

## PSYCHOLOGIA SPORTU DLA EDUKACJI

Katarzyna Rutkowska

"Jeśli robisz wszystko co możesz,  
by wspomagać osobisty rozwój swojego potomka,  
przygotuj się na to, że będziesz musiał radzić sobie  
z niepokojącymi skutkami tego rozwoju.  
Jeśli twoje dzieci w ogóle siebie odnajdą,  
to nie zadowolą się, dopóki nie odnajdą całych siebie"  
Donald Woods Winnicott (2011, s. 149)

Psychologia sportu to dziedzina dynamicznie rozwijająca się tak w zakresie teorii, jak i praktyki – od blisko 150 lat. Przez ten czas ewoluowały założenia i idee, w oparciu o które pracowali psychologowie sportu w obszarach różnych dyscyplin sportowych. Bez względu na czasy, w standardach warsztatu psychologa sportu było wsparcie na drodze do maksymalizacji wyniku sportowego, ale również – równolegle – wsparcie w „życiowym mistrzostwie” (Blecharz 2008, Rutkowska 2011).

Człowiek podejmujący aktywność fizyczną – ze względu na wymogi określonych dyscyplin sportowych - staje się adeptem sportu często już w okresie wczesnego dzieciństwa. Decyzja o rozpoczęciu treningu nie jest zatem w pełni świadoma. Dziecko na tym etapie bowiem zasadniczo nie ma możliwości rozwojowych pełnego przewidywania konsekwencji swojego wejścia do świata sportu i związanych z tym dość surowych wymogów. Ważna jest zatem rola znaczących dorosłych – rodziców, opiekunów, nauczycieli, trenerów. Sportowa kariera zawodnicza rozpoczyna się w wieku „juniorskim” i trwa – zależnie od dyscypliny i wielu innych czynników - do około 30 roku życia. Intensywne szkolenie sportowe, udział we współzawodnictwie wiąże się z dużym zaangażowaniem na rzecz rozwoju sportowego, a nierzadko z koniecznością poświęcenia, czy nawet zaniedbania innych obszarów aktywności (np. kontaktów z rówieśnikami, innych zainteresowań, regularnej edukacji, czy nawet zdrowia). Ponadto w ostatnich latach zauważa się, że relatywnie znacząca grupa młodych ludzi rezygnuje z uprawiania sportu (Crane, Temple 2015).

Sport jest ważnym elementem kultury. Niczym „soczewka” ukazuje pewne kulturowe trendy, dynamizuje/przekształca doświadczane w życiu procesy rozwojowe (np. zjawisko wczesnej specjalizacji w sporcie i rozpoczynanie treningu w okresie dzieciństwa, sportowa „emerytura” w wieku około 30 lat). Obserwacja funkcjonowania ludzi w sporcie, optymalizacja winna służyć nie tylko maksymalizacji wyników, ale przede wszystkim ich wspieraniu, czynienia środowiska przyjaznym, a nade wszystko pomocy w zdrowej adaptacji do różnych wymogów świata sportu z umiejętnością stawiania ochronnych granic. W przyszłości taka kompetencja może być transferowana/generalizowana na inne obszary aktywności (np. życie zawodowe). Taka filozofia myślenia o człowieku zaangażowanym w wymagającą aktywność może stać się (i staje się inspiracją) dla rozumienia i wsparcia człowieka w aktywność na innym gruncie – w tym w edukacji.

Wobec współczesnych wymagań „wynikowych” niezwykle ważne staje się więc optymalne przygotowanie młodego człowieka do udziału w świecie sportu, ale także w świecie edukacji - w każdym innym obszarze, gdzie podobnie jak w sporcie jest element treningu-nauki, a potem weryfikacji osiągnięć z jednoznaczną oceną (na przykład podczas egzaminów, konkursów, występów czy konfrontacji z życiowymi sytuacjami wymagającymi „sprawdzenia się”).

