

Psychologia we współczesnym sporcie – punkt wyjścia i możliwości rozwoju

Jan Blecharz*

Zakład Psychologii

Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie

PSYCHOLOGY IN CONTEMPORARY SPORT

– STARTING POINT AND POSSIBILITIES OF DEVELOPMENT

Abstract. The article deals with relationships between psychological theory and practice in contemporary sport psychology. The first part presents the most important, but not very well known facts which decide about the present status of sport psychology. The next part is concerned with methodological aspects and psychological practice in sport. Empirical research in sport has to be done according to all the rules of methodology used in psychology. It is also important to take into consideration specific aspects of sport activity in transformation of theoretical knowledge into practice. The article presents an example of a model of psychologist's work in sport, based on the Program of Practical Application (Brzeziński, 2002). The last part is devoted to the possibilities of development and the factors which determine further development of sport psychology. It also presents conditions necessary for a sport psychologist to provide services of the best quality and work in accordance with the standards of research work and psychological practice.

W ostatnich latach pojawiło się szereg artykułów, w których znani polscy psychologowie prezentują swoje opinie i refleksje na temat stanu współczesnej psychologii oraz relacji między teorią i praktyką psychologiczną (Biela, 1997; Brzezińska, 1999; Brzeziński, 2002; Zdebski, 2002; Łukaszewski, 2003; Nęcka, 2005). Poruszane przez wymienionych autorów zagadnienia uważam za nie-

* Adres do korespondencji: Zakład Psychologii, Akademia Wychowania Fizycznego, al. Jana Pawła II 78, 31-571 Kraków.

zwykle istotne i chciałbym przedstawić również swoją opinię w tej kwestii – czyli punkt widzenia psychologa sportu.

Poszczególne części niniejszego artykułu ułożone są chronologicznie, a więc dotyczą kolejno: przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Piszac o historii, koncentruję się na tych faktach, które uzasadniają obecny status psychologii sportu i wydają się ważne, jeśli chodzi o rozumienie relacji między teorią a praktyką. W części poświęconej obecnej sytuacji psychologii sportu prezentuję możliwości zastosowania wiedzy psychologicznej w sporcie, odwołując się do modelu zaproponowanego przez Brzezińskiego (2002) oraz wybranych schematów postępowania, które powstały na gruncie psychologii sportu (Morris, Summers, 1998). Ostatnia część artykułu jest poświęcona możliwościom rozwoju oraz warunkom, od których zależy dalszy rozwój psychologii sportu. Na koniec podzielę się również własnymi refleksjami na temat roli, jaką może pełnić psychologia sportu w rozwoju psychologii.

I.

Rozumienie obecnego statusu psychologii sportu oraz planowanie i przewidywanie kierunków dalszego rozwoju wymaga znajomości jej historii, która – wbrew pozorom – nie jest wcale taka krótka. Sięga ona końca XIX wieku, a dokładnie 1897 r., kiedy to Norman Triplett (Anshel, 2003; Zdebski, 2002) zajął się zagadnieniem, które obecnie nosi nazwę facylitacji społecznej. Zaobserwował on m.in., że cykliści jadą zdecydowanie szybciej, gdy rywalizują z innymi oraz gdy ich jazda jest obserwowana np. przez kibiców. Dwa lata później, tj. w roku 1899, ukazała się publikacja autorstwa E. W. Scripture'a (za: Anshel, 2003) na temat wpływu aktywności sportowej na kształtowanie pozytywnych cech charakteru zawodników.

Za „ojca” psychologii sportu w Stanach Zjednoczonych uważany jest Coleman Roberts Griffith, który jako pierwszy przeprowadził obszerne, rozpoczęte w 1918 r. i trwające kilka lat, badania eksperymentalne i założył w 1925 r. pierwsze laboratorium psychologii sportu – the Athletic Research Laboratory – na Uniwersytecie Illinois. Griffith przeprowadził badania, które dotyczyły m.in. wpływu czynników psychologicznych na sportowe dokonania oraz efekty uczenia motorycznego. Zasłynął on również jako autor *Psychology of coaching* (1926) oraz *Psychology of athletics* (1928). Jako pierwszy poprowadził kurs z psychologii sportu na Uniwersytecie Illinois w 1923 r. Jego wkład w rozwój psychologii sportu jako nauki jest niepodważalny. Warto również dodać, że umiejętnie łączył pracę naukową z praktyką psychologiczną, czego dowodem jest jego długoletnia, trwająca aż do 1938 r., współpraca z klubem baseballowym Chicago Cubs (Anshel, 2003). Lata 40. i 50. nie zapisały się aż tak przełomowymi osiągnięciami, jak „epoka Griffitha”. Kolejny milowy krok nastąpił w połowie lat 60. oraz w latach 70. Powstało wówczas m.in. pierwsze specjalistyczne czasopismo naukowe, noszące obecnie nazwę *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Na uniwersytetach pojawiły się kursy oraz programy poświęcone psychologii sportu. W latach 80. stały się one powszechnie dostępne.

Obecnie do najpopularniejszych i najwyżej cenionych na świecie czasopism zajmujących się psychologią sportu należą: *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *The Sport Psychologist*, *Journal of Applied Sport Psychology*, *Journal of Sport Psychology*.

Kolejnym potwierdzeniem rozwoju psychologii sportu jako dyscypliny naukowej jest powstanie na całym świecie wielu towarzystw naukowych i związków zrzeszających psychologów sportu i organizujących – najczęściej coroczne – zjazdy i konferencje. Celem tego typu organizacji jest – jak wspomniano – dbanie o rozwój psychologii sportu jako dyscypliny naukowej m.in. poprzez wymianę doświadczeń badaczy oraz praktyków, rozpowszechnianie wyników przeprowadzonych badań, dyskusje i ewentualne decyzje w sprawach budzących kontrowersje, zgłaszanie propozycji dotyczących nowych kierunków badań. Do najpopularniejszych organizacji należą: International Society of Sport Psychology (ISSP) (www.issponline.org), powołane w 1965 r. na I Światowym Kongresie Psychologii Sportu, oraz powstałe w 1986 r. – the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP) (www.aaasponline.org), które skupia w swych szeregach najliczniejszą grupę psychologów z całego świata.

Psychologia sportu rozwijała się również w Rosji. Najbardziej znani przedstawiciele to P. A. Rudik (Moskwa) oraz A. C. Puni (Petersburg). Warto wspomnieć, że do końca lat 80. koncentrowano się głównie na pracy z najlepszymi zawodnikami i zwracano wówczas uwagę nie tylko na aspekty sportowe, ale brano też pod uwagę kwestie ideologiczne (Stambułowa, 2003).

Równolegle do tego, co działo się za oceanem i w Rosji, w Europie, a więc również w Polsce, obserwuje się rosnące zainteresowanie i rozwój psychologii sportu. Na początku XX wieku w Niemczech ukazuje się praca H. Steinitzera na temat psychologii alpinizmu (*Zur Psychologie des Alpinisten*, 1907; 1908). W Polsce za pionierskie uznaje się prace S. Szumana dotyczące rozwoju motoryki i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży (*Psychologia ćwiczeń cielesnych oraz Rozwój ruchów dziecka w wieku przedszkolnym*, obydwie z roku 1932).

