

ZOFIA IWANOWSKA

ORCID 0000-0002-0878-9523

*Uniwersytet im. Adama Mickiewicza
w Poznaniu*

CZY WIEMY JAK WSPIERAĆ UCZNIA-SPORTOWCA W POLSKIEJ SZKOLE?

ABSTRACT. Iwanowska Zofia, *Czy wiemy jak wspierać ucznia-sportowca w polskiej szkole?* [Do We Know How to Support Student-Athletes in Polish Schools?] *Studia Edukacyjne* no. 76, 2025, Poznań 2025, pp. 225-243. Adam Mickiewicz University Press. ISSN 1233-6688. Submitted: 07.05.2025. Accepted: 28.06.2025. DOI: 10.14746/se.2025.76.15

All students need tailored support. While most children and adolescents share similar life experiences, there is a big focus on adjusting schools and education to the needs of the majority. This paper, however, investigates the life of a minority of student-athletes whose everyday life differs from what most experience. The text shows the context of those students' educational and sports life and the challenges they might be facing. In addition, it investigates teachers' knowledge about student-athletes and their situation at school. It concludes that much more research needs to be done, especially on sharing a Polish student-athlete's perspective. Knowledge of good practices regarding supporting this group in Polish schools should also be shared with the wider public.

Key words: athletes, teacher support, education

Wstęp

Od edukacji najmłodszych pokoleń zależy kształt przyszłego społeczeństwa. Dlatego, zapewnienie każdemu uczniowi wartościowej edukacji, dostosowanej do jego potrzeb stanowi istotną kwestię dla rodziców, nauczycieli i całego społeczeństwa. W obliczu wielkości systemu edukacji naturalne jest, że zmusza on nas niejako do uśrednienia warunków nauki w taki sposób, aby były one dostosowane do funkcjonowania i potrzeb większości uczniów, nie uwzględniając w pełni tych, których wymagania są nieco odmienne. W przypadku uczniów szczególnie uzdolnionych w zakresie danego przed-

miotu, nauczyciele podejmują się indywidualnej pracy z takim uczniem poza wymiarem programowym, na przykład wspierając w przygotowaniach do olimpiady przedmiotowej. Inaczej zagadnienie to prezentuje się, kiedy talent dziecka nie może być bezpośrednio rozwijany przez nauczyciela, w efekcie czego uczeń, wraz ze wsparciem rodziców, podejmuje pozaszkolne aktywności, które pomagają mu rozwijać jego pasje i zdolności. Niejednokrotnie nauczyciel nie dostrzega nakładu pracy i wysiłku wkładanego w rozwijanie pasji poza szkołą, a uczniowie tacy są traktowani na równych warunkach z pozostałymi uczniami. Z perspektywy interesu szkoły, aby walczyć o wyższe miejsca rankingowe na listach jakości szkół oraz biorąc pod uwagę, że wymagania ukończenia szkoły są dla wszystkich uczniów równe, warto zadać pytanie, czy istnieją podstawy do odmiennego traktowania takich uczniów. Z drugiej strony, pamiętając o misji edukacji, jaką jest przygotowanie młodego człowieka do dorosłego życia, warto zastanowić się, czy istnieją działania, które nauczyciele mogliby podejmować w celu wspierania uczniów uzdolnionych w rozwoju ich talentów poza szkołą, w sposób sprzyjający jednocześnie realizacji obowiązków wynikających z podstawy programowej. Jakkolwiek wymagania egzaminacyjne są dla wszystkich uczniów jednakowe, to zindywidualizowane podejście do uczniów rozwijających swoje pasje poza szkolnym środowiskiem mogłoby stanowić istotny element wsparcia w ich rozwoju. Poszukiwanie takich rozwiązań może przyczynić się do lepszego wykorzystania potencjału tych uczniów oraz budowania pozytywnej relacji między edukacją formalną a działalnością pozaszkolną.

