

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej
Zakład Psychologii

KATARZYNA RUTKOWSKA

*Psychologia sportu – w stronę nauk o kulturze fizycznej
czy nauk humanistycznych?*

Psychology of sport – towards the sport sciences or human sciences?

STRESZCZENIE

Historia psychologii sportu zaczyna się od końca XIX wieku. Od tego czasu przedstawiciele dyscypliny zgromadzili imponujący dorobek – tak w zakresie teorii, jak i praktyki. Obecnie psychologia sportu rozwija się bardzo dynamicznie. Jest coraz bardziej popularna i w środowisku sportowym, i psychologicznym. Doceniają ją również przedstawiciele innych obszarów – na przykład biznesu, sztuki, medycyny. Znaczące perspektywy rozwoju skłaniają do dyskusji nad przyszłością psychologii sportu. W tym kontekście istotna wydaje się kwestia umiejscowienia psychologii sportu – w ramach nauk humanistycznych lub nauk o kulturze fizycznej.

Słowa kluczowe: psychologia sportu, nauki humanistyczne, nauki o kulturze fizycznej

It ain't nuthin' till I call it
Bill Klem, sędzia baseballowy

Psychologia sportu ma relatywnie krótką, ale za to bogatą i dynamiczną historię. Jej rola jest coraz bardziej doceniana, w związku z tym przed tą dziedziną otwierają się nowe możliwości rozwoju. Wielość kierunków, płaszczyzn tego procesu obliguje do definiowania przemian i dyskusji nad przyszłością psychologii sportu. Do niedawna była ona domeną nauk o kulturze fizycznej. Prace praktyków i teoretyków prowadzone były głównie w ośrodkach akademii wychowania fizycznego. Dziś psychologia sportu, co pokazują również polskie realia, rozwija się także przy ośrodkach uniwersyteckich, często w ścisłej współpracy ze wspomnianymi akademiami. To również skłania do refleksji nad miejscem

współczesnej psychologii sportu. Czy bliższa jest naukom o kulturze fizycznej, czy naukom humanistycznym?¹ Celem nie jest jednoznaczna odpowiedź na to pytanie, ale raczej postawienie go, skłonienie do przemyśleń, a być może (po zapoznaniu Czytelnika z wybranymi zagadnieniami) także animacja środowisk – zainspirowanie do współpracy specjalistów różnych dziedzin.

Początki psychologii sportu datują się na koniec XIX wieku. Wówczas to E. W. Scripture i G. W. Fitz zainteresowali się zjawiskami psychologicznymi występującymi na gruncie sportu. Ich badania dotyczyły psychomotoryki między innymi szermierzy i lekkoatletów, czasów reakcji sportowców reprezentujących różne dyscypliny. Historyczną wręcz datą jest rok 1897 i badania N. Tripleta nad zjawiskiem facylitacji społecznej wśród cyklistów. Badania wprawdzie nie były prowadzone celowo w duchu psychologii sportu; jednak fakt ich przeprowadzenia w specyficznej grupie upoważnia do kojarzenia badań z prezentowaną dziedziną. Początki psychologii sportu łączą się także z nazwiskiem P. de Coubertina², który jako pierwszy użył terminu „psychologia sportu”, był też autorem cyklu esejów oraz innych publikacji. Wprawdzie najczęściej przy prezentacji historii psychologii sportu pojawiają się doniesienia autorów z Ameryki Północnej, podkreślić należy znaczący wkład przedstawicieli z innych obszarów – takich jak A. C. Puni, C. Diem, M. Matusi. Spośród licznych prekursorów psychologii sportu najczęściej wymieniany jest jednak C. R. Griffith. Nie bez powodu obecnie jest nazywany ojcem (amerykańskiej) psychologii sportu. Jego publikacje, liczne eksperymenty, ale również działalność dydaktyczna i organizacyjna to przykłady systematycznych działań świadczących o wyjątkowym zaangażowaniu w równoległy rozwój i teorii, i praktyki. Warto zaznaczyć, że ta wieloletnia intensywna działalność do dziś stawiana jest za przykład godny naśladowania i pożądana z punktu widzenia współczesnej psychologii (Gracz, Sankowski 2000, Gould, Pick 1995, Ryba i in. 2005, Blecharz 2006, Kornspan 2007). Historia zatem zatoczyła koło, przypominając, że systematyczne, kierunkowe, wielopłaszczyznowe działania są najtrafniejszym rozwiązaniem, zwłaszcza w kontekście aktualnej pozycji psychologii sportu wśród innych nauk.

Nie bez znaczenia dla obecnego kształtu psychologii sportu są także późniejsze lata. Śledząc historię tej dziedziny, można zauważyć pewne trendy. Początki związane były głównie z analizą, interpretacją psychospołecznego funkcjonowania sportowców. Tymczasem obecnie rosnąca popularność, profesjonalizacja oraz

¹ Swoistym odzwierciedleniem systemu nauk w Polsce może być struktura organizacyjna Polskiej Akademii Nauk, a także wytyczne ujęte w ramach kwalifikacyjnych opracowanych dla szkolnictwa wyższego. Psychologia zaliczana jest do nauk humanistycznych, a kultura fizyczna – do nauk medycznych. Wydaje się, że psychologia sportu, tworzona na pograniczu tych dziedzin i w ścisłym z nimi kontakcie, wypracowuje sobie własny obszar, który wymaga zdefiniowania (*Autonomia programowa uczelni 2010*, www.pan.pl 2012).