Do podstawowych publikacji książkowych opracowanych przez polskich psychologów można obecnie zaliczyć m.in.: *Studia nad zachowaniem się sportowca w sytuacji trudnej* (Karolczak-Biernacka, 1986), *Psychologia i sport* (Tyszką, 1991), *Radzimy sobie ze stresem* (Kłodecka-Różalska, 1993), *Osobowość a zachowanie celowe sportowców* (Rychta, 1998), *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży* (Krawczyński, Nowicki, 2004). W języku polskim dostępna jest też *Psychologia sportu. Strategie i techniki*, pod redakcją T. Morrisa i J. Summersa (1998), oraz *Psychologia sportu* M. Jarvisa (2003). W Polsce artykuły z dziedziny psychologii sportu można znaleźć w takich czasopismach, jak *Biology of Sport*, *Medicina Sportiva*, *Sport Wyczynowy*.

W ostatnich latach zdecydowanie wzrosło zainteresowanie psychologią sportu. Efekty współpracy psychologów z zawodnikami są rozpowszechniane przez samych sportowców oraz przez media. Stanowi to dodatkowe wyzwanie dla psychologów sportu, których praca jest niemal na bieżąco śledzona, komentowana i oceniana. Bardzo ważne jest, by podejmowane przez nich działa-

nia były zgodne z najnowszą wiedzą psychologiczną oraz wymogami metodologicznymi obowiązującymi w psychologii jako dziedzinie nauki.

Obecnie polscy psychologowie sportu mają możliwość zrzeszania się w Sekcjach Psychologii Sportu przy Polskim Towarzystwie Naukowym Kultury Fizycznej lub przy Polskim Towarzystwie Psychologicznym.

II.

Inspiracją do napisania niniejszego artykułu był m.in. artykuł J. Brzezińskiego z 2002 r. pt. *Czy można mówić o osobliwościach metodologicznych psychologii sportu?*, w której autor odpowiada na następujące zasadnicze pytania:

1. Czy psychologię cechują osobliwości, które odróżniają ją od nauk przyrodniczych i które sprawiają, że podlega ona specyficznym standardom metodologicznym?

2. Czy nadbudowana na jej rezultatach praktyka społeczna jest równie efektywna jak w naukach przyrodniczych?

3. Czy celowe jest (metodologicznie) wyodrębnienie obszaru problemowego obsługiwanego specyficznymi metodami – np. należącymi tylko do psychologii sportu? (s. 47).

Powyższe pytania stały się dla mnie zachętą do własnej refleksji. Zastanowiło mnie, jak do tak sformułowanego problemu odniósłby się tzw. psycholog praktyk z 25-letnim doświadczeniem w pracy ze sportowcami.

Odpowiadając na pierwsze pytanie Brzeziński podkreśla, iż badania prowadzone przez psychologów (w tym również psychologów sportu) muszą spełniać podstawowe kryteria naukowości. Oznacza to, że psycholog posługuje się podobną strategią metodologiczną, jak np. fizyk czy chemik, i – występując w roli badacza – powinien z dużą ostrożnością wypowiadać się na temat rzeczywistości, odwołując się do poczynionych ustaleń badawczych (Brzeziński, 2002, s. 50).

Zdecydowanie zgadzam się z takim stanowiskiem. To, co dotyczy psychologii bez podziału na dziedziny, odnosi się również do psychologii sportu. Oznacza to, że rezultaty badań psychologicznych prowadzonych w sporcie muszą być zrozumiałe i dostępne dla innych psychologów oraz przedstawicieli innych nauk. Działalność psychologa sportu opiera się przede wszystkim na **współpracy** – i to nie tylko z zawodnikiem i zespołem trenerskim, ale również z fizjologami, biomechanikami, lekarzami sportowymi. Oznacza to, że konieczne jest stosowanie podobnej strategii metodologicznej, jaką posługują się przedstawiciele innych nauk.

Odpowiadając na drugie pytanie, dotyczące oceny efektywności praktyki społecznej, korzystającej z rezultatów badań psychologicznych, Brzeziński zwraca uwagę, że nauka empiryczna udziela odpowiedzi na dwa rodzaje pytań: **dlaczego?** oraz **jak?** Analizując te pytania w kontekście historii psychologii sportu, można stwierdzić, że zdecydowanie spełnia ona kryteria nauki empirycznej.

W początkowym okresie rozwoju psychologii sportu najczęściej stawiano pytanie „dlaczego?” Badaczy interesowało przede wszystkim, dlaczego jedni zawodnicy osiągają zdecydowanie lepszy rezultat niż inni, mimo że prezentują porównywalny poziom umiejętności? Dlaczego ludzie uprawiają sport? Dlaczego wybierają taką a nie inną dyscyplinę?

Na kolejnym etapie rozwoju psychologii sportu dominowało pytanie „kto?” Na przykład, kim są ci, którzy podejmują określoną aktywność sportową? Co charakteryzuje ich osobowościowe sylwetki?

Niewątpliwie z roku na rok psychologia sportu umacniała się jako dyscyplina akademicka, jednak zawsze najistotniejszy był aspekt praktyczny. Nie dziwi zatem, że współcześnie, a więc od końca lat 70. XX wieku, psychologowie sportu najczęściej odpowiadają na pytanie „jak?”, np.: Jak postępować, aby zwyciężyć? Jak radzić sobie z emocjami? Jak poprawić swoje osiągnięcia? Jak zwiększyć koncentrację uwagi?

Z powyższego wynika, że znaczenie i wartość psychologii sportu mierzone są przede wszystkim jej wkładem w podnoszenie efektywności działania. Co zrobić, żeby sprawniej funkcjonować, osiągać lepsze wyniki, przełamywać bariery własnych możliwości, nauczyć się efektywnie działać w sytuacji stresu?

Za jeden z aspektów mistrzostwa w sporcie uważa się *prime performance*, czyli umiejętność wielokrotnego powtarzania wyniku z górnego pułapu możliwości. Jest to osiągalne pod warunkiem, że zawodnik posiadał umiejętności (nabyte zazwyczaj dzięki treningowi psychologicznemu) gwarantujące w sposób powtarzalny osiągnięcie optymalnego stanu psychicznego, określanego jako *flow*, pozwalającego w pełni zaprezentować posiadane możliwości oraz umiejętności nabyte dzięki treningowi sportowemu, np. przygotowanie fizyczne, techniczne i taktyczne. Działania psychologa sportu muszą być skoordynowane z pracą innych specjalistów dbających o przygotowanie zawodnika, np. fizjologa, biomechanika, dietetyka. W przeciwnym wypadku możemy mieć do czynienia z sytuacją, w której braki w przygotowaniu fizycznym, technicznym lub innym zostaną przypisane mało rzetelnemu warsztatowi psychologicznemu. Niewiele zresztą warto byłoby działania psychologa sportu, gdyby jego wiedza i metody nie opierały się na rzetelnych badaniach naukowych i podobnej strategii metodologicznej, jaką posługują się przedstawiciele innych nauk.

