
WSTĘP

Zagadnienia przedstawione w niniejszym opracowaniu dotyczą psychologii sportu, która mieści się w obszarze nauk o kulturze fizycznej. Psychologia sportu obejmuje różne obszary oddziaływań psychologicznych, podejmowanych nie tylko w ramach wspierania w drodze do mistrzostwa sportowego, ale także w sytuacjach kryzysowych (np. wypadek, kontuzja), na etapie rozpoczynania i kończenia kariery zawodniczej, a także w sporcie rekreacyjnym.

Niniejsza monografia jest kolejną publikacją z cyklu poświęconego praktycznej psychologii sportu. Tym razem skoncentrowano uwagę przede wszystkim na tych psychologicznych aspektach, które sprzyjają optymalizacji treningu sportowego i zdrowotnego. Warto podkreślić, że autorami poszczególnych rozdziałów są zarówno znani i doświadczeni eksperci, jak i początkujący psychologowie. Całość podzielono na cztery części.

Część pierwsza, wprowadzająca, stanowi zbiór trzech artykułów teoretycznych, które mają niezwykle istotne znaczenie dla praktyki psychologicznej.

Profesor Stanisław Kowalik poświęcił swój artykuł wyjaśnieniu pojęcia „ja cielesne” i przedstawił znaczenie tego konstruktu dla działalności sportowej. Całość rozważań osadzona jest w szerszym kontekście teoretycznym, w którym autor odniósł się do psychologii sportu i zawodu psychologa sportu.

Rozdział autorstwa znanych i doświadczonych psychologów sportu, Marcina Krawczyńskiego, Jana Blecharza, Marka Graczyka i Dariusza Nowickiego oraz Tomasza Półgrabskiego z Ministerstwa Sportu i Turystyki, zawiera analizę popularnych modeli wspomagania psychologicznego oraz propozycję własnego rozwiązania, którego celem jest usystematyzowanie procesu przygotowań psychologicznych w polskim sporcie.

Profesor Tadeusz Rychta zaprezentował wyniki badań dotyczących znaczenia zachowań celowych i ich poszczególnych wymiarów w optymalizacji przygotowania psychologicznego w sporcie wyczynowym.

Część druga monografii obejmuje dziesięć rozdziałów. Wszystkie powstały na podstawie badań empirycznych, które przeprowadzone zostały z udziałem zawodników. W pierwszych trzech artykułach autorzy poddali analizie znaczenia wybranych aspektów psychologicznych dla efektywnej pracy treningowej.

Dorota Borek-Chudek przedstawiła analizę zmiennych wolicjonalnych związanych z kontrolą działania oraz wyjaśniła ich znaczenie w treningu zawodników uprawiających wyczynowo badminton.

W artykule Magdaleny Łyk-Plewińskiej przedstawione zostały wyniki badań dotyczących związku funkcjonowania emocjonalnego i wydolności fizycznej u zawodników wioślarstwa (młodzików i juniorów) w okresie przygotowawczym.

Joanna Basiaga-Pasternak poświęciła swój artykuł analizie zależności między nastrojem przedmeczowym zawodników piłki nożnej w wieku juniora a typem ich motywacji.

Kolejne artykuły kierują uwagę czytelnika na aspekty psychologiczne związane z podejmowaniem aktywności sportowej w formie wyczynowej, a także udziałem w zawodach.

Rozdział autorstwa Kingi Bernackiej i Aleksandry Tokarz przedstawia zależności pomiędzy przedstartowym nastrojem i samooceną siatkarek różniących się poziomem sportowym a ich wynikiem.

Magdalena Kemnitz i Marek Graczyk przybliżyli wyniki badań przeprowadzonych wśród wioślarzy na poziomie mistrzowskim. Autorzy zbadali stosowane przez zawodników strategie radzenia sobie ze zmęczeniem i porównali je z poziomem osiągniętych wyników sportowych.