² P. de Coubertin, *La psychologie du sport*, „La Revues des deux Mondes” 1900, 70, 161–179.

inne współtowarzyszące zjawiska, takie jak komercjalizacja czy potężna presja na sukces, sprawiły, że psychologia sportu stała się dziedziną wykorzystywaną do maksymalizacji wyników – nie tylko w sporcie. Znane są bowiem próby zaadaptowania technik wdrożeniowych dla potrzeb biznesu, estrady, aktorstwa czy medycyny. W tych obszarach istnieje porównywalnie silna presja na określone rezultaty (Hays 2000, Zdebski 2002, Krawczyński, Nowicki 2004, Kłodecka-Różalska 2006, Schinke i in. 2006). Szczególny związek pojawia się na linii sport–biznes. Z jednej strony sport (zwłaszcza na najwyższym poziomie) wiąże się z komercjalizacją, ta zaś – z biznesem. Z drugiej strony struktury biznesowe (organizacje, zespoły) kojarzone są z analogicznymi układami funkcjonującymi w sporcie. To umożliwia płynny, dwukierunkowy transfer wiedzy (Fletcher 2010).

Psychologowie sportu zajmują się opisem, wyjaśnianiem, przewidywaniem, modyfikacją zachowań związanych z partycypacją w działalności sportowej. Penetrują różne obszary aktywności ruchowej: sportu zawodowego, amatorskiego, sportu dzieci i młodzieży, osób niepełnosprawnych, a także stylu życia, czynnych form wypoczynku – rekreacji, turystyki. Badawcze poszukiwania obejmują studium zawodnika, ale również kibica, sędziego, trenera itd. (Gracz, Sankowski 2000, Krawczyński, Nowicki 2004, Kłodecka-Różalska 2006). Do głównych zadań psychologów sportu należy: diagnoza, analiza zjawisk, specyfiki funkcjonowania i rozwoju na gruncie kultury fizycznej; analiza specyfiki dyscyplin sportowych i wymogów stawianych człowiekowi, analiza indywidualnych (wrodzonych/nabytych) cech, zasobów, warunków podejmowania aktywności; rozwój specyficznego warsztatu diagnostycznego umożliwiającego trafny i rzetelny pomiar zmiennych z uwzględnieniem kontekstu sportowego; aplikacja wiedzy, rozwój praktyki w ramach edukacji, profilaktyki itd. (Morris, Summers 1998, Gracz, Sankowski 2000, Krawczyński, Nowicki 2004).

Realizacja tych zadań sprzyja wypełnianiu określonych funkcji. Wraz z rozwojem psychologii sportu ulegały one charakterystycznym przeobrażeniom. To efekt przemian tkwiących w samym sporcie. Niemniej jednak przynajmniej dwa kierunki zdają się stałe; w tym kontekście, pomimo upływu pół wieku, model P. A. Rudika (1961) jest wciąż aktualny (ryc. 1).

Autor operuje pojęciem mistrzostwa. Definicja nie zawęża się do analizy walki sportowej/wyniku, ale pokazuje człowieka w szerszej, pozasportowej perspektywie. Współcześnie mistrzem nazywa się bowiem tych, którzy potrafią wielokrotnie osiągnąć wynik powtarzalny (w określonym czasie) i najwyższy (na miarę możliwości), a jednocześnie przejawiają gotowość do podejmowania nowych wyzwań, są zorientowani na dbałość o jakość stylu życia. Ponadto te wszystkie pozasportowe rezultaty również są dla nich źródłem satysfakcji (Blecharz 2007). Dążąc do tak rozumianego mistrzostwa, psychologowie sportu prowadzą zindywidualizowane programy szkoleniowe, głównie w ramach regularnego, systematycznego treningu mentalnego. Celem jest rozwój specyficznych umiejętno-



Ryc. 1. Zadania psychologii sportu (opracowanie własne na podstawie: Rudik 1961)
Tasks of sport psychology

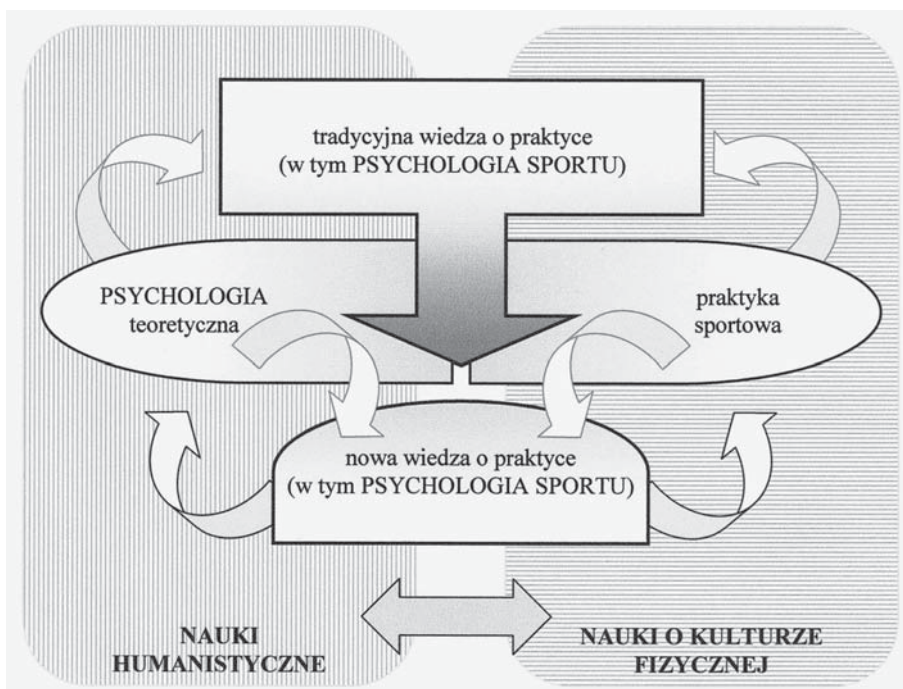
ści adaptacji (strukturalnej, funkcjonalnej), kontroli zachowań/emocji czy wzrostu odporności psychicznej (Nowicki 1997, Kłodecka-Różalska 2006).