Sport ma dwie strony medalu – ogromny potencjał wychowawczy nawiązujący do olimpijskich wartości, ale również współczesne zagrożenia wynikające z presji na wygrywanie, prawdopodobieństwa sportowych urazów i wielu innych czynników, które wzajemnie się przenikają. Może to tworzyć grupę realnych czynników ryzyka. Mogą być one potęgowane przez trudne doświadczenia indywidualne i społeczne ostatniego czasu – pandemia COVID-19 (Mehrsafar i wsp. 2020, Sokić i wsp. 2021), kryzys ekonomiczny, wybuch wojny w Ukrainie. Stąd tak ważne jest budowanie „zdrowej filozofii mistrzostwa” – tak wśród adeptów sportu (od najmłodszych lat), ale również wśród trenerów, sędziów, menedżerów i rodziców. Ich postawa, świadomość zysków i kosztów „wpisanych” w zaangażowanie w sport jest szczególnie ważna dla młodych ludzi. Rekomenduje się poszukiwanie rozwiązań wspierających umiejętność zabawy na gruncie sportu, przy jednoczesnej dbałości o zdrowie (dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, duchowy), a przede wszystkim ustawiczną naukę zdrowego stylu życia (Galli, Gonzalez 2015).

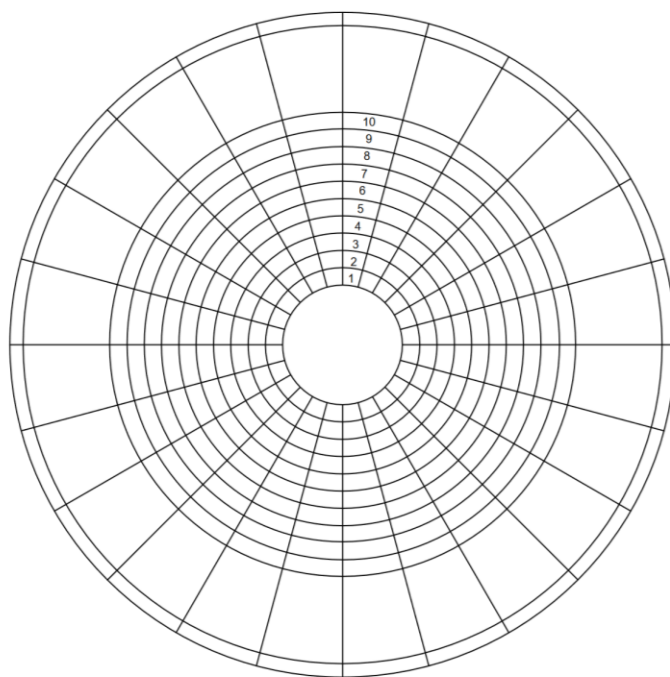
Prawdziwym mistrzem staje się ten, który osiąga maksymalne dla siebie rezultaty, potrafi je powtarzać w określonym miejscu i czasie, a ponadto dba o jakość życia, podejmuje nowe

wyzwania w różnych dziedzinach życia i potrafi czerpać z tego satysfakcję (Blecharz 2007). Tak rozumiane mistrzostwo wspiera współczesna psychologia sportu. Sugerowane kierunki pracy z dziećmi i młodzieżą to przede wszystkim: wyposażanie adeptów sportu w holistyczny pakiet umiejętności przydatnych w sporcie i w życiu, angażowanie w proces rozwoju młodych ludzi ich środowiska (rówieśników, trenerów, specjalistów, ale także rodziców), wsparcie psychologiczne winno być realizowane z wizją długoterminowej, holistycznej perspektywy, a nie ograniczać się do krótkoterminowych rozwiązań wyłącznie na gruncie sportu (Henrikes i wsp. 2014).

Niezależnie od wymagającej aktywności – na gruncie sportu, edukacji, pracy – adaptacja człowieka zależy w dużej mierze od jego zasobów, a dokładnie - od głębokiej świadomości posiadanych zasobów. Stąd ważne wydaje się na etapie „wychowania do sportu”, „do edukacji” – edukowanie w tym zakresie.