Grupę wielokrotnie nie znajdującą zrozumienia oraz potrzebnego wsparcia w procesie edukacji stanowią uczniowie uprawiający sport na średnim lub wysokim poziomie. Sportowcy odnoszący znaczące wyniki często są wspierani przez stypendia i programy rządowe, a ich osiągnięcia nieraz bywają przywoływane i wykorzystywane przez dyrektorów szkół, budujących dzięki nim prestiż swojej placówki. Jednakże, na uwagę taką zasługuje tylko niewielka grupa. Dzieci i młodzież odnoszący mniej spektakularne rezultaty mogą z równym zaangażowaniem rozwijać się sportowo, a mimo to w większości przypadków pozostać niezauważeni. Uczniowie decydujący poświęcić się całkowicie karierze sportowej, trafiają wielokrotnie do szkół mistrzostwa sportowego ze względu na większą elastyczność nauki i wyrozumiałość nauczycieli. Często funkcjonują przy nich kluby sportowe (Ministerstwo Sportu i Turystyki, 2017). Duża część młodzieży przy wyborze, szczególnie szkoły średniej, ma świadomość, że kariera sportowa wiąże się zawsze z ryzykiem, toteż wybierają szkoły, które zagwarantują im również możliwość dalszego ewentualnego rozwoju poza sportem, jeśli doszłoby do takiej konieczności. Czy uczniowie decydujący się na edukację w szkołach nieprofilowanych sportowo powinni być pozbawieni szansy na rozwinięcie swojego potencjału edukacyjnego?

Celem niniejszej pracy jest opisanie sytuacji uczniów-sportowców z perspektywy ich edukacji. Poprzez narracyjny przegląd literatury opisuję, jakie wyzwania towarzyszą grupie uczniów-sportowców oraz w jaki sposób nauczyciele w szkołach nieukierunkowanych sportowo mogą takich uczniów wspierać. Ponadto, przyjmując perspektywę nauczyciela szkolnego, wyszukuję literaturę omawiającą temat wsparcia uczniów uzdolnionych sportowo w szkołach nieprofilowanych, aby sprawdzić, jak szeroko dyskutowany i dostępny jest to temat oraz kto najczęściej się wypowiada.

Uczeń-sportowiec – kto to taki? Jak badamy aktywność dzieci i młodzieży?

Planowanie rozwoju dzieci i młodzieży warto zacząć od dokładnego scharakteryzowania tej grupy i oparcia swoich działań na danych wywodzących się z rzetelnych obserwacji. Regularnie prowadzone badania pozwalają lepiej zrozumieć potrzeby oraz sposób funkcjonowania dzieci i młodzieży, monitorując między innymi ich warunki życia, model rodziny w jakiej się wychowują, zdolności cyfrowe, jakość życia, życie osobiste i społeczne, samopoczucie psychiczne oraz kondycję zdrowotną (Biuro Rzecznika Praw Dziecka, 2023; GUS, 2024). Bardzo dużo uwagi poświęca się aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, gdyż badania wskazują na alarmujące pogorszenie tego aspektu ich życia. Coraz więcej i coraz młodsze dzieci mają podwyższone BMI, natomiast coraz mniej z nich wypełnia normy dotyczące dziennej dawki ruchu (GUS, 2024). Jednocześnie obserwuje się zdecydowany wzrost ilości czasu, jaki dzieci i młodzież spędzają w Internecie (GUS, 2024). Temat sprawności i zdrowia fizycznego najmłodszych jest szeroko omawiany w źródłach statystycznych, literaturze naukowej i debacie publicznej. Raporty ogólne nie analizują jednak danych dotyczących młodzieży, która pozostaje aktywna fizycznie, spełniając zalecane normy. Główny dyskurs intensywnie koncentruje się na sposobie, w jaki można dostosować szkołę i edukację do dzieci i młodzieży, która jest niewystarczająco aktywna, niewiele jednak uwagi poświęca się na publiczną debatę, w jaki sposób wspomóc w edukacji dzieci ponadprzeciętnie aktywne oraz ich potrzeby.

Monitorowaniem dzieci bardziej aktywnych zajmują się wyspecjalizowane grupy badawcze, wykazując, że grupa ta stanowi istotną część uczniów. W roku 2023 czynnie trenujących zawodników w wieku szkolnym zarejestrowano aż 825 900. Uczniów współzawodniczących na arenach międzynarodowych było aż 8000. Blisko połowę z nich stanowili uczniowie liceum (Główny Urząd Statystyczny, 2023). „Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce” potwierdza ogólnie niski jej poziom, ale jednocześnie