Psychologia sportu, podobnie jak inne dyscypliny zorientowane na rozwój teorii, ale i świadczenie usług, zmienia zakres. Celem było i nadal jest mistrzostwo (na miarę czasów i danej kultury), a drogi dążenia do niego – różne. Obecnie oferta systematycznie poszerza się o usługi doradcze, nowoczesne metody kształtowania odporności, doskonalenia adaptacji, zaawansowane techniki motywacyjne, treningi z wykorzystaniem specjalistycznej aparatury, metody uwzględniające odwołania do sfery duchowej. Nierzadko takie usługi świadczone są nie tylko w bezpośrednim kontakcie, ale również „na odległość” (Schinke i in. 2006).

Psychologia znajduje coraz szersze zastosowanie w dziedzinie sportu. Wynika to z prezentowanego modelu S (ryc. 2), który przedstawia sposób wzajemnego przenikania się wiedzy teoretycznej i praktyki (Kowalik 1986, Zdebski 1991).

Przedstawiony model jest otwarty. Umożliwia zasilenie praktyki nowymi ujęciami teoretycznymi i bieżącą wymianę wiedzy (Kowalik 1986, Zdebski 1991). Takie podejście trafnie ujmuje lokalizację psychologii w sferze nauk o sporcie, a tym samym stanowi próbę zdefiniowania związku i umiejscowienia psychologii sportu w obszarze nauk humanistycznych oraz nauk o kulturze fizycznej.

Psychologia sportu zyskuje popularność. Wynika to między innymi z jej poznawczych walorów, użytecznych dla praktyki współczesnego sportu, i to nie tylko wyczynowego. Przekształciła się ona z nauki zewnętrznej w integralny element szkolenia sportowego (Rychta 1998, Kłodecka-Różalska 2006). Mimo co-



Ryc. 2. Model S wiązania teorii psychologii z praktyką sportu
 (opracowanie własne na podstawie: Kowalik 1986, Zdebski 1991)
 Model S – connecting theory and practice of sport psychology
 (based on: Kowalik 1986, Zdebski 1991)

raz bardziej ugruntowanej pozycji, praca psychologów sportu powinna polegać nie tylko na pracy z innymi, doskonaleniu przebiegu kariery sportowej zawodników, ale również rozwoju teorii, praktyki, przy jednoczesnej dbałości o wizerunek psychologii w sporcie.

Psychologowie sportu często kojarzeni są z trenerami. Wpływa na to specyfika ich pracy. Jednak poszerzające się spektrum usług świadczonych w zakresie sportu pokazuje, że stereotypowe (nadal spotykane w praktyce) kojarzenie psychologów sportu wyłącznie z naukami o kulturze fizycznej wydaje się niewystarczające (Andersen i in. 2001). Przedstawiciele współczesnej psychologii sportu interesują się procesami psychologicznymi, efektami działalności na gruncie sportu. Rozległość tego obszaru sprawia, że nie zajmują się nim kompleksowo, a wybierają raczej wąskie specjalizacje (Jarvis 2003). Ponadto w Polsce osiągnięcia psychologów nie są w pełni wykorzystywane. Przyczyny tego zjawiska tkwią w niedofinansowaniu działalności sportowej, niewystarczającej świadomości sportowych potrzeb psychologicznych wśród kadry zarządzającej, rezerwie przejawianej w kontaktach z psychologiem, ale także w deficytach tkwiących

w samej psychologii sportu. Brakuje jednoznacznego zdefiniowania zasad dotyczących przebiegu kształcenia i rozwoju zawodowego. To sprawia, że funkcję psychologa sportu pełnią osoby bez kierunkowego wykształcenia; tytułują się przy tym na przykład trenerem mentalnym. To między innymi dopinguje środowisko do intensywnej pracy nad procedurami nadawania, uznawania kwalifikacji/statusu zawodowego. Obecnie kwalifikacje psychologów sportu weryfikuje i środowisko psychologiczne (klasy trenerskie w zakresie psychologii sportu przyznawane przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne), i sportowe (nominacje na psychologów olimpijskich przyznawane przez Polski Komitet Olimpijski). Dwutorowość, ale jednocześnie pewne punkty styczne procedur certyfikacji potwierdzają dwoistość tożsamości współczesnej psychologii sportu.

Nadal odczuwalny jest niedostatek specjalistycznych metod badawczych. Tworzone i weryfikowane są schematy współpracy psychologa z zawodnikiem; z racji przemian i nowych wyzwań konieczne staje się uwzględnianie specyfiki relacji z rodzicami/opiekunami zawodników nieletnich, trenerem i sztabem szkoleniowym czy mediami. Problemy i ograniczenia mają również źródło w presji wywieranej na zawodników, trenerów, ale również na psychologów. Oczekuje się od nich dyrektyw gwarantujących błyskawiczny sukces (Żukowski 1989a, Nowicki 1997, Zdebski 2002, Bukowska i in. 2003, Herzig 2004, Kłodecka-Różalska 2006, Schinke i in. 2006, Wylleman i in. 2009).