Trzecie pytanie – postawione przez Brzezińskiego – dotyczy celowości wyodrębnienia obszaru problemowego obsługiwanego specyficznymi metodami, np. należącymi tylko do psychologii sportu. Pytanie to jest odzwierciedleniem sporów między psychologami uniwersyteckimi a psychologami praktykami. W tej kwestii podzielam stanowisko Brzezińskiego, zgodne z opiniami Matarazzo i Ellisa, zakładające, że „jest tylko jedna psychologia, a nie wiele psychologii stosowanych, której ustalenia badawcze są stosowane w różnych dziedzinach sfery praktyki społecznej – jako odpowiedź sfery nauki na zgłaszane przez nie zapotrzebowanie społeczne” (Brzeziński, 2002, s. 55). Specyfika psychologii sportu nie polega na tworzeniu nowych, odrębnych teorii i formułowaniu specyficznych praw. Jest dyscypliną mocno osadzoną w psychologii, dotyczącą osób i sytuacji związanych z uprawianiem sportu.

Empiryczne badania naukowe prowadzone w sporcie muszą spełniać wszelkie wymogi metodologiczne obowiązujące w psychologii, odpowiadać równoważności poznawczej nauk społecznych oraz nauk przyrodniczych, z uwzględnieniem dokładności jednych i drugich.

Rezultaty badań naukowych prowadzonych przez psychologa sportu muszą być dostępne innym psychologom. Zatem w badaniach podstawowych w psychologii sportu powinny być używane powszechnie znane i uznane metody badawcze. Narzędzia specyficzne, np. profile umiejętności, kwestionariusze stanów przedstartowych, testy uwagi, muszą być oparte na dobrych, sprawdzonych koncepcjach psychologicznych, solidnej wiedzy deklaratywnej i dostarczać informacji potrzebnych do budowy Programów Praktycznego Działania (Brzeziński, 2002). Można by je zaliczyć do badań stosowanych, stanowiących swoisty pomost pomiędzy badaniami podstawowymi a praktyką.

Mówiąc o możliwościach zastosowania wiedzy psychologicznej w sporcie, należy zadać sobie pytanie (Morris, Summers, 1998), dlaczego na początku lat 80., kiedy w Stanach Zjednoczonych wzrosło zapotrzebowanie na wykorzystanie wiedzy psychologicznej w sporcie, wiele ośrodków uniwersyteckich nie było w stanie odpowiedzieć na pytania postawione przez praktyków sportu? Odpowiedź wydaje się prosta: ponieważ nie było transformacji wiedzy deklaratywnej na wiedzę proceduralną, uwzględniającą specyfikę aktywności sportowej. Zatem zadaniem psychologów sportu jest dokonywanie transformacji wiedzy deklaratywnej w proceduralną w oparciu o znajomość specyfiki aktywności sportowej. Należy przy tym dbać o czystość metodologiczną.

Coraz większe zapotrzebowanie na wsparcie psychologiczne w sporcie sprawia, że należy uwzględnić to, aby było ono udzielane fachowo, przez dobrze przygotowanych specjalistów. Jednocześnie jest to szansa dla psychologii, aby wykazać swoją użyteczność w podnoszeniu poziomu funkcjonowania człowieka w sytuacjach z górnego pułapu ludzkich możliwości. Tym bardziej że techniki wypracowane na użytek psychologii sportu z powodzeniem sprawdzają się w innych dziedzinach, np. w szkoleniu kontrolerów ruchu powietrznego, chirurgów, pilotów samolotów wojskowych i pasażerskich itp.

Próba jasnego określenia charakteru psychologii sportu jest bardzo istotna z punktu widzenia jedności i integralności psychologii. Zastanówmy się, jak powinien wyglądać model postępowania profesjonalnego psychologa sportu?

Dobrym przykładem mogą być schematy postępowania, których celem jest wzmacnianie osiągnięć zawodnika. Jednym z nich jest model wypracowany przez Boutchera i Rotellę (za: Morris, Summers, 1998). Składa się on z czterech następujących faz: (1) analiza dyscypliny sportu, (2) ocena słabych i silnych stron zawodnika, (3) konceptualizacja strategii wyznaczania celów, (4) rozwój umiejętności wybranych w fazie konceptualizacji. Innym przykładem jest propozycja Thomasa (za: Morris, Summers, 1998), który wyróżnił siedem faz przebiegu procesu wzmacniania osiągnięć sportowca. Są to: (1) faza orientacji (przyczyny konsultacji), (2) analiza dyscypliny sportu (wymagania), (3) ocena indywidualna/grupy (badania psychologiczne), (4) konceptualizacja (wyznaczanie celów), (5) trening umiejętności psychologicznych (nabywanie

umiejętności), (6) realizacja (wdrażanie zmian, rozwijanie rutyny i monitorowanie zmian), (7) ewaluacja (ocena efektów i ewentualne propozycje kolejnych celów do zrealizowania).

Powyższe modele można skonfrontować z propozycją Brzezińskiego (2002). Bazując na opracowanym przez niego Programie Praktycznego Działania, przedstawię przykładowy, mojego autorstwa, sposób postępowania psychologa w sporcie:

1. Jak postąpić, aby uzyskać pożądany stan rzeczy (Y)?
(A) Modelowanie (B) Korygowanie (C) Zapobieganie

Podstawowy problem, wobec którego staje psycholog sportu, zawiera się w pytaniu, co zrobić, aby zawodnik w danym dniu i miejscu osiągnął stan psychofizyczny, gwarantujący zaprezentowanie pełni posiadanych możliwości? Niekiedy konieczne jest nauczanie zawodnika określonych umiejętności (np. technik relaksacyjnych, technik koncentracji uwagi). Czasem ważne jest dokonanie korekty zachowania, np. poprzez wzmocnienie lub przebudowę stereotypów neurodynamicznych, a także zapobieganie negatywnym zjawiskom, np. poprzez zaplanowanie i przećwiczenie rutyny przedstartowej.

Powszechnie stosowane, i stanowiące ważny element mojego warsztatu, usystematyzowane oddziaływanie na zawodnika nosi nazwę psychologicznego treningu sportowego. Ze względu na dwa podstawowe elementy bywa też nazywany treningiem relaksacyjno-wyobrażeniowym. Psycholog pracujący ze sportowcami w celu podniesienia ich sprawności psychofizycznej, nauczania ich skutecznych technik radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania problemów dotyczących funkcjonowania zespołów sportowych jest niekiedy nazywany trenerem mentalnym lub konsultantem. Słowo *trener* oznacza, że jest on nauczycielem pewnych umiejętności, np. relaksacji, koncentracji, wykorzystywania strategii radzenia sobie ze stresem. Jakkolwiek psycholog jest zazwyczaj zapraszany do współpracy w konkretnym celu, np. wzmocnienia odporności psychologicznej, i w związku z określoną sytuacją, np. igrzyska olimpijskie, nie oznacza to, że jego oddziaływania ograniczają się tylko do instruktażu w zakresie określonych technik. W rzeczywistości techniki pełnią rolę pomocniczą. Istotą jest natomiast odpowiedni kontakt i podejście do zawodnika. Chodzi o to, by uwzględnić jego indywidualność, a więc jego specyficzne właściwości psychiczne i sposób spostrzegania sytuacji, w których funkcjonuje – zarówno w sporcie, jak i poza sportem. Trzeba umieć znaleźć w zawodniku siłę pozwalającą na realizację stawianych mu założeń treningowych, czyli właściwie dobranych celów (Nowicki, 2004).