podkreśla duże zainteresowanie wśród młodych udziałem w zorganizowanych zajęciach sportowych (Zembura i in., 2022). Poświadcza to badanie Fijałkowskiej i współpracowników (2019). Ponad połowa uczniów w wieku 11-15 lat angażuje się w zorganizowane zajęcia sportowe, a dla dzieci w wieku 7-8 lat jest to aż 62%. Od 2019 roku prowadzony jest również system monitorujący sport wyczynowy młodzieży. Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy (IS-PIB) w swoim Rankingu Systemu Sportu Młodzieżowego (<https://ssm.insp.waw.pl/>) klasyfikuje w sposób spójny i jednolity wszystkie dyscypliny polskiego sportu młodzieżowego (młodzik, junior młodszy, junior, młodzieżowiec), a więc dzieci i młodzież w wieku szkolnym, koncentrując się jednak głównie na danych ilościowych i analizowaniu najlepszych zawodników. Dane te pokazują jednak, w jak wiele działań zaangażowana jest młodzież sportowa i jak wielu uczniów uczestniczy w takich działaniach. W samym roku 2024 zarejestrowanych w systemie było 80 300 zawodników, regularnie stających do walki o kolejne punkty w klasyfikacji. Sport wyczynowy jest zatem istotnym aspektem życia wielu uczniów i należy brać pod uwagę perspektywę sportowca podczas procesu kształcenia w szkole. Statystyki przeprowadzane przez różne instytucje budują obraz sportowca, koncentrując się, niestety, tylko na zawodnikach odnoszących największe sukcesy lub na całej populacji w tej grupie wiekowej. Brakuje jednak analizy dotyczącej grupy zaangażowanej w sport wyczynowy, a która nie odnosi typowych wyników. Ponieważ analizy prowadzone są w obrębie dużych, lecz ukierunkowanych badań, brakuje podejścia, które łączyłoby obszar edukacyjny z wymiarem sportowym.

Uczeń-sportowiec, czyli kto?

Należy mieć na uwadze, że nie każdy uczeń uprawiający sport poza szkołą będzie sportowcem. Jak wykazano powyżej, istnieje ogromna potrzeba podnoszenia sprawności ogólnej dzieci i młodzieży, jednak uczniowie wypełniający normy aktywności fizycznej dla ich grupy wiekowej będą zdrowo funkcjonującymi dziećmi, ale niekoniecznie sportowcami. Podobnie, nie wszyscy uczniowie, którzy uczęszczają na zajęcia sportowe poza szkołą, będą zaangażowani w sport w równym stopniu. Zdarza się, że nawet posiadający licencję Związku Sportowego i regularnie startujący w zawodach, sport traktują głównie jako formę spędzania czasu wolnego i hobby, a nie zaś jako jedną z ich najważniejszych aktywności życiowych.

W literaturze panuje niemały zamęt dotyczący definicji sportu. Wielu historyków i teoretyków próbuje ująć jego złożoność. Najczęściej różnicującym czynnikiem jest włączenie lub wyłączenie rekreacyjnej aktywności fizycznej

z definicji sportu. Przedmiotem badania tego artykułu są jednak uczniowie uprawiający sport w rozumieniu *Wielkiej encyklopedii PWN*:

Sport to działalność mająca na celu podnoszenie sprawności fizycznej i jej manifestację, uprawiana systematycznie według pewnych reguł, w których występuje pierwiastek współzawodnictwa i dążenie do osiągnięcia możliwie najlepszych wyników (*Wielka encyklopedia PWN*, 2005, s. 454).

Tak więc, uczeń-sportowiec, w takim rozumieniu, będzie skupiał się na współzawodnictwie, poprzez systematyczne podnoszenie swojej sprawności, w celu osiągnięcia jak najlepszego rezultatu. Mamy tu na myśli ucznia, który ukierunkowuje się w stronę sportu elitarnego, wyczynowego, a nie sportu rekreacyjnego. Wypełnianie tej definicji niesie ze sobą szereg wyzwań i zobowiązań oraz wpływa na wiele aspektów życia osoby trenującej.

Wyzwania sportowca

Dla każdego ucznia szkoła jest wymagająca w inny sposób, zgodnie z jego potrzebami czy predyspozycjami, ale stanowi też instytucję, która pomaga sprawnie przejść przez różne trudności (Szczurek-Boruta, 2007). Codziennosc sportowców będzie różniła się od typowego dnia ich rówieśnika, ale także od innych sportowców, w zależności od specyfiki uprawianego sportu.