Często psycholog bywa zapraszany, jeżeli zachodzi konieczność interwencji kryzysowej (Schinke i in. 2006). Tymczasem w środowisku sportowym coraz częściej pojawiają się doniesienia o różnego rodzaju problemach natury psychologicznej, a nawet zaburzeniach. Niepokoją przypadki przetrenowania, uzależnienia od aktywności fizycznej, zdiagnozowanej depresji, zaburzeń odżywiania, prób samobójczych (Cogan 2000, Petrie, Herman 2000, Lutosławska, Hübner-Woźniak 2000, Raczyńska 2001, Cashmore 2005, Allegre i in. 2006). Dotyczy to również byłych sportowców. Dopiero bowiem zakończenie sportowej kariery pozwala na konfrontację osiągnięć rozwojowych z rzeczywistością (Petitpas i in. 1997, Tomecka 2008). Sport jest bez wątpienia doskonałą płaszczyzną przyswojenia kompetencji osobistych przydatnych w codziennym życiu. Psychologowie sportu powinni wspierać transfer kompetencji ze sportu do życia (Danish i in. 2005). Tego nie można dokonać wyłącznie przy okazji interwencji kryzysowej.

Zaproszenie do współpracy psychologowie otrzymują również wtedy, gdy w trakcie szkolenia inne parametry (fizjologiczne, technologiczne) nie mogą ulec poprawie, gdy dostępne rezerwy są już wykorzystane (Schinke i in. 2006). Zdarza się też, że trenerzy korzystają z osiągnięć psychologii, pracując z zawodnikami wysoko kwalifikowanymi lub gdy ich praca nie przynosi oczekiwanych wyników sportowych (często niepowodzenia tłumaczone są niedyspozycją psychiczną zawodników), gdy muszą uzasadnić swoje decyzje szkoleniowe. Typowe są też odwołania do psychologii trenerów debiutujących, bez wystarczającego do-

świadczenia zawodowego (Kowalik 1986). Takie traktowanie psychologii sportu nie jest dla niej korzystne.

Praca psychologa sportu jest specyficzna. Wydaje się, że nadal zbyt mało uwagi poświęca się specyfice pracy samych psychologów (Simons, Andersen 1995). Grupa pracująca w sporcie wyczynowym/zawodowym spotyka się z mocną presją³. Sportowi klienci, jak żadni inni, są nastawieni na sukces, angażują się w swoją karierę (dynamiczną, ale – w porównaniu z przedstawicielami innych zawodów – relatywnie krótką) często kosztem innych aktywności (społecznych, edukacyjnych, rodzinnych, zawodowych itp.). Zawodnicy są w stanie wiele poświęcić (ze zdrowiem/życiem włącznie) i nad wyraz mocno⁴ identyfikują się ze statusem zawodnika. Takie przekonania utwierdza i potęguje fakt, że funkcjonują oni we względnie hermetycznym środowisku (Hale 1995; Van Raalte, Hays 1998). Praca psychologa sportu to wiele obciążeń, ale również wysoki potencjał satysfakcji zawodowej. Wydaje się, że w wielu przypadkach mógłby on być lepiej wykorzystany, gdyby samych psychologów sportu objęto specjalnymi programami wsparcia na etapie kształcenia i doskonalenia zawodowego (na przykład poprzez superwizje, grupy wsparcia, treningi specyficznych umiejętności). Potrzebna jest refleksja teoretyczna i jednoczesna optymalizacja rozwoju zawodowego psychologów sportu-praktyków⁵. Ma to szansę przełożyć się na prezentowane kompetencje i jakość świadczonych usług. Wszelkie działania powinny być jednak prowadzone w nawiązaniu do teoretycznych podstaw przedmiotu. W tym zakresie również potrzebny jest akademicki dyskurs (Zdebski 2002, Schinke i in. 2006, Wylleman i in. 2009).

Potencjał rozwojowy psychologii sportu, możliwości tkwiące w teorii i praktyce w konfrontacji z realiami przewyższają ewentualne przeszkody (Schinke i in. 2006). Psychologia coraz mocniej wkracza do sportu. Aspiruje do kolejnej (obok medycyny) dyscypliny użytecznej zawodnikowi (Kłodecka-Różalska 2001). Przedstawiciele nauk humanistycznych, nauk o kulturze fizycznej czy nauk medycznych nie mogą jednak oddziaływać na sportowca niezależnie. Dziś jest już pewne, że psychologia sportu, poddając identyfikowane na gruncie spor-

³ W ostatnich czasach presję ze strony zawodnika, trenera, sponsora itd. potęgują przekazy medialne. Stąd wydaje się, że psycholog sportu winien mieć szeroką wiedzę na temat *public relations*, a w szczególności *media relations*.

⁴ Ze względu jednak na tak emocjonalny charakter sport może „zawładnąć człowiekiem bez reszty. [...] Presja i odpowiedzialność we współczesnym sporcie są tak silne, że wielu sportowców jej nie wytrzymuje, co prowadzi do ekscentrycznych zachowań na boisku i poza nim” (Wysocki, 1990, s. 12).

⁵ Nadziei (w wymiarze europejskiej psychologii sportu) upatruje się w zdecydowanych działaniach Europejskiej Federacji Psychologii Sportu i Aktywności Fizycznej (Wyllemen i in. 2009). Na polskim gruncie podkreślić należy między innymi działalność Polskiego Towarzystwa Nauk o Kulturze Fizycznej, Polskiego Komitetu Olimpijskiego, Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz założonego niedawno Polskiego Towarzystwa Psychologii Sportu.

tu zmienne różnorodnym metaanalizom, powinna (dla trafnej predykcji) uwzględniać nie tylko wyizolowane czynniki psychologiczne, ale również medyczne, socjologiczne, antropologiczne, fizjologiczne itd. – wszystko na podstawie precyzyjnych wytycznych metodologicznych (Brzeziński 2002, Rychta 2008). Potrzebne jest zatem rzetelne, interdyscyplinarne spojrzenie na człowieka. Dopiero takie zagwarantuje wnikliwe poznanie i doskonalenie zintegrowanej natury człowieka – wszystkich wymiarów jego bytności (fizycznego, społecznego, psychologicznego i duchowego). Tego wymaga specyfika sportu – obszaru interdyscyplinarnego.