Nie ulega wątpliwości, że ważnym czynnikiem decydującym o efektach współpracy psychologa z zawodnikiem jest jakość relacji psycholog–sportowiec. Oddziaływaniom psychologa powinna przyświecać zasada, zgodnie z którą nabyte umiejętności dają zawodnikowi możliwość samodzielnego, twórczego działania w sporcie, jak również poza sportem. Aby nabyte umiejętności sprawdzały się nie tylko w określonym momencie, ale i w przyszłości, zawodnik musi je rozwijać. Podobnie jest w przypadku sprawności fizycznych.

Zawodnik, który nie trenuje, traci szybkość, skoczność czy wytrzymałość. Powinna tu obowiązywać zasada: trenuj psychikę, tak jak trenujesz ciało.

Sytuacja, w której znajduje się zawodnik, może radykalnie się zmienić (np. kontuzja, zmiana klubu, zmiana trenera, utrata pozycji w uprawianej dyscyplinie). Może też się okazać, że przystosowanie się do nowych okoliczności będzie przekraczało aktualne możliwości zawodnika. Oznacza to nowe wyzwania – nie tylko dla zawodnika, ale też dla psychologa, gdyż wypracowanie nowych rozwiązań może wykraczać poza zakres dotychczasowych umiejętności nabytych dzięki treningowi.

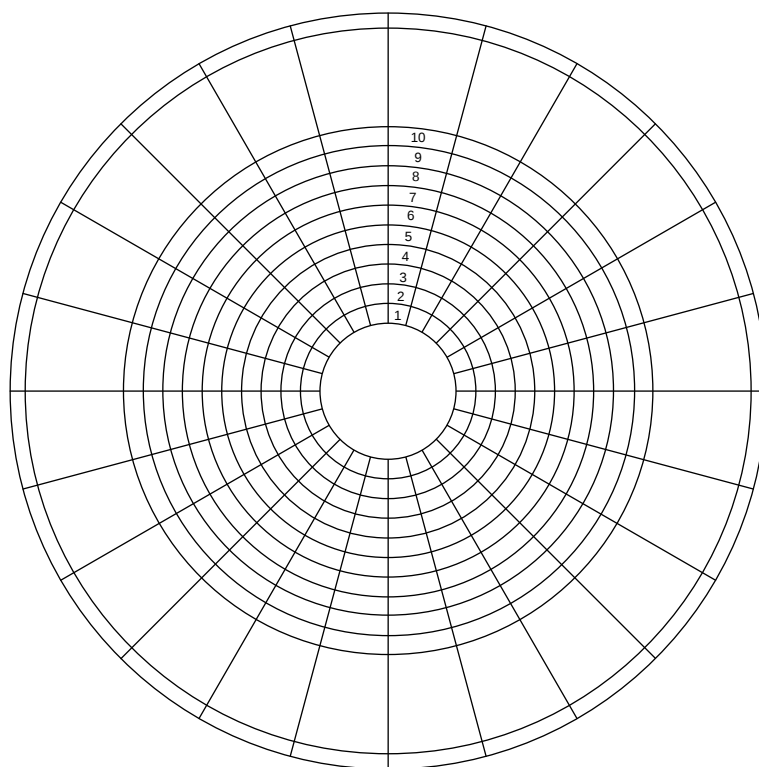
2. Od jakich zmiennych pożądany stan rzeczy zależy?

Jest to bardzo ważne pytanie, rzecz można – kluczowe; bez odpowiedzi na nie nie ma rzetelnej i odpowiedzialnej pracy psychologa praktyka (tutaj: psychologa sportu).

Na tym etapie diagnozujemy przyczynę niezadowalającego stanu rzeczy. Podstawą diagnozy jest obserwacja treningu oraz rozmowy z zawodnikiem i trenerem, a także badania psychologiczne (testowe i aparaturowe). Dzięki temu możliwe jest sformułowanie problemów, które należy rozwiązać. Istotne jest tutaj skonfrontowanie wymogów sytuacji i predyspozycji zawodnika.

Dla psychologa ważną informacją jest to, kto zgłasza problem i w jaki sposób go formułuje. Jeżeli trener stwierdza, że zawodnikowi przydałaby się współpraca z psychologiem, to może być to sygnał, że konsultacji potrzebuje również trener lub że trudność dotyczy relacji trener–zawodnik. Określenie problemu pozwala nie tylko na efektywne poradzenie sobie z nim, ale również na zapobieganie tym lub podobnym problemom w przyszłości. Punkt wyjścia może stanowić profil umiejętności (rysunek 1).

Profil umiejętności tworzy się w ten sposób, że na obwodzie kolistego diagramu zawodnik – czasem również trener – wypisuje nazwy tych właściwości i umiejętności, które – w jego odczuciu – decydują o sukcesie w uprawianej przez niego dyscyplinie sportu (Butler, 1996). Następnie, zaznaczając na skali od 1 do 10, ocenia, w jakim stopniu występują one u niego. Właściwości mogą dotyczyć aspektów **fizycznych** (siła, wytrzymałość, sprawność, szybkość, moc), **technicznych** – zależnych od dyscypliny sportowej, **koordynacyjnych** (równowaga, czas reakcji, wycucie rytmu, reakcja na zmienność sytuacji), **strategicznych** (planowanie, realizacja założeń taktycznych), **psychologicznych** (motywacja, cechy wolicjonalne, pewność siebie, koncentracja uwagi, odzyskiwanie koncentracji po zakłóceniu, odporność na stres startowy, umiejętność relaksu, umiejętność wizualizacji, nastawienie na współzawodnicstwo, zadowolenie z treningu itp.).



Rysunek 1. Profil umiejętności – schemat

3. Jaka jest natura tych zmiennych?

Określenie natury zmiennych pozwala na sprecyzowanie obszaru działania, a więc określenie, czy u podstaw danego problemu leżą przyczyny natury psychologicznej, fizjologicznej, technicznej, czy np. sprzętowe.

Problemy mogą mieć „czysto psychologiczną”, „mieszaną” lub w ogóle „niepsychologiczną” naturę, ale psychologiczne konsekwencje. Przykładowo, problemy z koncentracją mogą być wynikiem słabej wydolności fizycznej, złej jakości sprzętu, spadku poziomu glukozy we krwi, odwodnienia itd. Inny przykład to tzw. słabe skupienie, czyli duży rozrzut wyników uzyskiwanych przez strzelca w konkurencji karabin sportowy. Może to być spowodowane kłopotami z bronią, błędami technicznymi popełnianymi przez zawodnika lub problemami psychologicznymi, związanymi np. z trudnością podjęcia decyzji o momencie oddania strzału oraz silnym pobudzeniem emocjonalnym zakłócającym płynność pracy na języku spustowym i utrudniającym utrzymanie postawy tuż po oddaniu strzału.