Niektóre dziedziny sportu wymagają większego poświęcenia czasu i przepracowania większej liczby godzin. Dobrym przykładem może być tutaj trening pływaków, którzy już od młodego wieku realizują po dwie jednostki treningowe dziennie – jedną przed, a drugą po szkole (Mujika i in., 1995). Inne sporty będą za to bardziej angażować zasoby poznawcze, wymagając na przykład koncentracji uwagi na wysokim poziomie, czy szybkiego podejmowania decyzji – jak sporty walki (Russell i in., 2020). Istnieje jednak część wyzwań, które dzielą ze sobą wszyscy sportowcy. Malina i współpracownicy (1997) zaznaczają trzy główne zagrożenia wynikające z treningu w młodym wieku, na które warto zwrócić uwagę podczas higieny codziennego życia młodych sportowców. Po pierwsze, trening poważnie wpływa na biologię człowieka, w tym na rytm okołodobowy oraz układ hormonalny, powodując możliwe opóźnienie dojrzewania. Sport wiąże się także z pewnymi aspektami psychologicznymi, jak na przykład niedojrzałość emocjonalna lub brawura. Obecne badania pokazują jednak, że u sportowców zachodzą zmiany w obszarze limbicznym oraz kory przedczołowej, które odpowiadają za wzmocnienie kontroli zachowań emocjonalnych (Wang i in., 2025). Ostatnim zagrożeniem wymienianym przez badaczy jest zaburzony rozwój społeczny, poprzez mieszanie się roli ucznia z rolą sportowca. Jak dodają,

Zmniejszenie ryzyka negatywnych skutków dla zdrowia fizycznego i psychospołecznego młodego sportowca wymaga nie tylko racjonalnego szkolenia sportowego, ale również właściwego stylu życia umożliwiającego pogodzenie nauki i sportu z prawem do radosnego dzieciństwa i młodości (Wojnarowska 1988, s. 4).

Zalecenia takie były obecne w literaturze już w 1988 roku. Czy wyzwania sportowców zmieniły się od tamtego czasu i jak wygląda życie młodych sportowców dzisiaj?

Zmęczenie

Sport w sposób oczywisty łączy się ze zmęczeniem fizycznym oraz inwestycją czasu wolnego. Uczniowie-sportowcy zdecydowanie częściej, niż ich rówieśnicy, bywają zmęczeni i potrzebują więcej odpoczynku.

Choć czas wolny jest niezbędny do prawidłowego rozwoju, ostatnie badania wykazują, że spośród wszystkich czynników dotyczących czasu wolnego młodzieży, największą zmianę w stosunku do poprzedniej dekady odnotowano we wzroście ilości czasu poświęcanego na obowiązki oraz spadku ilości czasu na odpoczynek (Główny Urząd Statystyczny, 2024). Współczesna młodzież poświęca około 25 minut dziennie więcej na obowiązki szkolne, niż jeszcze 10 lat temu. Należy pamiętać, że odpoczynek w wieku szkolnym jest ważny dla prawidłowego rozwoju fizycznego (Carskadon, 2011), ale i poznawczego (np. konsolidacji wiedzy) (Immordino-Yang i in., 2012). Skrócenie tego czasu stanowi szczególnie istotną zmianę dla uczniów, którzy realizują dodatkowe obowiązki po szkole. W efekcie, uczniowie tacy nie mają czasu na regenerację wspomagającą efektywną naukę. Ponadto, osoby uprawiające sport często śpią krócej i gorzej w porównaniu z osobami nietrenującymi. Jak raportują Tate i współpracownicy (2025), przebadani przez nich sportowcy spali zazwyczaj aż 7 lub mniej godzin dziennie w 81% monitorowanych nocach, gdzie 8 godzin stanowi minimum dla prawidłowej regeneracji i działania układu nerwowego (Jaiswal i Shashikala, 2020). Brak wystarczającej ilości snu u sportowców jest w literaturze szeroko badany, ponieważ bezpośrednio przekłada się na funkcjonowanie w każdym aspekcie życia. W kontekście edukacyjnym brak snu wpływa na obniżenie poziomu koncentracji, a co za tym idzie – gorsze przyswajanie i zapamiętywanie, a z kolei podczas treningu lub zawodów prowadzi do spowolnienia reakcji i gorszego hamowania automatyzmów (Tate i in., 2025). Tylko z powodu braku wystarczającej ilości snu może powstać błędne koło niepowodzeń, które dodatkowo pociąga ze sobą obciążenie emocjonalne i psychologiczne (Purvis i in., 2010), które również będzie negatywnie wpływało na wyniki sportowe oraz szkolne (Turner i in., 2021).