W naukach o sporcie potrzeba dziś humanizmu i holistycznego spojrzenia na zawodnika. Trafny opis sportu jako fenomenu i człowieka zaangażowanego w działalność sportową ułatwi wspieranie jego holistycznego rozwoju (Trzeźniowski 2000, Kłodecka-Różalska 2006, Rychta 2008). Jak bowiem twierdzi Kłodecka-Różalska, „kluczem do zwycięstwa [...] jest połączenie funkcji umysłu i ciała” (2006, s. 206). Niedostateczne przygotowanie psychiczne „nie może być zrekomensowane na innej płaszczyźnie. Uzyskanie [...] umiejętności wywierania wpływu na stan psychiczny sportowca pozwala przenosić ten wpływ na jego stan fizyczny” (Lipowski 2004, s. 37).

Takie stanowisko podkreśla konieczność współpracy interdyscyplinarnej – psychologa z trenerem, lekarzem, fizjoterapeutą itd. Kierunkowa współpraca z naukowcami różnych dyscyplin stanowi we współczesnym sporcie jeden z zasadniczych elementów doskonalenia procesu szkolenia, sprzyja rozwojowi wszystkich osób zaangażowanych w działalność sportową (Ważny 1981, Zdebski, Blecharz 2004). Niezmiernie ważne jest również wzmocnienie współpracy intradyscyplinarnej – psychologa sportu z psychologami specjalizującymi się w innych obszarach – psychologii społecznej, zdrowia, klinicznej, pracy, kultury itd. W obliczu nadzwyczajnego wyścigu po rekordy (nie tylko na gruncie sportu) szczególnego znaczenia nabiera ochrona i wspieranie potencjału osobistego i zawodowego, odpowiednie wsparcie/przygotowanie psychologiczne (Rychta 1992, Andersen 2000, Jarvis 2003). Liczne przykłady pokazują, że korzyści mogą być obopólne. Przedstawiciele innych dziedzin z powodzeniem mogą korzystać z dorobku psychologii sportu.

Dziś, niestety, zauważalna jest coraz większa instrumentalizacja sportu, która stanowi „zdobycz lub relikwiny oświeceniowo-pozytywistycznej epoki narodzin nowoczesnej kultury fizycznej, a tym samym objaw chronicznej choroby dehumanizacji, by nie rzec bez ogródek: swoistej antyaksjologizacji sportu w ogóle” (Lipiec, 2007, s. 6). Zawodnicy ukierunkowywani są na jednostronny rozwój. Długotrwałe, intensywne treningi przybierają znamiona tresury (Demel 1976, Stasiak 2000). Ideologia szczytnego olimpizmu zmienia oblicze – dominują prawa rynku, upolitycznienie, a także rywalizacja, w której nie ma miejsca na słabości. Coraz głośniejsza jest dyskusja nad problematyką dopingowania w sporcie. Już za cza-

sów P. de Coubertina taka pragmatyzacja zaczynała być widoczna, by dziś przybrać wyjątkowo mocny wydźwięk i szeroki zasięg (Sahaj 2007, Krawczyk 2008). Tymczasem zgodnie z założeniami olimpizmu uczestnictwo w sporcie powinno być kojarzone z wolnością. Jednak już w helleńskich edycjach igrzysk uczestniczyli wyłącznie ludzie dobrze urodzeni. Współczesne procesy demokratyzacji i pluralizm sprawiły, że dawne podziały zmieniły wymiar. Wolność człowieka sportu nierzadko ogranicza nieustanny wymóg bycia *homo perfectus*, konieczność akceptacji i realizacji specyficznych, wyśrubowanych reguł, podporządkowania się restrykcyjnym warunkom i zasadom szkolenia ukierunkowanego na kolejny rekord (Snyder, Spreizer 1983, Lipiec 1999, Herzig 2001). To rzutuje również na rolę współczesnej psychologii sportu i wyzwania w zakresie praktyki i teorii.

Konieczna jest pilna identyfikacja przyczyn (a ku przestrodze – również następstw) różnorodnych negatywnych przemian. Czy obserwowane patologie są wynikiem funkcjonowania sportu jako takiego, towarzyszących jemu społecznych i kulturowych przemian, czy raczej ludzi ten sport tworzących? Proces ma charakter dwoisty.

Sport edukuje i wychowuje swymi wartościami, [...] ale sam musi także być budowany od podstaw poprzez wartości właśnie, następnie zaś dowartościowywany odpowiednio przez ludzi, wyposażonych w wiedzę aksjologiczną, dobrą wolę oraz poczucie odpowiedzialności (Lipiec 2007, s. 12).

Taka dyspozycja obowiązuje wszystkich tworzących sportową rzeczywistość – zawodników, trenerów, działaczy, kibiców, ale również psychologów sportu.