Bez prawidłowego określenia natury zmiennych mogłoby się okazać, że psycholog zajmuje się zagadnieniami, których przyczyny leżą poza sferą oddziaływań psychologicznych. W takiej sytuacji trudno oczekiwać, że problem zostanie rozwiązany. Może to prowadzić do frustracji zarówno psychologa, jak i zawodnika.

Dlatego tak ważna jest współpraca interdyscyplinarna. Dzięki niej możliwa jest trafna diagnoza, np. serwis techniczny wyklucza wadliwość broni, trener potwierdza prawidłowość postawy i techniki oddania strzału, zawodnik nie zgłasza zastrzeżeń co do wygody i jakości stroju. Po dokonaniu obserwacji i rozmowie z zawodnikiem psycholog może podjąć stosowne działania.

Poniżej zamieszczono przykładowy profil umiejętności dwukrotnej mistrzyni olimpijskiej w strzelectwie sportowym. Profil ten dotyczy postawy stojącej, w konkurencji karabin sportowy – trzy postawy (zawodniczka w czasie zawodów oddaje po 20 strzałów z pozycji leżącej, stojącej i klęczącej).

Statyka – 7

Ściąganie języka spustowego – 7

Celowanie – 8

Refleks – 8

Trzymanie prawą ręką – 8

Celowanie do tarczy – 7

Rytm oddania strzału – 7

Przyłożenie policzka do kolby – 8

Układ lewej ręki – 8

Wyważenie broni – 7

Ustawienie stóp – 7

Siła mięśni pleców – 8

Siła mięśni brzucha – 8

Rozluźnienie lewej ręki – 8

Rozpoczęcie ocenianych strzałów – 8

Zakończenie ocenianych strzałów – 8

Korygowanie postawy ciała w czasie konkurencji – 8

Rozluźnianie mięśni karku – 8

Powyższy profil jest charakterystyczny z kilku względów. Po pierwsze, wydaje się, że zawodniczka przywiązuje wagę wyłącznie do czynników fizycznych, technicznych i koordynacyjnych. Uwagę zwraca też fakt, że wspomniane czynniki, które w odczuciu zawodniczki mają decydujący wpływ na wynik sportowy, występują u niej na dość wysokim poziomie. Należy zatem zadać pytanie, jakie wnioski z takiego profilu może wyciągnąć psycholog? Po drugie, trzeba zaznaczyć, że profil ten zawodniczka wykreśliła, będąc już mistrzynią olimpijską (Atlanta) i mając zdobytą równocześnie kwalifikację olimpijską na następne igrzyska (Sydney). Zadaniem psychologa analizującego powyższy profil oraz profile dotyczące dwóch pozostałych postaw było rozstrzygnięcie, które kwestie mogą być rozwiązane wyłącznie z udziałem trenera, które w wyniku koordynacji współpracy na linii trener – psycholog – zawodnik, a które we współpracy psychologa z zawodnikiem. W podjęciu decyzji pomocna

okazała się również wiedza zdobyta w trakcie rozmów z trenerem, jak i obserwacji zachowania zawodniczki w czasie treningów i zawodów.

Nie ma wątpliwości, że *celowanie, ułożenie broni, siła mięśni pleców i brzucha oraz ułożenie stóp* to elementy, których doskonaleniem powinien zająć się trener. Natomiast sposób *ściągnięcia języka spustowego* jest uwarunkowany nie tylko umiejętnościami technicznymi zawodnika, ale również jego stanem psychicznym. Podobnie wygląda sprawa z procesami decyzyjnymi, od których zależy *moment rozpoczęcia strzałów ocenianych, utrzymanie rytmu oddawanych strzałów*, jak też *moment ich zakończenia*. Nawykowe *rozluźnianie mięśni karku* – to również umiejętność, którą zawodnik może doskonalić w trakcie treningu psychologicznego (relaksacja mięśniowa progresywna, relaksacja neuromięśniowa).

Bardzo przydatne w przygotowaniu psychicznym do startu w igrzyskach w Sydney były informacje zdobyte przez psychologa w trakcie rekonesansu na rok przed olimpiadą. Okazało się, że zawodniczka nie najlepiej znosi zmianę kilku stref czasowych (*jet lag*) i potrzebuje więcej czasu na pełną adaptację (około 1,5 dnia na jedną strefę czasową). Ponadto ważna jest dla niej możliwość regularnego kontaktu telefonicznego z najbliższą rodziną w kraju (małe dziecko, mąż). Istotne okazały się też informacje dotyczące warunków atmosferycznych panujących zazwyczaj w Sydney w czasie, gdy miały być rozgrywane igrzyska. W wyniku zdobycia tych informacji wspomniana zawodniczka, wyjeżdżając na letnie igrzyska olimpijskie, zabrała ze sobą ciepłą bieliznę, jakiej używają alpinści i biegacze narciarscy, oraz wełnianą czapkę na głowę. Pozwoliło to na rozegranie konkursu olimpijskiego (zakończony zdobyciem złotego medalu) w warunkach komfortu termicznego, co miało niewątpliwie wpływ na stan psychofizyczny zawodniczki.

4. Teoria psychologiczna. Test teorii

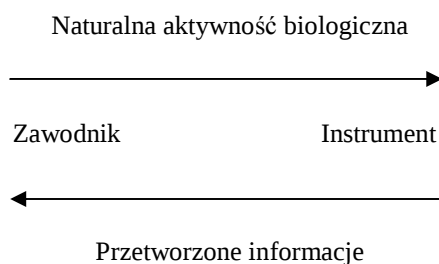
Psychologia sportu to nauka o ludzkim zachowaniu w aspekcie wyczynowego uprawiania sportu. Na tym etapie ważne jest, aby konstruowany plan działań miał oparcie w sprawdzonych koncepcjach psychologicznych. Trzeba mieć na uwadze wielowymiarowość zagadnień należących do obszaru zainteresowań psychologii sportu. Z jednej strony dokonania sportowca zależą od niego samego, z drugiej strony ważna jest również rola trenera oraz otoczenia społecznego i zachodzące między nimi relacje.

Psychologia sportu korzysta z dorobku innych dziedzin psychologii. Można podać wiele przykładów takich zagadnień, które są wspólne dla psychologii sportu oraz np. psychologii społecznej, klinicznej, rozwojowej, wychowawczej, poznawczej i osobowości czy psychologii urazów i psychofizjologii. Dobrymi przykładami korzystania na gruncie psychologii sportu z różnych koncepcji psychologicznych mogą być: koncepcja radzenia sobie ze stresem Lazarusa i Folkmana (Lazarus, 1999; 2000; Giacobbi, Weinberg, 2000) czy też koncepcja wsparcia społecznego, na bazie której utworzono model wsparcia psychologicznego w sporcie (Zdebski, Blecharz, 2004).

