

SUPPLEMENTARY MATERIALS

Knowledge Test for Coaches (Translation)

1. **A well-formulated goal for an athlete is one that is:**
 - a. Relatively easy, with almost a 100% certainty of achievement
 - b. Moderately difficult but realistic
 - c. Very difficult and demanding
 - d. Extremely difficult, practically impossible to achieve, but motivating the athlete to reach their full potential
2. **When setting an outcome-based goal, an athlete may say:**
 - a. I will improve my legwork in the breaststroke
 - b. I will focus on turns
 - c. I will enhance my water entry
 - d. I will swim 50 meters breaststroke in time X
3. **Select the answer that best describes how an athlete's goal should be formulated:**
 - a. The time frame for goal achievement is not important
 - b. The goal should be stated in the future tense
 - c. The athlete should clearly define what they do NOT plan to do
 - d. The goal should relate to a specific task
4. **Pre-competition routines, pre-training rituals – choose the statement that is NOT true:**
 - a. They dull athletes' alertness, making them less efficient than they could be
 - b. They help prevent unforeseen situations
 - c. They provide a sense of control over actions
 - d. They reduce stress levels
5. **Stress:**
 - a. Is an unnecessary phenomenon in sports
 - b. Can stimulate and provide strength
 - c. Always exhausts and weakens the athlete
 - d. Should be fought off immediately as soon as it appears
6. **In a stressful situation affecting an athlete, the least desirable response is:**
 - a. Focusing on the task
 - b. Focusing on emotions
 - c. Focusing on finding a solution to the situation
 - d. Focusing on substitute activities

7. **Broad external attention is evident in:**
 - a. Planning tactics and strategy, creating mental imagery
 - b. Focusing on a specific object, e.g., the ball
 - c. Noticing small technical details, remembering one key technical cue
 - d. Observing other athletes, simultaneously monitoring multiple factors
8. **Errors associated with narrow internal focus lead to:**
 - a. Anxiety, racing thoughts
 - b. Attention distraction
 - c. Information overload
 - d. Anger
9. **Well-developed broad internal focus leads to:**
 - a. Improved strategic planning
 - b. Information overload
 - c. Increased anxiety
 - d. Attention distraction
10. **Optimal self-confidence:**
 - a. Should be built based on narrow criteria
 - b. Should be built on expectations
 - c. Should be built on performance
 - d. Should be used as a “mask”, displayed outwardly while not truly feeling confident inside
11. **Affirmations:**
 - a. Can refer to negative aspects
 - b. Should be stated in the future tense
 - c. Relate to both “I” and other athletes
 - d. Are personal
12. **Self-confidence should NOT be built based on:**
 - a. Goal setting
 - b. Visualization
 - c. Feedback
 - d. Comparisons with others

Knowledge Test for Coaches (Original Polish Version)

1. **Dobrze sformułowany cel zawodnika, to taki, który jest:**
 - a. Stosunkowo łatwy, osiągnięcie go wiąże się z prawie 100% pewnością
 - b. Średnio trudny, ale realny
 - c. Bardzo trudny i wymagający
 - d. Bardzo trudny, praktycznie niemożliwy do wykonania, ale motywujący zawodnika do wspinania się na szczyt swoich możliwości
2. **Zawodnik budując cel wynikowy może powiedzieć:**
 - a. Poprawię pracę nóg w stylu klasycznym
 - b. Skoncentruję się na nawrotach
 - c. Poprawię moje wejście do wody
 - d. Popłynę stylem klasycznym na 50 metrów w czasie X
3. **Zaznacz odpowiedź, która najlepiej określa, jak powinien być sformułowany cel zawodnika:**
 - a. Czas wykonania celu nie jest istotny
 - b. Cel rozpisany w czasie przyszłym
 - c. Zawodnik powinien jasno i wyraźnie określić, czego NIE planuje robić
 - d. Cel powinien dotyczyć konkretnego zadania
4. **Rutyna, rytuały zawodników przed startem, rytuały treningowe – wybierz stwierdzenie, które NIE jest prawdziwe:**
 - a. Usypiają czujność zawodników, przez co nie są oni tak wydajni, jak mogliby być
 - b. Zapobiegają nieprzewidzianym sytuacjom
 - c. Dają poczucie kontroli nad działaniem
 - d. Redukują poziom stresu
5. **Stres:**
 - a. Jest zjawiskiem niepotrzebnym w sporcie
 - b. Może stymulować i dawać siłę
 - c. Zawsze tylko męczy i osłabia zawodnika
 - d. Kiedy tylko się pojawia, należy starać się od razu, jak najszybciej z nim walczyć
6. **W obliczu dotyczącej zawodnika sytuacji stresowej najmniej pożądane jest:**
 - a. Koncentrowanie się na zadaniu
 - b. Koncentrowanie się na emocjach