*Mens sana in corpore sano*⁶ to starorzymskie wezwanie do realizacji ówczesnych zasad wychowania zdrowotnego (Kabsch 2009). Obecnie na płaszczyźnie sportu (szerzej – kultury fizycznej) hasło to nabiera szczególnego znaczenia. Zgodnie z ideą repedagogizacji wychowania fizycznego „kultura fizyczna jest uznawana za dziedzinę życia, na gruncie której realizowany jest zasadniczy cel wychowawczy – rozwijanie osobowości, wdrażanie do świadomej i samodzielnej dbałości o zdrowie na przestrzeni całego życia”. Oznacza to zatem spójne realizowanie celów wychowania z poszanowaniem zdrowia oraz z zachowaniem i wykorzystaniem osobotwórczych wartości tkwiących w sporcie, wychowania „przez”/„do” kultury fizycznej, czyli również „przez”/„do” sportu⁷ (Demel 1973, Żukowski 1989b). Współczesny sport wiązać należy z modelem

⁶ Słowa Juwenalisa oznaczające „zdrowy duch/rozum w zdrowym ciele”.

⁷ Wychowanie „przez” sport „polega na wprowadzeniu [...] w świat wartości, wzorów i norm sportu” (Nowocień 2009, s. 14). Natomiast wychowanie „do” sportu oznacza wiele oddziaływań, których celem jest „tworzenie warunków do wyboru systemu wartości, poznawania i przeżywania norm funkcjonujących w sporcie i uznawanych za pożądane społecznie [...] do rozwoju pozytywnych postaw” (Nowocień 2009, s. 14).

człowieka „aktywnego, twórczego i transgresywnego, stale dążącego nie tylko do poprawy osiągnięć sportowych, lecz także rozwoju i doskonalenia samego siebie jako osoby” (Rychta 2008, s. 302). Jego rozwój nie powinien być rozpatrywany jedynie w kategoriach psychofizjologicznych. Wynik nabiera innego wymiaru, gdy nie jest kojarzony jedynie z wymiernymi konsekwencjami, ale z edukacyjnie i wychowawczo wartościowym doświadczeniem (Kalina 1997). Pamiętać jednak trzeba o tym, że „każdy realny akt sportowy jest stanem wartościowym, a podmiotowość w wyborze i kreacji aksjologicznej przysługuje z istoty każdemu zawodnikowi [...]. Człowiek sportu [...] dziedzinę tę wybiera jako pole swej aktywności także ze względu na pewne wartości, uznane przez siebie za cenne. Spodziewa się, że [...] znajdzie to, co jest być może nieosiągalne w innych sferach życia” (Lipiec 1999, s. 122). W istotę w tych procesach doskonale wpisuje się program kształcenia transgresyjnego. Stymulowanie wszechstronnego rozwoju sprzyja wzbogacaniu kultury własnej, a przez to i globalnej (Kozielecki 2007). To powinno być nadrzędnym celem wszystkich zaangażowanych w działalność sportową – zawodników, trenerów, działaczy, menedżerów, kibiców itd. Szczególnie właśnie tym osobom psychologia sportu może okazać się wyjątkowo pomocna. Doskonalenie określonych kompetencji może stać się właściwą ścieżką rozwoju osobistego, wsparciem dążeń do sukcesów – również sportowych, profilaktyką patologii obserwowanych na gruncie współczesnego sportu i budowaniem mądrej filozofii wyczynu, uwzględniającej jednocześnie wychowanie „do sportu” i „przez sport”.

Niniejszy artykuł to próba ukazania psychologii sportu jako nauki mającej dwoiste korzenie i dwutorową ścieżkę rozwoju. To pretekst do zdefiniowania przez przedstawicieli i nauk humanistycznych, i nauk o kulturze fizycznej znaczenia psychologii sportu w wymiarze teoretycznym, jak i stosowanym. Różne perspektywy patrzenia na człowieka, a jednocześnie współpraca w poszukiwaniu wspólnych mianowników pozwolą na określenie spójnych ram, co bezpośrednio przełoży się na status psychologów sportu i jeszcze większą profesjonalizację zawodu (w zakresie kształcenia, doskonalenia, tworzenia teorii, prowadzenia praktyki, etyki). Dyskusja ta ma charakter nie tylko interdyscyplinarny, ale również międzynarodowy (Simons, Andersen 1995, Acharya 2010).

Wracamy więc do pytania: psychologia sportu – w stronę nauk o kulturze fizycznej czy nauk humanistycznych? Postawienie tego pytania nie jest jednoznaczne z oczekiwaniem prostej odpowiedzi. Odwołując się do tradycyjnego rozumienia pojęcia (tłumaczenia *psyche* i *logos*), psychologia sportu nie jest jedynie nauką o duszy. Na gruncie sportu „psychika” i „ciało” muszą efektywnie współpracować. I właśnie dla tego połączenia wyjątkowo ważne jest umiejętne łączenie dorobku nauk humanistycznych z naukami o kulturze fizycznej, praktyki z teorią. Postulowany holizm i humanizm w postrzeganiu sportowca wymagają interdyscyplinarnej dyskusji i koope-

racji nie tylko przedstawiciele wspomnianych nauk, ale również wielu innych. Wydaje się, że jest to jedynie słuszny kierunek rozwoju psychologii sportu – i sportu w ogóle.

SUMMARY

The history of sport psychology reaches the end of the 19th century. Since that time representatives of this discipline accumulated impressive achievements – in the area of theory and practice. Nowadays psychology of sport is developing very dynamically. It is increasingly popular in the sports environment, as well as in the psychological. It is also appreciated by the representatives of other professions – such as business, art, medicine. Significant development prospects incline to discuss the future of sport psychology. In that context it is worth to consider the case of sport psychology location – within the human or the sports sciences.