#### Przykład praktyki edukacyjnej

Wśród licznych narzędzi/metod stosowanych w sporcie szczególnie pomocna w realizacji powyższych bazalnych kierunków pracy z zawodnikami i trenerami jest praca w oparciu o profil umiejętności. Propozycję schematu profilu przedstawia rysunek nr 1. Sam model może być modyfikowany na przykład w oparciu o dostosowanie do możliwości rozwojowych uczestników ćwiczenia. Profil umiejętności to narzędzie dość proste, uniwersalne, a jednocześnie wartościowe – także ze względu na wszechstronne jego zastosowanie. Z powodzeniem może być stosowane w innych niż sport obszarach – do szacowania, monitorowania, korekty/poprawy funkcjonowania. Przede wszystkim jednak realne postrzeganie siebie (swoich mocnych, ale i słabych stron), posiadanych umiejętności ogólnych (psychospołecznych) i specyficznych (wymaganych przez daną dyscyplinę sportową czy specyficzną aktywność) stanowi kluczowy punkt wyjścia do dalszego rozwoju (Blecharz 2006, Wałach-Biśta 2018).



Rysunek 1. Schemat profilu umiejętności – propozycja opracowania (Blecharz s. 453)

Rekomenduje się, aby praca prowadzona w oparciu o profil umiejętności realizowana była zgodnie z następującymi krokami:

1. Wprowadzenie – prezentacja idei, podkreślenie celów ćwiczenia i wyjaśnienie procedury profilowania; w instrukcji warto omówić szczególną wartość poznania wymogów aktywności (na przykład danej dyscypliny), ale równoległe świadomości siebie, konieczność wykonania rzetelnej samooceny przy uwzględnieniu, że nie ma ani dobrych, ani złych odpowiedzi;
2. Tworzenie modeli (10-20 minut) – samodzielne lub zespołowe generowanie przez uczestników ćwiczenia zestawów cech/kompetencji, które pozwalają na wysokie osiągnięcia w danej dziedzinie na przykład w dyscyplinie sportowej (piłka nożna) lub na danej pozycji (bramkarze); efektem powinno być skonstruowanie listy precyzyjnie dookreślonych cech – w tym obszarze uczestnicy powinni otrzymać wsparcie prowadzącego, który pomoże dookreślić te umiejętności – w zgodzie z teorią/praktyką nawiązującą do aktywności (na przykład sportu/dyscypliny), ale także psychopedagogicznych terminów (na przykład nazwy procesów poznawczych czy kompetencji komunikacyjnych) tak aby były dla wszystkich jednoznaczne i zrozumiałe. Uczestnicy zajęć dopiero wówczas zapisują poszczególne cechy z wypracowanej listy na obwodzie koła/profilu;

3. Samoocena – uczestnicy ćwiczenia szacują stopień opanowania każdej umiejętności i zamalowują pola odpowiadające wskazanemu przez siebie poziomowi (1 – słabo ... 5 - przeciętnie ... 1—bardzo wysoko); cennym uzupełnieniem będzie dyskusja z każdym uczestnikiem na temat jego profilu – w tym nad obszarami umiejętności, które 1/ można wzmocnić, 2/ które już na danym etapie są opanowane i stabilne, a może nawet 3/ charakteryzują i wyróżniają danego uczestnika, czy też 4/ są na poziomie wyjątkowo wysokim - nawet przekraczającym aktualne wymagania (Wałach-Biśta 2018).

Praca nad wyodrębnieniem tych obszarów pozwoli uczestnikowi ćwiczenia realnie zobaczyć posiadane zasoby, a także wskaże potrzebę intensywniejszej pracy. W przypadku pracy ze sportowcami stworzone profile mogą stanowić źródło wiedzy nie tylko dla samych zawodników, ale także trenerów czy rodziców, którzy będą mogli reflektując możliwości dziecka i wymogi sportu wspierać optymalnie jego rozwój i podejmować określone decyzje. Naturalnie przy założeniu, że wgląd do profilu opracowanego przez uczestnika zajęć będą miały później także inne osoby – należy to na etapie wstępu do ćwiczenia podkreślić, ustalić, zakontraktować z uczestnikami ćwiczenia.