Artykuł Marzanny Herzig i Anety Cichosz zawiera informacje na temat poziomu wybranych parametrów psychomotorycznych i właściwości uwagi u zawodników strzelectwa, którzy są członkami kadry juniorów województwa małopolskiego.

Milena Lachowicz przeprowadziła badania wśród piłkarzy nożnych pochodzących z wybranych drużyn polskiej ekstraklasy. Autorka przeanalizowała związki między wskaźnikami statystyk meczowych i statystyk odnoszących się do aktywności zawodniczej a cechami osobowości badanych, z uwzględnieniem ich funkcji taktycznej pełnionej na boisku.

Rozdział autorstwa Heleny Mroczkowskiej poświęcony został porównaniu stylów myślenia i postaw zawodników, których określa się jako „asekuranów” lub „ryzykantów”, w trzech sytuacjach różniących się prawdopodobieństwem kontroli antydopingowej. Autorka uwzględniła w swej analizie podział na sporty indywidualne i gry zespołowe.

Rozdział napisany przez Dorotę Kubacką-Jasiecką i Krzysztofa Wrześniewskiego dotyczy psychologicznej problematyki sportów walki i obejmuje takie aspekty, jak poziom i dynamika agresywności. Stanowi on podsumowanie wyników kilku badań poświęconych agresywności w poszczególnych dziedzinach sportów walki oraz jej korelatom.

Drugą część monografii zamyka rozdział Agnieszki Brewińskiej i Artura Poczwardowskiego. Autorzy przedstawili rezultaty badania jakościowego, które oparte zostało na paradygmacie psychologii pozytywnej i poświęcone eksploracji pozytywnych elementów w relacjach interpersonalnych par sportowego tańca towarzyskiego.

Trzecia część monografii składa się z siedmiu rozdziałów, których autorzy analizują psychologiczne aspekty sportu rekreacyjnego oraz aktywności sportowej kobiet, dzieci i młodzieży.

Monika Guszowska zapoznała czytelników z rezultatami kilku projektów badawczych poświęconych wpływowi jednorazowych zajęć ruchowych na stan lęku. Zainteresowanie autorki skoncentrowało się na roli takich czynników, jak: charakter wysiłku, czas trwania ćwiczeń, wiek ćwiczących, staż treningowy, cechy osobowości.

W rozdziale autorstwa Patrycji Sroki-Oborskiej przedstawione zostały wyniki badań na temat zależności między tożsamością płciową, samooceną i motywacją osiągnięć wśród kobiet podzielonych na podgrupy, wyodrębnione ze względu na zaangażowanie lub brak zaangażowania w aktywność sportową.

Magdalena Pikul i Aleksandra Tokarz dokonały przeglądu badań z zakresu emocjonalnych oraz interakcyjnych aspektów jeździectwa. Autorki zwróciły uwagę przede wszystkim na zależności między czynnikami afektywnymi oraz aspektami związanymi z relacją łączącą człowieka i konia a działaniami mającymi na celu zwiększenie efektywności treningu sportowego i rekreacyjnego w jeździectwie.

Kolejny rozdział również kieruje uwagę czytelnika w stronę sportu jeździeckiego. Natalia Doraczyńska i Artur Poczwardowski nawiązują w nim do idei sportu pozytywnego. Prezentują wyniki badania jakościowego poświęconego eksploracji oczekiwań dzieci w wieku 12–14 lat uprawiających jeździectwo wobec trenera i rodziców.

Rozdział autorstwa Małgorzaty Siekańskiej również dotyczy sportu dzieci. Oparty jest on głównie na przeglądzie badań. Autorka ukazuje w nim związki między zachowaniami rodziców oraz zaangażowaniem ich dzieci w aktywność sportową. Rozważania uzupełnia przykładami z własnej praktyki oraz pewnymi wskazaniem dotyczącymi efektywnego wspierania dzieci uprawiających sport.