Key words: sport psychology, human sciences, sport sciences

BIBLIOGRAFIA

- Acharya J. (2010), *Professional competence of sport psychologist* „British Journal of Sports Medicine”, 44, 53.
- Allegre B., Souville M., Therme P., Griffiths M. (2006), *Definitions and measures of exercise dependence*, „Addiction Research and Theory”, 14, 631–646.
- Andersen M. B. (2000), *Beginnings: Intakes and the Initiation of Relationships*, [w:] M. B. Andersen (red.), *Doing Sport Psychology* (s. 3–16). Champaign: Human Kinetics.
- Andersen M. B., Van Raalte J. L., Brewer B. W. (2001), *Sport psychology service delivery: Staying ethical while keeping loose*, „Professional Psychology: Research and Practice”, 32, 12–18.
- Autonomia programowa uczelni. Ramy kwalifikacji dla szkolnictwa wyższego* (2010), Warszawa: Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego.
- Blecharz J. (2006), *Psychologia we współczesnym sporcie – punkt wyjścia i możliwości rozwoju*, „Przegląd Psychologiczny”, 49, 445–462.
- Blecharz J. (2007), *Stereotyp dobrego sportowca a zagrożenia dla zdrowia*, [w:] Z. Dziubiński (red.), *Drogi i bezdroża sportu i turystyki* (s. 398–404), Warszawa: AWF, SOS RP.
- Brzeziński J. M. (2002), *Czy można mówić o osobliwościach metodologicznych psychologii sportu?* [w:] H. Grabowski (red.), *Perspektywy poznawcze i praktyczne nauk o kulturze fizycznej* (s. 47–62), Kraków: AWF.
- Bukowska K., Supiński J. (2003), *Wykorzystanie skali ustosunkowań socjometrycznych (SUS) w pracy trenera drużyny sportowej*, [w:] E. Wlazło (red.), *Psychologia grupy sportowej* (s. 61–70). Wrocław: AWF.
- Cashmore E. (2005), *Sport Psychology. The Key Concepts*. London, New York: Routledge Taylor, Francis Group.
- Cogan K. D. (2000), *The Sadness in Sport: Working with a Depressed and Suicidal Athlete*, [w:] M. B. Andersen (red.), *Doing Sport Psychology* (s. 107–119), Champaign: Human Kinetics.
- Danish S. J., Forneris T., Wallac I., Maher Ch. A. (2005), *Sport-Based Life skills Programming in the school*, „School Sport Psychology”, 21, 41–63.
- Demel M. (1973), *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*, Warszawa: WSiT.

- Demel M. (1976), *Wychowanie fizyczne szkolne w świetle orientacji aksjologicznej. Krytyka i propozycje modelowe*, [w:] Z. Krawczyk (red.), *Kultura fizyczna i społeczeństwo* (s. 15–19), Warszawa: AWF.
- Fletcher D. (2010), *Applying Sport Psychology in Business: A Narrative Commentary and Bibliography*, „Journal of Sport Psychology in Action”, 1, 139.
- Gould D., Pick S. (1995), *Sport Psychology: The Griffith Era, 1920–1940*, „The Sport Psychologist”, 9, 391–405.
- Gracz J., Sankowski T. (2000), *Psychologia sportu*, Poznań: AWF.
- Hale B. D. (1995), *Exclusive athletic identity: A predictor of positive or negative psychological characteristics?* [w:] R. Vanfraechem-Raway, Y. Vanden Auweele (red.), *IXth European Congress on Sport Psychology* (s. 466–472). Brussels: Belgian Federation of Sport Psychology.
- Hays K. F. (2000), *Breaking out: doing sport psychology with performing artists*, [w:] M. B. Andersen (red.), *Doing Sport Psychology* (s. 261–274), Champaign: Human Kinetics.
- Herzig M. (2001), *Istota odnowy psychicznej*, [w:] K. Brzozowski, M. Herzig (red.), *Odnowa biologiczna i psychiczna menedżerów sportu* (s. 104–181). Warszawa: PKMS.
- Herzig M. (2004), *Trener – zawodnik – psycholog*, „Sport Wyczynowy”, 7–8, 13–20.
- Jarvis M. (2003), *Psychologia sportu*, Gdańsk: GWP.
- Kabsch A. (2009), *Komu potrzebna jest kultura zdrowotna?* „Zdrowie, Kultura Zdrowotna, Edukacja”, 3, 45–50.
- Kalina R. M. (1997), *Rozwój – realna perspektywa trenowania sportowca*, „Trening”, 4, 36, 101–109.
- Kłodecka-Różalska J. (2001), *Psychologia sportu – sojusznikiem medycyny sportowej we wspieraniu najwyższych osiągnięć i dobrostanu miłośników aktywności fizycznej*, „Medycyna Sportowa”, 17, 383–385.
- Kłodecka-Różalska J. (2006), *O treningu mentalnym, dorobku i przyszłych zastosowaniach psychologii w polskim sporcie*, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, 4, 205–214.
- Kornspan A. S. (2007), *The Early Years of Sport Psychology: The Work and Influence of Pierre de Coubertin*, „Journal of Sport Behavior”, 30, 77–94.
- Kowalik S. (1986), *Praktyczna użyteczność wiedzy psychologicznej w sporcie*, [w:] *Teoretyczne podstawy psychologii sportu. Psychologia sportu jako nauka*, Poznań: AWF.
- Kozielecki J. (2007), *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek psychologii*, Warszawa: Żak.
- Krawczyk Z. (2008), *Procesy profesjonalizacji sportu*, [w:] Z. Dziubiński (red.), *Humanistyczne aspekty sportu i turystyki* (s. 133–147). Warszawa: AWF, SOS RP.
- Krawczyński M., Nowicki D. (2004), *Zamiast wstępu – o roli psychologii we współczesnym sporcie*, [w:] M. Krawczyński, D. Nowicki (red.), *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży* (s. 5–9). Warszawa: COS.
- Lipiec J. (1999), *Filozofia olimpizmu*, Warszawa: Sprint.
- Lipiec J. (2007), *Edukacyjne i autoteliczne wartości gier zespołowych*, [w:] S. Żak, M. Spieszny (red.), *Humanistyczny sens gier z piłką w wychowaniu fizycznym* (s. 5–12). Wrocław: MTNGS.
- Lipowski M. (2004), *Samoocena jako istotny wymiar osobowości młodego sportowca*, [w:] M. Krawczyński, D. Nowicki (red.), *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży* (s. 37–57). Warszawa: COS.
- Lutosławska G., Hübner-Woźniak E. (2000), *Zespół przetrenowana – objawy, mechanizmy i metody wykrywania*, „Medycyna Sportowa”, 103, 9–14.
- Morris T., Summers J. (1998), *Psychologia sportu. Strategie i techniki*, Warszawa: COS.
- Nowicki D. (1997), *Trening mentalny w procesie szkolenia sportowego*, „Sport Wyczynowy”, 1–2, 65–70.
- Nowocien J. (2009), *Wychowanie – sport – olimpizm*, „Lider”, 12, 12–14.