Zgodnie z wyżej wymienionym modelem, zadaniem psychologa jest rozpoznanie potrzeb zawodnika w zakresie wsparcia. Oczywiście dotyczy to nie tylko wsparcia emocjonalnego, ale i pozostałych jego form, a więc wsparcia instrumentalnego, informacyjnego oraz praktycznego. Ogólnie rzecz biorąc, psycholog powinien czuwać nad tym, aby zawodnikowi towarzyszyła przychylna atmosfera, życzliwość, które są podstawowymi czynnikami wsparcia społecznego. Prześledźmy na przykładzie wsparcia informacyjnego, w jaki sposób może być ono wykorzystywane na różnych etapach szkolenia sportowego.

„Wsparcie informacyjne – to wymiana takich informacji, które sprzyjają lepszemu zrozumieniu sytuacji problemu i własnego położenia życiowego” (Sęk, 1993). Zawodnik poszukuje wielu różnego rodzaju informacji. Mogą one pochodzić nie tylko od trenera czy psychologa, ale również fizjologa czy lekarza. Wsparcie informacyjne powinno zostać tak przepracowane przez zawodnika, aby wybrał optymalne formy radzenia sobie z problemem. Przykładowo, umiejętności nabyte przez zawodnika w trakcie treningów biofeedbacku mogą być wykorzystane na różnych etapach przygotowania do najważniejszych zawodów. Rozpatrzmy to na przykładzie pracy ze skoczkami narciarskimi.

Na etapie kształtowania specyficznego dla skoków typu koncentracji uwagi (dojazd, faza odbicia) oraz wprowadzania treningu ideomotorycznego można się opierać na koncepcji transdukcji informacji (proces, dzięki któremu organizm otrzymuje informacje o natężeniu bodźca). Spektakularnym przykładem transdukcji może być właśnie biofeedback, czyli biologiczne sprzężenie zwrotne (Everly, Rosenfeld, 1992). Jest to procedura, której dane dotyczące biologicznej aktywności organizmu są zbierane, przetwarzane, przekazywane z powrotem osobie, dzięki czemu może ona tę aktywność modyfikować (rysunek 2).



Rysunek 2. Schemat ilustrujący istotę biofeedbacku

Biofeedback przyczynia się do zrozumienia zarówno funkcjonowania psychiki i ciała, jak też tego, w jaki sposób mózg koordynuje różne funkcje psychika – ciała. Umiejętności nabyte przez zawodników w trakcie treningu biofeedbacku można wykorzystywać także w czasie ćwiczeń imitacyjnych, mających doskonalic technikę skoku. W tym przypadku funkcję nośnika in-

formacji pełni trener. Sprawą niezwykle ważną jest to, żeby informacje były przetwarzane i przekazywane zwrotnie zawodnikowi przez trenera traktującego go podmiotowo i mającego z nim pozytywny kontakt emocjonalny.

Ćwiczenia z zakresu biofeedbacku mogą być też wykorzystane w trakcie treningów technicznych odbywających się na skoczniach wyposażonych w czujniki tensometryczne, dzięki którym zawodnik, po wykonaniu skoku, może przeanalizować komputerowy wydruk poszczególnych faz odbicia. Jeśli skok jest bez zastrzeżeń, zawodnik uzyskuje informację, że ten sposób wykonania należy powtórzyć i utrwalić. Jeśli jest to konieczne, skoczek ma możliwość dokonania korekty, którą wprowadza w następnym skoku, i ponownie, na podstawie uzyskanych informacji, dokonuje oceny wykonania.

5. Program praktycznego działania (PPD) Test Programu Praktycznego Działania

Specyfika psychologii sportu ujawnia się na etapie tworzenia programu oddziaływania, który – za Brzezińskim (2002) – można nazwać Programem Praktycznego Działania (PPD). Zaliczyć tu należy: ogólną znajomość sportu, specyfikę danej konkurencji oraz dostosowanie PPD do cech i umiejętności zawodnika (jego silnych i słabych stron). PPD powinien wzmacniać inne oddziaływania (np. treningowe), a nie przeciwstawiać się im. Można powiedzieć, że – podobnie jak w medycynie – obowiązuje tu zasada *primum non nocere*.

Trening psychologiczny, podobnie jak sportowy (fizyczny), jest procesem długofalowym. Opanowanie podstawowych umiejętności psychoregulacyjnych może zająć 2-4 miesiące. Najlepszym okresem na rozpoczęcie treningu psychologicznego przez sportowca jest okres przejściowy, tzn. po zakończeniu sezonu, a przed rozpoczęciem przygotowań do następnego. Zawodnik pamięta wtedy doskonale swoje problemy psychologiczne z poprzedniego sezonu, trening mentalny nie koliduje mu z treningiem sportowym i jest to odpowiedni czas, aby sformułować nowe cele sportowe, w których osiągnięciu pomocny będzie trening psychologiczny. Trening umysłowy jest to zbiór metod i technik, które poprzez systematyczne i długotrwałe oddziaływania prowadzą do wzrostu kontroli zachowania, działań i emocji oraz fizjologicznych procesów zachodzących w organizmie zawodnika. Nie tylko rozwija precyzję ruchów, ekonomiczne wydatkowanie energii, kontrolę emocjonalną, lecz także uczy szybkiego odzyskiwania energii (Nowicki, 1991, s. 153-154).

Do najważniejszych etapów treningu psychologicznego należą: opanowanie technik relaksacyjnych i koncentrujących; opanowanie treningu ideomotorycznego uwzględniającego specyfikę danej dyscypliny sportu; opanowanie programu pozwalającego przygotować się pod względem technicznym, taktycznym oraz emocjonalno-wolicjonalnym do konkretnych zawodów.

Obecnie przedstawię, jak w praktyce buduje się Program Praktycznego Działania. Przykładem może być trwająca prawie 5 lat współpraca psychologiczna z parą sportową w łyżwiarstwie figurowym. W tym czasie wspomniana para zdobyła dwukrotnie brązowy medal mistrzostw świata oraz dwukrotnie wicemistrzostwo Europy. W chwili rozpoczęcia współpracy najlepszymi osiągn-

nięciami wspomnianej pary było szóste miejsce w mistrzostwach Europy oraz ósme miejsce na mistrzostwach świata.

Pierwszy etap polegał na rozmowach z zawodnikami oraz z trenerką. Obejmował on również obserwację i uczestnictwo w treningach. Zebrane informacje pozwoliły na sformułowanie głównych problemów psychologicznych, które związane były z zachowaniem zawodniczki (partnerki) i dotyczyły kontroli emocjonalnej na treningach i zawodach. Dużym stresorem był m.in. czas oczekiwania na start. W łyżwiarstwie figurowym często się dzieje tak, że trening w dniu zawodów odbywa się między godz. 7⁰⁰-8⁰⁰ rano, a zawody rozpoczynają się dopiero wieczorem, np. o 21⁰⁰. Oczekiwanie na start było dla wspomnianej łyżwiarki źródłem silnych negatywnych emocji. Zanim rozpoczęły się prawdziwe zawody, zdążyła ona wiele razy „rozegrać je” w swojej wyobraźni. Kiedy dochodziło do startu, była już zupełnie wyczerpana. Zjawisko to występuje czasem wśród sportowców, niezależnie od uprawianej dyscypliny.