Zmęczony organizm i obniżony poziom koncentracji zwiększa również ryzyko kontuzji, która może wykluczyć zawodnika z rywalizacji. Intuicyjnie kojarzymy kontuzję z nieszczęśliwym wypadkiem podczas ćwiczeń lub zawodów, jednak są one też często rezultatem przetrenowania, które jest obecnie dużym problemem wśród sportowej młodzieży (Brenner i in., 2024). Przyczynia się ono do pogorszenia generalnego stanu organizmu i zdolności do regeneracji, co w połączeniu z niedoborem snu, brakiem czasu i środków na zapewnienie odpowiedniej regeneracji współtworzy idealne warunki do powstania kontuzji (Gabbett i in., 2016).

Warto zaznaczyć, że większe zaangażowanie w sport wiąże się z coraz potężniejszą ingerencją sportu w życie szkolne ucznia. Kiedy młodsze dzieci wyjeżdżają głównie na obozy sportowe podczas wakacji lub ferii, a zawody odbywają się w weekendy, wraz z wiekiem i poziomem rywalizacji pojawia się coraz więcej wyjazdów i „sportowych zobowiązań” podczas roku szkolnego. W samym województwie wielkopolskim, w 2020 pandemicznym roku sumarycznie dla wszystkich sportów oraz wszystkich kategorii wiekowych do kategorii „młodzieżowiec” (a więc uwzględniając tylko dzieci i młodzież w wieku szkolnym) zorganizowano 716 akcji szkoleniowych (Wielkopolskie Stowarzyszenie Sportowe, 2021). Liczba wyjazdów dla jednego zawodnika zależy od charakterystyki sportu jaki on uprawia i optymalizacji planu treningowego. Na przykład, dla osób z kadry kajakarstwa liczba wyjazdów rośnie wraz z wiekiem: młodzicy – 6 zgrupowań, juniorzy młodszy – 9 zgrupowań, juniorzy – 11 zgrupowań, młodzieżowcy – 15 zgrupowań rocznie. Nie każda dyscyplina organizuje jednak tyle wyjazdów. Kadra strzelectwa w całym 2020 roku we wszystkich kategoriach wiekowych wyjeżdżała na szkolenia sumarycznie 10 razy, a kadra judo – 15 razy. Dane przedstawione w raporcie nie obejmują, niestety, wyjazdów na zawody, które z wiekiem zaczynają zabierać coraz więcej czasu. Wyższy poziom rywalizacji łączy się z dalszymi podróżami do odległych części Europy i świata, zwiększając liczbę nieobecności w szkole. Ponadto, w niektórych dyscyplinach turnieje rozciągają się na kilka dni zmagania. Po tym czasie uczniowie-sportowcy wracają do szkoły często z zaległościami odnośnie opuszczonych lekcji i zmęczeniem po kilku dniach podróżowania, wysiłku fizycznego i psychicznego.

Skutki psychologiczne i społeczne

Odciążenie fizyczne stanowi oczywistą konsekwencję uprawiania sportu. Niemniej wymagające jest również sprostanie psychologicznym i społecznym wyzwaniom, jakie niesie ze sobą rywalizacja sportowa i dążenie do doskona-

łości. Jednocześnie, każdy sport ma swoją indywidualną charakterystykę pod względem obciążenia psychologicznego, poznawczego i społecznego.

