dany czynnik stresuje Ciebie lub dokuczał Tobie w bardzo wysokim stopniu.

Wybór odpowiedzi 1,2,3,4,5,6,7 oznaczają pośrednie stopnie obciążenia stresowego danym czynnikiem.

1. Nie odczuwam stresu
2. Bardzo lekko odczuwam stres
3. Lekko odczuwam stres
4. Umiarkowanie odczuwam stres
5. Odczuwam podwyższony stres
6. Mocniej odczuwam stres
7. Bardzo mocno odczuwam stres

Możliwy czynnik stresogenny								
1	Obojętność trenera	1	2	3	4	5	6	7
2	Niejasny styl oceny trenera	1	2	3	4	5	6	7
3	Konflikty z trenerem	1	2	3	4	5	6	7
4	Brak wsparcia kolegów	1	2	3	4	5	6	7
5	Brak uznania rodziny	1	2	3	4	5	6	7
6	Lęk przed przegraną	1	2	3	4	5	6	7
7	Myśl o niepowodzeniu	1	2	3	4	5	6	7
8	Małe efekty treningów	1	2	3	4	5	6	7
9	Wygórowane oczekiwania trenera	1	2	3	4	5	6	7
10	„Chaos” w głowie przed zawodami	1	2	3	4	5	6	7
11	Wątpliwość co do swojego przygotowania	1	2	3	4	5	6	7
12	Możliwe konsekwencje przegranej (porażki)	1	2	3	4	5	6	7
13	Obawa, że zawiódę oczekiwania trenera	1	2	3	4	5	6	7
14	Niedostateczne sukcesy	1	2	3	4	5	6	7
15	Brak odpowiedniego doświadczenia trenera	1	2	3	4	5	6	7
16	Brak wiary w wystarczający poziom własnego przygotowania	1	2	3	4	5	6	7
17	Niedostateczna koncentracja uwagi przed zawodami	1	2	3	4	5	6	7
18	Rygor wysokich obciążeń treningowych	1	2	3	4	5	6	7
19	Zbyt forsowne treningi	1	2	3	4	5	6	7