Innym ważnym problemem był tzw. *short program*, który rozpoczyna rywalizację par sportowych, bardzo obciążający od strony psychologicznej, gdyż praktycznie nie ma w nim miejsca na błąd. Trwa zaledwie 2 minuty i 40 sekund. W tym czasie para musi wykonać dziewięć obowiązkowych elementów. Każdy błąd, zwłaszcza zaś upadek przy wykonywaniu skoku, jest surowo karany przez sędziów. Dla omawianej pary szczególnym problemem był potrójny *toe-loop*, zaplanowany na początku programu. Jeżeli wykonali go prawidłowo, dalsza część programu była wykonywana z dużo większą pewnością i swobodą.

Pracę z zawodnikami rozpoczęto od rozmów porządkujących problemy do rozwiązania, a następnie nauki technik relaksacyjnych, bazujących głównie na relaksacji neuromięśniowej oraz technice biofeedbacku. Jako technikę monitoringu wprowadzono zapis efektywności treningu oraz skale samopoczucia, a także analizy zapisu wideo. Następnie na bazie zwiększonego czucia mięśniowego, korzystając ze środków audiowizualnych, wprowadzono trening wizualizacji – mający na celu poprawę techniki wykonywanych elementów (zwłaszcza skoków) oraz opanowania emocjonalnego w czasie startów. Zmieniono też sposób podejścia do startów. Zamiast skupiania się na wyniku (*goal orientation*), wprowadzono koncentrację na zadaniu (*task orientation*).

6. Działanie

Na tym etapie następuje realizacja programu działania. Zanim określone umiejętności psychologiczne, wchodzące w skład PPD, staną się stałym elementem rutyny przedstartowej lub będą wykorzystane w czasie samego startu, muszą być najpierw dokładnie sprawdzone.

W przypadku omawianej pary sportowej opracowanie i przetestowanie skuteczności programu praktycznego działania – podczas sprawdzianów i zawodów kontrolnych – zakończyło pierwszy etap współpracy. Uzyskano satysfakcjonujące rezultaty. W związku z tym można było przejść do konkretnych działań i zająć się wdrażaniem tzw. rutyny przedstartowej. Pełni ona rolę mechanizmu spustowego (*trigger*). Składa się z prostych czynności (np. kontrolowany oddech, napinanie i rozluźnianie wybranych partii mięśni, uderzenie

dłońmi itp.) oraz tzw. słów-kluczy (np. gotów, naprzód, śmiało, płynnie itp.). Zanim rutyna przedstartowa zostanie zastosowana (z powodzeniem) w czasie ważnych zawodów, musi być wcześniej wyćwiczona w różnych warunkach i w różnych sytuacjach. Trzeba podkreślić, że podstawą do jej opracowania jest wcześniejsza diagnoza oraz trening psychologiczny. Rutyna przedstartowa jest tak pomyślana, aby pomóc konkretnemu zawodnikowi w osiągnięciu w danej sytuacji optymalnego stanu psychofizycznego, gwarantującego wykonanie zadania z górnego pułapu możliwości, a więc – osiągnięcie pożądanego stanu rzeczy.

Odnosząc się do przykładu pary zawodników łyżwiarstwa figurowego, należy wspomnieć o jeszcze jednym niezwykle istotnym elemencie, który zadecydował o końcowym efekcie oddziaływań psychologa. Dotyczył on współpracy, czyli skoordynowania pracy psychologa z działaniami trenerki oraz osób współpracujących z parą łyżwiarzy. Po dwóch latach tej współpracy para zdobyła srebrny medal na Mistrzostwach Europy oraz brązowy medal na Mistrzostwach Świata.

Warto jeszcze raz podkreślić, że przystępując do pracy z zawodnikiem psycholog sportu musi mieć świadomość, iż podejmowanie konkretnych działań jest końcowym etapem pracy. Jeśli działanie ma być skuteczne, nie może być wyrwane z szerszego kontekstu, na który składa się przede wszystkim dobra diagnoza, sformułowanie problemu, opracowanie programu działań opartego na dobrej teorii oraz zaplanowanie monitoringu osiągnięć.

III.

Aby świadczyć usługi najwyższej jakości i pracować zgodnie ze standardami obowiązującymi w nauce oraz praktyce psychologicznej, psycholog sportu musi stale uzupełniać, poszerzać i aktualizować swoją wiedzę oraz doskonalić swój warsztat pracy. Zanim stanie się ekspertem w swojej dziedzinie, przechodzi – podobnie jak w innych profesjach – przez kolejne etapy rozwoju zawodowego. Od kompetentnego psychologa sportu wymaga się: rzetelnego psychologicznego wykształcenia; znajomości specyfiki sportu; umiejętności posługiwania się metodami diagnostycznymi; znajomości zasad treningu psychologicznego w sporcie; umiejętności pracy w zespole specjalistów z różnych dziedzin (fizjolog, lekarz, biomechanik).

Zazwyczaj znajomość specyfiki sportu wynika z faktu uprawiania określonej dyscypliny. Nie jest to jedyna możliwa, ale zdecydowanie najczęściej występująca forma zdobywania odpowiednich kwalifikacji w zakresie psychologii sportu.

W ostatnich latach psychologia sportu stała się niezwykle popularną dziedziną. Cieszy się coraz większym zainteresowaniem wśród studentów AWF, psychologów, a przede wszystkim wśród sportowców uprawiających dyscypliny zaliczane do wysoce wyczynowych. Z pewnością w dużej mierze przyczyniają się do tego spektakularne sukcesy zawodników, którzy niejednokrotnie pod-

kreślają znaczenie treningu psychologicznego w przygotowaniu do zawodów najwyższej rangi.

Posługując się językiem ekonomii można powiedzieć, że duży popyt na usługi psychologiczne w sporcie nie idzie w parze z odpowiednią podażą. Istnieje niebezpieczeństwo, że taka sytuacja może sprawić, iż pracy tej będą się podejmować osoby bez właściwego przygotowania. Aby pracować ze sportowcami i odnosić w tej dziedzinie sukcesy, nie wystarczy sama znajomość różnego rodzaju technik i narzędzi. Początkujący psychologowie bardzo często szukają drogi na skróty. Tymczasem, by móc skutecznie wspierać zawodników w drodze do mistrzostwa sportowego, trzeba cierpliwie przechodzić kolejne etapy zawodowego rozwoju, najlepiej pod kierunkiem doświadczonych fachowców. Kształcenie wysokiej klasy specjalistów to jeden z warunków rozwoju psychologii sportu w Polsce.