Praca z profilem umiejętności ma wartość wglądową dla uczestników zajęć, poszerza perspektywę widzenia siebie na tle wymogów stawianych przez daną aktywność (w sporcie – to przede wszystkim dana dyscyplina, funkcjonowanie w danej grupie, współpraca ze sztabem szkoleniowym), pozwala na dokonanie samooceny. Powtarzanie tego ćwiczenia w perspektywie czasu pozwala na dokonanie samooceny postępów, ale i potrzeb szkoleniowych. To cenna umiejętność – na gruncie sportu, ale także poza nim.

#### Podsumowanie

Sport (podobnie, jak inne edukacyjne propozycje aktywności – nauka gry na instrumentach, aktorstwa, śpiewu) ma ogromny potencjał wychowawczy. Stanowi poligon treningowy dla umiejętności nie tylko sportowych, ale przede wszystkim – społecznych kompetencji.

Wychowanie „poprzez sport” ma szansę zaistnieć, jeśli będzie poprzedzone wychowaniem „do sportu” zakładającym między innymi pomoc dziecku w drodze do poznania siebie, wzmocnienia kompetencji społecznych przydatnych w sporcie, ale przede wszystkim w życiu. To jedna z kluczowych rekomendacji Międzynarodowego Stowarzyszenia Psychologii Sportu (International Society of Sport Psychology), które zwraca uwagę na konieczność dbałości o zdrowie, odporność psychiczną i umiejętności adaptacyjne (zaradność) i na gruncie sportu i

poza nim (Schinke i wsp. 2018). Taka praktyka wydaje się być optymalnym rozwiązaniem także dla innych aktywności, w których wymagane jest osiągnięcie określonych wyników.

Blecharz, J. (2006). Psychologia we współczesnym sporcie – punkt wyjścia i możliwości rozwoju. *Przegląd Psychologiczny*, 49, 4, 445-462.

Blecharz, J. (2007). Stereotyp dobrego sportowca a zagrożenia dla zdrowia. W: Z. Dziubiński (red.), *Drogi i bezdroża sportu i turystyki (398-404)*, Warszawa: AWF, SOS RP.

Crane, J., Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21, 1, 114–131, <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>

Galli, N., Gonzalez, S.P. (2015) Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 3, 243-257, DOI: 10.1080/1612197X.2014.946947

Henriksen, K., Larsen, C. H., Storm, L. K., Ryom, K. (2014). Sport Psychology Interventions With Young Athletes: The Perspective of the Sport Psychology Practitioner, *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8, 3, 245-260.

Mehrsafar, A.H., Gazerani, P., Moghadam, Z.A., Jaenes Sánchez, J.C. (2020). Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes. *Brain Behav Immun* 6, 87, 147-148, doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.011.

Rutkowska, K. (2011). Psychologia sportu – w stronę nauk o kulturze fizycznej czy nauk humanistycznych? *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin, Sectio J, XXIV, 2*, 7-19.

Schinke, R.J., Stambulova, N.B., Si, G., Moore, Z. (2018) International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 6, 622-639, DOI: 10.1080/1612197X.2017.1295557

Sokić, J., Popov, S., Dinić, B.M., Rastović, J. (2021). Effects of Physical Activity and Training Routine on Mental Health During the COVID-19 Pandemic and Curfew. *Frontiers in psychology*, 12, 624035, doi:10.3389/fpsyg.2021.624035

Walach-Biśta, Z. (2018). Profil umiejętności – narzędzie do pracy mentalnej w sporcie, *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 60, 32-45.

Winnicott, D. W. (2011). *Dom jest punktem wyjścia*. Gdańsk: Wydawnictwo Imago.