- c. Koncentrowanie się na poszukiwaniu rozwiązania sytuacji
- d. Koncentrowanie się na czynnościach zastępczych

7. Uwaga zewnętrzna szeroka ujawnia się w:

- a. Planowaniu taktyki i strategii, tworzeniu wyobrażeń
- b. Skupianiu się na określonym obiekcie, np. Piłce
- c. Zauważaniu drobnych szczegółów technicznych, pamiętaniu o jednej uwadze technicznej (słowo kluczowe)
- d. Obserwacji pozostałych zawodników, równoczesnym kontrolowaniu wielu czynników

8. Błędy związane z koncentracją wąską wewnętrzną prowadzą do:

- a. Lęku, gonitwy myśli
- b. Rozproszenia uwagi
- c. Przeładowania informacyjnego
- d. Złości

9. Dobrze wyćwiczona koncentracja szeroka wewnętrzną prowadzi do:

- a. Poprawy planowania strategii
- b. Przeładowania informacyjnego
- c. Odczuwania lęku
- d. Rozproszenia uwagi

10. Optymalna pewność siebie:

- a. Powinna być budowana w oparciu o zawężone kryteria
- b. Powinna być budowana w oparciu o oczekiwania
- c. Powinna być budowana w oparciu o wykonanie
- d. Powinna być używana na „pokaz”, niczym maska, którą prezentujemy innym, mimo, że w środku wcale nie czujemy się pewni siebie

11. Afirmacje:

- a. Mogą odnosić się do aspektów negatywnych
- b. Powinny być w czasie przyszłym
- c. Odnoszą się do „Ja” i do innych zawodników
- d. Są osobiste

12. Pewności siebie nie powinno budować się w oparciu o:

- a. Wyznaczanie celów
- b. Wizualizacje
- c. Informację zwrotną
- d. Porównania z innymi

Table S1*Descriptive Statistics of Motivation, Coping with Stress, Concentration, Sport-Confidence Scales*

		<i>M (SE)</i>	Variance		
			Measurement	Athletes	Coaches
SMS-6	Intrinsic motivation	4.21 (0.11)	0.51	0.98	0.01
	Integrated regulation	4.59 (0.11)	0.49	1.14	0.00
	Identified regulation	4.37 (0.09)	0.46	0.72	0.00
	Introjected regulation	4.49 (0.10)	0.53	0.89	0.01
	External regulation	3.37 (0.13)	0.47	1.41	0.04
	Amotivation	2.74 (0.14)	0.89	1.49	0.04
Coping questionnaire JSR	Dispositional active coping	1.98 (0.07)	0.42	0.32	0.00
	Dispositional emotional focus	1.31 (0.08)	0.34	0.60	0.00
	Dispositional social support search	1.60 (0.08)	0.31	0.62	0.00
	Situational active coping	2.47 (0.09)	0.35	0.18	0.09
	Situational emotional focus	1.99 (0.08)	0.40	0.56	0.00
	Situational social support search	1.97 (0.08)	0.35	0.43	0.03
Mini-COPE scale	Task-oriented strategy	1.80 (0.07)	0.13	0.10	0.05
	Emotion-oriented strategy	1.06 (0.05)	0.08	0.10	0.02
	Avoidance-oriented strategy	1.00 (0.03)	0.07	0.06	0.00
TUS	Perceptiveness	710.88 (15.77)	12454.66	21509.39	165.30
	Number of mistakes	0.93 (0.61)	130.52	0.42	0.01
	Number of omissions	8.62 (1.04)	126.57	66.86	1.32

		<i>M (SE)</i>	Variance		
			Measurement	Athletes	Coaches
D2 Test	Number of items processed	512.21 (10.56)	3835.13	4310.14	930.68
	General perception ability	484.50 (11.65)	3992.97	4424.82	1288.02
	Concentration performance	197.21 (5.90)	1253.78	1280.45	297.46
TSCI-PL		5.23 (0.15)	0.51	1.35	0.15
SSCQ-PL	Mastery	5.07 (0.11)	0.46	0.54	0.09
	Demonstration of ability	4.63 (0.11)	0.66	1.00	0.00
	Mental and physical preparation	5.19 (0.08)	0.35	0.63	0.00
	Physical self-perception	4.19 (0.18)	0.99	1.50	0.24
	Support	5.23 (0.10)	0.39	0.67	0.05
	Vicarious experience	4.14 (0.13)	0.60	1.02	0.08
	Environmental comfort	4.81 (0.13)	0.83	0.91	0.07
	Leadership	5.10 (0.13)	0.64	1.25	0.06

* $p < 0.05$