Jedną z osi zróżnicowania sportów pod względem obciążenia percepcyjnego stanowi, zaproponowany przez Schmidta, podział na sporty umiejętności otwartych oraz zamkniętych (Schmidt, 1975). Jest to podział sportów na dyscypliny, w zależności od kontekstu rozgrywki. Sporty umiejętności zamkniętych, takie jak gimnastyka, kolarstwo, czy pływanie wymagają najlepszego odtworzenia i wykonania danej umiejętności, bez ingerencji innych zawodników. Sporty umiejętności otwartych to takie, w których zawodnik podejmuje decyzje, reagując na bieżąco na zachowania przeciwnika (gry zespołowe, sporty walki, e-sport). Są one zarazem bardziej obciążające poznawczo, gdyż angażują mechanizmy związane z wyższymi funkcjami poznawczymi. Oznacza to jednocześnie, że w porównaniu z osobami trenującymi sporty umiejętności zamkniętych, zawodnicy trenujący sporty umiejętności otwartych wykształcają między innymi lepsze zdolności do koncentracji uwagi (Pačesová i in., 2020), wycofywania lub powstrzymywania swoich reakcji (Wang i in., 2013) oraz sprawniej korzystają z pamięci roboczej (Koch, Krenn, 2021). Metaanaliza badań nad tym zagadnieniem potwierdza, że sporty umiejętności otwartych kształtują, na drodze treningu oraz poprzez wielokrotne przebywanie w sytuacjach wymagających, funkcje wykonawcze (giętkość poznawcza, planowanie, wnioskowanie oraz rozwiązywanie problemów) (Möhring i in., 2022), a umiejętności te mogą przekładać się na zdolności szkolne. Na przykład, Becker i współpracownicy (2018) wykazują, że dzieci trenujące sporty umiejętności otwartych dostawały statystycznie lepsze oceny z matematyki, niż dzieci trenujące sporty umiejętności zamkniętych. Nabycie tych umiejętności to pożądaný skutek uboczny uprawiania sportu, jednak należy pamiętać, że wykształcają się one na drodze poznawczo obciążających treningów, często poprzedzających czas samodzielnej nauki w domu. Wyższe funkcje poznawcze wymagają dużych zasobów umysłowych, które są mniej dostępne jeśli organizm jest w stanie przemęczenia. W efekcie, uczniowie trenujący sporty otwarte mierzą się z wysiłkiem fizycznym i dodatkowym zmęczeniem poznawczym.

O'Naill ze współpracownikami (2013) podkreślają również, że sportowcom trudno godzić życie szkolne ze sportowym w innych aspektach – społecznym (poświęcenie swoich relacji lub niepodejmowanie nowych znajomości), psychologicznym (duża presja, lęk przed porażką) i edukacyjnym (prokrastynacja). Autorzy sugerują, że problemy te wynikają z pewnego rodzaju życia na „dwa pełne etaty”, nie tylko w wymiarze godzinowym, ale też tożsamościowym. Mimo wszystko, wyniki badań wskazują, że sportowcy często radzą sobie w szkole lepiej, niż uczniowie nieuprawiający sportu. Kurda i współpracownicy (2023) sugerują jednak, że nie należy uważać sportu

za czynnik ułatwiający naukę, a raczej jako możliwe realizowanie ról ucznia i sportowca jednocześnie. Badania w dziedzinie osiągnięć szkolnych uczniów uzdolnionych sportowo, biorąc pod uwagę polską literaturę, dobrze podsumowuje Cypych (2019), wskazując na wiele sprzeczności i podsumowując ten temat jako wymagający dalszych analiz.

W kwestii obciążenia psychologicznego ostatnie badania wskazują coraz częściej na problem wypalenia u młodych sportowców (Glapa, Bronikowski, 2014; Ussorowska, 2020). Zjawisko to powiązane jest z naturalną skłonnością do rywalizacji, czy porównywaniem się z innymi również poza polem sportowym, co wiąże się z podwyższonym poziomem lęku przed porażką (Pensgaard, Roberts, 2000). Wypalenie w sporcie może wpływać na zmniejszone poczucie sensu życia, motywację, jak również pozytywnie koreluje z występowaniem depresji u sportowców (Trochimiuk, 2020). Ponadto, silnym czynnikiem zwiększającym prawdopodobieństwo depresji u młodych sportowców jest wcześniej wspomniana kontuzja (Edison i in., 2021). Uczniowie-sportowcy są świadomi kruchości kariery sportowej, co podwyższa poziom lęku w kontekście ich niepewnej przyszłości zawodowej (Ivanov i in., 2021), a ten również zwiększa prawdopodobieństwo depresji.