Autorzy ostatniego rozdziału, Jacek Przybylski, Dagmara Budnik i Stanisław Przybylski, zaprezentowali opinie grupy rodziców dzieci niepełnosprawnych, które trenują pływanie. Badania miały charakter ankietowy. Pytania obejmowały przede wszystkim takie zagadnienia, jak ocena jakości życia dzieci w porównaniu z okresem, kiedy nie uprawiały pływania, funkcjonowanie dzieci w szkole, zmiany w zakresie samopoczucia.

Czwarta część monografii obejmuje osiem rozdziałów, w których autorzy dzielą się refleksjami dotyczącymi własnych doświadczeń w pracy ze sportowcami, rozważają możliwości zastosowania wiedzy z zakresu praktycznej psychologii sportu nie tylko w sporcie, ale również poza nim.

Część tę rozpoczyna artykuł profesora Richarda D. Gordina. Jest to swego rodzaju podsumowanie wieloletniego doświadczenia zawodowego autora, a jednocześnie prezentacja własnego podejścia do zawodu psychologa sportu.

Marek Graczyk przedstawił założenia i szczegóły programowe oraz perspektywy rozwojowe Projektu SIOKO – Silna i Odporna Kadra Olimpijska Londyn 2012. Projekt obejmuje psychoedukację i przygotowanie mentalne w zakresie kształtowania „Integralnej Postawy Optymalnej Gotowości Startowej – IPOGS”.

Agnieszka Wojtowicz w ciekawy sposób opisała swoją propozycję modelu, pokazującego możliwości zastosowania elementów treningu piłki nożnej do wspie-

rania procesu terapeutycznego dzieci i młodzieży z opozycyjno-buntowniczymi zaburzeniami zachowania.

Autorzy kolejnego rozdziału, Katarzyna Rutkowska i Kamil Wódka, zajęli się problematyką animacji społeczno-kulturalnej. Celem publikacji było ukazanie psychospołecznych aspektów animacji oraz prezentacja argumentów przemawiających za popularyzacją tej idei w praktyce sportowej.

W następnym rozdziale, napisanym przez Justynę Szarzyńską, przedstawiono informacje na temat możliwości trenowania elementarnych funkcji poznawczych z wykorzystaniem procedury poznawczego sprzężenia zwrotnego. Autorka przytoczyła w nim między innymi podstawowe koncepcje mechanizmu uwagi, przedstawiła rozwój kontroli uwagi począwszy od wieku niemowlęcego oraz podała przykładowe zadania z zakresu treningu uwagowego dla dzieci uprawiających sport.

Kolejny rozdział, autorstwa Ewy Moroch, poświęcony został prezentacji metody Ashtanga Vinyasa Jogi oraz możliwościom jej wykorzystania w treningu mentalnym zawodnika. Pokazano w nim między innymi, jak tego typu joga może uzupełnić trening fizyczny i przygotowanie psychiczne sportowca. Warto przy tej okazji dodać, że przy prezentacji metod, które wiążą się z określonym systemem filozoficznym należy zawsze pamiętać o odpowiednim przygotowaniu uczestników i wyjaśnić im istotę oraz kluczowe zasady metody. Może się bowiem okazać, że – mimo korzyści wynikających z wykonywania określonych ćwiczeń – nie każdemu będzie odpowiadać ich tło teoretyczne.

W rozdziale poświęconym perfekcjonizmowi w sporcie autorka, Dagmara Budnik, przedstawiła krótką charakterystykę zagadnienia oraz propozycję dotyczącą sposobu pracy z zawodnikiem – perfekcjonistą.

Ostatni rozdział monografii, napisany przez Alicję Mlek, poświęcony jest pasji w sporcie. Autorka zaprezentowała Dualistyczny Model Pasji, na podstawie którego można wyróżnić dwa przeciwstawne rodzaje pasji: obsesyjną i harmonijną. W rozdziale tym przedstawiono wyniki badań nad pasją w sporcie oraz wynikające z nich praktyczne wskazania do pracy psychologicznej z zawodnikami.