- Petitpas A., Champagne D., Chartrand J., Danish S., Murphy S. (1997), *Athlete's Guide to Career Planning. Keys to Success from the Playing Field to Professional Life*, Champaign: Human Kinetics.
- Petrie T. A., Sherman R. T. (2000), *Counseling Athletes with Eating Disorders: a Case Example*, [w:] M. B. Andersen (red.), *Doing Sport Psychology* (s. 121–137). Champaign: Human Kinetics.
- Raczyńska B. (2001), *Zaburzenia żywieniowe zawodniczek*, „Sport Wyczynowy”, 5–6, 41–48.
- Rudik P. A. (1961), *Psychologia sportu*, Warszawa: WSiT.
- Ryba T. V., Stambulova N. B., Wrisberg, C. A. (2005), *The Russian Origins of Sport Psychology: A Translation of an Early Work of A. C. Puni*, „Journal of Applied Sport Psychology”, 17, 157–169.
- Rychta T. (1992), *Cechy osobowościowe i ich funkcje regulacyjne*, „Trening”, 1, 275–322.
- Rychta T. (1998), (red.), *Osobowość a zachowanie celowe sportowców*, Warszawa: COS.
- Rychta T. (2008), *Polska psychologia sportu. Przeszłość – teraźniejszość – przyszłość*, [w:] M. Plopa, M. Błażek (red.), *Współczesny człowiek w świetle dylematów i wyzwań: perspektywa psychologiczna* (s. 285–306). Kraków: Impuls.
- Sahaj T. (2007), *Fani futbolowi. Historyczno-społeczne studium zjawiska kibicowania*, Poznań: AWF.
- Schinke R. J., Hancock D., Dubuc N. G., Dorsch K. D. (2006), *Looking to the Future of Sport Psychology: An Introduction*, „Athletic Insight”, 8, 3, www.athleticinsight.com.
- Simons J. P., Andersen, M. B. (1995), *The development of consulting practice in applied sport psychology: some personal perspectives*, „Sport Psychologist”, 9, 449–468.
- Snyder E. E., Spreizer E. A. (1983), *Social Aspects of Sport*, New Jersey: Prentice-Hall, Engelwood Cliffs.
- Stasiak M. K. (2000), *Twórczy i harmonijny rozwój człowieka*, Łódź: WSHE.
- Tomecka M. (2008), *Pozytywne i negatywne aspekty karier sportowych*, „Kultura Fizyczna”, 11–12, 15–19.
- Trzeźniowski R. (2000), *Wychowanie fizyczne i sport*, [w:] K. Zuchora (red.), *Myśli i uwagi o wychowaniu fizycznym i sporcie* (s. 48–60). Warszawa: AWF.
- Van Raalte J. L., Hays K. F. (1998), *Sport Psychology Consultation: Working in Competitive Sport: What Coaches and Athletes Want Psychologists to Know*, „Integrating Exercise, Sports, Movement and Mind”, 10, 101–111.
- Ważny Z. (1981), *Współczesny system szkolenia w sporcie wyczynowym*, Warszawa: WSiT.
- Wylleman P., Harwood C. G., Elbe A. M., Reints A., de Caluwé D. (2009), *A perspective on education and professional development in applied sport psychology*, „Psychology of Sport and Exercise”, 10, 435–447.
- Wysocki S. (1990), *Sportsmeni i pracownicy sportu – typy osobowości polskich sportowców*, „Kultura Fizyczna”, 1–2, 11–14.
- Zdebski J. (1991), *Psycholog a trener – model współpracy*, „Zeszyty Naukowe”, 64, 145–153.
- Zdebski J. (2002), *Współczesne rozumienie funkcji psychologii sportu*, [w:] H. Grabowski (red.), *Perspektywy poznawcze i praktyczne nauk o kulturze fizycznej* (s. 63–70), Kraków: AWF.
- Zdebski J., Blecharz J. (2004), *Looking for an optimum model of athlete's support*, „Biology of Sport”, 21, 129–137.
- Żukowski R. (1989a), *Trenerze, kim jesteście?*, „Trening”, 1, 85–90.
- Żukowski R. (1989b), *Zawód i praca trenera*, Warszawa: AWF.