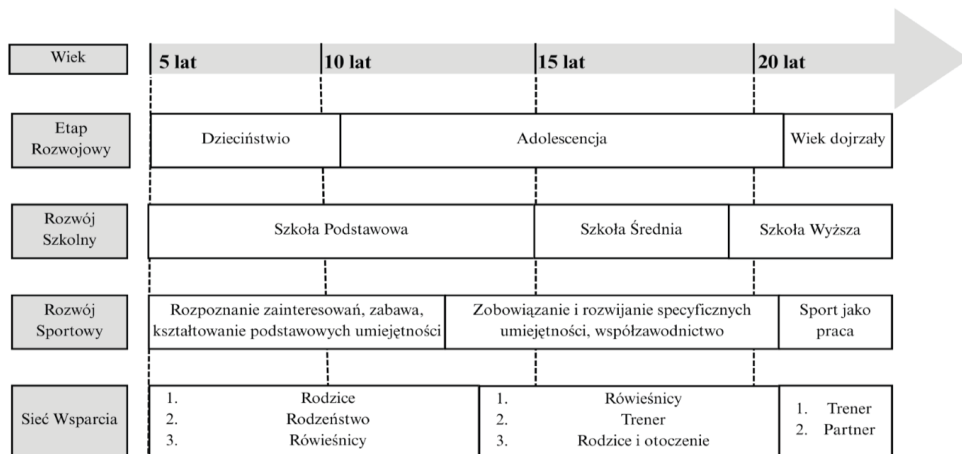
Obciążenie poznawcze, godzenie wielu ról społecznych i lęk o własną przyszłość to codzienność sportowców. Zważając na niepokojący stan zdrowia psychicznego młodzieży (Colombo i in., 2025), warto mieć na uwadze, że uczniowie-sportowcy ulegają dodatkowym czynnikom negatywnie wpływającym na zdrowie psychiczne. W jaki sposób uczeń-sportowiec będzie w stanie pogodzić szkołę ze sportem, rolę ucznia z pozostałymi rolami i w jaki sposób będzie podejmował decyzje ważne na jego późniejszym życiu zawodowym, zależy w dużej mierze od tego, jakie wsparcie otrzyma w procesie edukacji.

Wsparcie ucznia-sportowca

Nauczyciele są przygotowywani, aby odpowiedzieć na różne potrzeby uczniów w klasie oraz dostosowanie metod dydaktycznych do możliwości ucznia lub grupy. Aby pomóc tym, którzy mają nieco inne potrzeby, powstały między innymi zajęcia korekcyjne, wyrównawcze, czy pomoc psychologiczna dostępna w wybranych szkołach. Jak zostało wykazane powyżej, młodzież trenująca sport również mierzy się z wieloma wyzwaniami, specyficznymi dla tej grupy. Czy są jakieś działania, którymi szkoła lub indywidualnie nauczyciel może wesprzeć dzieci i młodzież angażującą się sportowo?

Polski system edukacji przewiduje rozwiązania systemowe wspierające rozwój sportowców. Szkoły Mistrzostwa Sportowego (SMS), pozwalające na

łączenie angażujących zobowiązań sportowych i jednocześnie realizowanie programu szkolnego, stanowią przykład ostatnio mocno promowanego podejścia kariery dwutorowej (*dual career programs*) (Ministerstwo Sportu i Turystyki, 2015), czyli jednoczesnego rozwoju edukacyjnego ze sportowym. Do takich szkół uczęszczają najczęściej uczniowie, którzy są przynajmniej w znacznym stopniu przekonani do kontynuowania swojej późniejszej kariery w sporcie (Vidal-Vilaplana i in., 2022). Kariera dwutorowa to nie tylko szansa na zadbanie o sportową teraźniejszość i zawodową przyszłość. Pozwala ona również na prawidłowe przejście przez tak zwane okresy przejściowe, pojawiające się w rozwoju edukacyjnym, sportowym, psychospołecznym i psychologicznym (Stambulova, 2019). Część z takich przejść, jak zmiana z niższej do wyższej kategorii wiekowej lub zmiana szkoły, jest planowana lub możliwa do przewidzenia (są to tzw. przejścia normatywne). Inne natomiast są nieoczekiwane i mogą wynikać ze zmiany trenera lub nagłej kontuzji, bądź dużego sportowego niepowodzenia (tzw. przejścia nienormatywne). Poniższej, na rycinie 1 zaznaczone zostały najważniejsze okresy przejściowe, przez które przechodzi uczeń-sportowiec w zależności od wieku i etapu rozwojowego. Jak podkreślają Leff i Hoyle (1995), najważniejszymi osobami, które mogą wesprzeć młodego sportowca są rodzice. Z wiekiem zyskują na znaczeniu również trenerzy oraz środowisko szkolne (Panfil, 2012). Knight ze współpracownikami (2018) wskazują na duże znaczenie współpracy w obrębie całej sieci wsparcia (trenerów, rodziców,