Możliwości rozwoju psychologii dotyczą również poszerzania obszaru jej zainteresowań czy też nowych kierunków badań. Rozwój powinien wiązać się nie tylko ze zmianami ilościowymi (coraz większe zainteresowanie psychologią sportu), ale przede wszystkim ze zmianami jakościowymi, a więc coraz wyższą jakością świadczonych usług. Psycholog sportu powinien być świadomy, że psychologia sportu wykorzystuje teorie, zasady i techniki zaczerpnięte z psychologii nie tylko w celu poprawy poziomu osiągnięć, ale także osobistego rozwoju osób uprawiających sport (Blecharz, 2005; Papacharisis i in., 2005). Psychologia sportu korzysta z dorobku innych dziedzin psychologii. Sama również dostarcza narzędzi i sposobów postępowania, których aplikacyjne możliwości wykraczają poza sport.

Sytuacje, z którymi mamy do czynienia w sporcie, przypominają bardzo często zjawiska z innych dziedzin życia. Różnice dotyczą nie tyle przebiegu i treści danego procesu, ile jego tempa i nasilenia. Tutaj wydarzenia rozgrywają się szybciej, intensywniej, często pod obstrzałem dziennikarskich fleszy i kamer. Podejmowane działania, które często przebiegają na granicy ludzkich możliwości, nieustannie poddawane są ocenie – i to nie tylko przez specjalistów. Można to porównać do laboratorium, w którym w ciągu 90 minut (np. mecz piłkarski) można zaobserwować to, co w innych sytuacjach wymaga tygodni czy miesięcy obserwacji (wyrazistość i dynamika emocji, podejmowanie decyzji, procesy grupowe, reakcje na frustrację, postawy unikania porażki lub dążenia do sukcesu).

W sporcie niekiedy panuje opinia, że wystarczy wsparcie ze strony fizjologii czy biomechaniki, a nauki społeczne (psychologia czy socjologia) mają rację bytu tylko na uniwersytetach (Bairner, 2006). W kontekście rozważań na temat przyszłości psychologii sportu nasuwają się następujące pytania: Czy sport może istnieć bez psychologii? Czy sport może istnieć bez psychologów? Podobne pytania w – odniesieniu do całej psychologii, bez podziału na dziedziny – postawił Łukaszewski (2003, s. 16): czy świat może istnieć bez psychologii? Czy świat społeczny może istnieć i sprawnie funkcjonować bez psychologów? Odpowiedzi na powyższe pytania są analogiczne. Sport, podobnie jak świat społeczny, może funkcjonować bez psychologów, ale nie bez psychologii.

Czasem zawodnicy wypracowują własne sposoby rozwiązywania problemów psychologicznych wiążących się z uprawianiem sportu. Korzystają też ze wsparcia psychologicznego ze strony trenerów oraz innych członków sztabu szkoleniowego.

Bez wątpienia sport potrzebuje psychologii i będzie jej potrzebował – tym bardziej, im lepszej jakości usługi będą świadczyć psychologowie sportu.

BIBLIOGRAFIA

- Anshel, M. H. (2003). *Sport psychology. From theory to practice*. San Francisco: Benjamin Cummings.
- Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Bairner, A. (2006). „Doing” a sociology of sport in the United Kingdom. Wykład wygłoszony w dniu 27 kwietnia 2006 r., Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie.
- Biela, A. (1997). Metodologiczne podstawy teoretycznej i aplikacyjnej potencjalności psychologii jako nauki. *Przegląd Psychologiczny*, 40, 3-4, 267-276.
- Blecharz, J. (2005). *Wsparcie psychologiczne w drodze do mistrzostwa sportowego*. Referat wygłoszony na XXXII Zjeździe Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Kraków, 22-25 września.
- Brzezińska, A. (1999). *Komu i do czego jesteśmy potrzebni? O podwójnej roli psychologa w zmieniającym się świecie*. Referat wygłoszony na XXX Jubileuszowym Zjeździe PTP, Warszawa, 9-12 września 1999.
- Brzeziński, J. (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: Wydawnictwo AWF. Studia i Monografie, nr 18.
- Butler, R. J. (1996). *Sports psychology in action*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Everly, G. S., Rosenfeld, R. (1992). *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*. Warszawa: PWN.
- Giacobbi, P. R., Jr., Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 1, 42-62.
- Griffith, C. R. (1926). *Psychology of coaching*. New York: Scribners (wyd. II – 1928).
- Jarvis, M. (2003). *Psychologia sportu*. Gdańsk: GWP.
- Karolczak-Biernacka, B. (1986). *Studia nad zachowaniem się sportowca w sytuacji trudnej*. Warszawa: Wydawnictwo „Sport i Turystyka”.
- Kłodecka-Różalska, J. (1993). *Radzimy sobie ze stresem*. Warszawa: RCMSzKFIS.
- Krawczyński, M., Nowicki, D. (red.) (2004). *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży*. Warszawa: COS.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Łukaszewski, W. (2003). *Wielkie pytania współczesnej psychologii*. Gdańsk: GWP.

- Morris, T., Summers, J. (red.) (1998). *Psychologia sportu – strategie i techniki*. Warszawa: COS.
- Nowicki, D. (1991). Trening umysłowy. [W:] T. Tyszka (red.), *Psychologia i sport* (s. 153-182). Warszawa: Wydawnictwo AWF.
- Nowicki, D. (2004). Poprzez psychologiczny trening sportowy do mistrzostwa. [W:] M. Krawczyński, D. Nowicki (red.), *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży* (s. 117-144). Warszawa: COS.
- Nęcka, E. (2005). Czy psychologia przetrwa do 2026 roku. *Charaktery*, 11, 44-47.
- Papacharisis, V. [i in.] (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 3, 247-254.
- Rychta, T. (red.) (1998). *Osobowość a zachowanie celowe sportowców*. Warszawa: COS.
- Sęk, H. (1993). Znaczenie wsparcia społecznego w sporcie i kulturze fizycznej. [W:] *Wsparcie społeczne w działalności sportowej*. Poznań: Wydawnictwo AWF. Seria Monografie, nr 308.
- Stambułowa, N. B. (2003). *Applied approaches developed in Russian sport psychology*. Referat wygłoszony na XVIII Konferencji AAASP, Filadelfia, 8-10 października 2003.
- Steinitzer, H. (1907). Zur Psychologie des Alpinisten. *Graphologische Monatshefte* (München), 9-12.
- Steinitzer, H. (1908). Zur Psychologie des Alpinisten. *Graphologische Monatshefte*. München, 3-4.
- Szuman, S. (1932a). Psychologia ćwiczeń cielesnych. *Przegląd Fizjologii Ruchu*, 1, 3-35.
- Szuman, S. (1932b). Rozwój ruchów u dziecka w wieku przedszkolnym i znaczenie tego rozwoju dla teorii i praktyki wychowania fizycznego. *Wychowanie Fizyczne*, 6, 9-21; 7, 7-17.
- Tyszka, T. (red.) (1991). *Psychologia i sport*. Warszawa: Wydawnictwo AWF.
- Zdebski, J. (2002). Współczesne rozumienie psychologii sportu. [W:] H. Grabowski (red.), *Perspektywy poznawcze i praktyczne nauk o kulturze fizycznej* (s. 63-70). Kraków: Wydawnictwo AWF. Studia i Monografie, nr 18.
- Zdebski, J., Blecharz, J. (2004). Looking for an Optimum Model of Athlete's Support. *Biology of Sport*, 21, 2, 129-137.