Ryc. 1. Etapy przejściowe w rozwoju ucznia-sportowca mogące wzajemnie na siebie oddziaływać

(źródło: opracowanie własne na podstawie: Wylleman i in., 2004)

szkoły, rówieśników), w tym nauczycieli. Dobra komunikacja powala na zbudowanie pełnego obrazu sytuacji ucznia-sportowca (zmęczenie, brak koncentracji, być może brak awansu, kontuzja, lub nadmiernie podwyższone poczucie własnej wartości wynikające z ostatnich osiągnięć) oraz na dostosowanie wymagań i wsparcia zgodnego z jego realnymi potrzebami i możliwościami. W ten sposób możemy pomóc uczniowi w prawidłowym przejściu przez okresy przejściowe.

Nauczyciele szkół nieprofilowanych sportowo mogą również tworzyć dla trenujących uczniów warunki spójne z podejściem kariery dwutorowej. W wymiarze praktycznym przydatne mogą okazać się podręczniki pracy z uczniem uzdolnionym. Taki poradnik przedstawiają Dąbrowska i współpracownicy (2015) czy Limont (2016), jednak definiują oni ucznia zdolnego jako przyswajającego wiedzę w szybszym tempie niż rówieśnicy. Jak wykazano, uczniowie-sportowcy w treningu sportowym wykształcają wiele zdolności umysłowych przydatnych w nauce, jednak mogą mieć problem z efektywnym przyswajaniem wiedzy ze względu na przemęczenie fizyczne i psychiczne. Mimo to, wśród tej grupy może znajdować się wielu uczniów zdolnych, których dotyczy syndrom nieadekwatnych osiągnięć (SNO; *underachievement*) (Dyrda, 2000). Stanowi go grupa uczniów, których potencjał jest niezauważony z uwagi na brak odpowiednich warunków do nauki. Dyrda (2000) wskazuje, że przyczyną nierozwijania pełnego potencjału może być niedostosowany do potrzeb uczniów proces nauczania. Dla nauczyciela pracującego z uczniem-sportowcem może być to sygnał do zindywidualizowania pracy z nim, aby nie zaniechać jego potencjału. Niestety, wiele osób uznanych za uzdolnione we wczesnym dzieciństwie, nie otrzymuje odpowiedniego wsparcia, w efekcie czego nie rozwijają oni swojej kariery zgodnie z potencjałem i nie odnoszą sukcesu zawodowego (Freeman, 2001). Na podstawie rozmów z rodzicami i dziećmi z SNO oraz własnych obserwacji, Rimm (1994) przedstawia 12 praw pracy z tą młodzieżą. Oto kilka z nich:

- motywacja do nauki wzrasta, kiedy dzieci widzą i rozumieją zależność pomiędzy wysiłkiem włożonym w proces uczenia się a uzyskiwanymi wynikami;
- w budowaniu pewności siebie, która sprzyja osiąganiu sukcesów szkolnych (i sportowych) kluczowe jest stopniowe zwiększanie autonomii i poczucia odpowiedzialności za własne działania, poszerzane w miarę dojrzewania;
- czekanie na zadanie wywołuje większe napięcie niż samo wykonywanie zadania;
- jasno określone wymagania wpływają korzystnie na sukcesy szkolne.

Podobne wnioski wysuwają Dąbrowska i współpracownicy (2015) – w pracy z uczniem uzdolnionym kluczowe jest kształtowanie poczucia auto-

nomii i odpowiedzialności za własną edukację. W kontekście uczniów-sportowców takie podejście może mieć bardzo duży wpływ na ich przyszłość zawodową, jak i sportową. Przejście na pracę bardziej zindywidualizowaną (pamiętając o możliwościach i ograniczeniach ze strony ucznia i nauczyciela) może przyczynić się do wykształcenia bardziej dojrzałego podejścia do spraw edukacyjnych i życiowych. Poczucie autonomii korzystnie wpływa również na zwiększenie poczucia własnej wartości (Folwell, Brennan, 2025), które sprzyja osiąganiu lepszych wyników w sporcie (Feltz, 1988) i nauce (Moneva, Tribunalo, 2020). Zdolności te rozwijać można przez wspólne planowanie celów w obrębie danego przedmiotu i monitorowanie postępów, dostosowując wymagania do aktualnych obciążeń ucznia, ale jednocześnie respektując podstawę programową. Istotne jest, aby w planowaniu pracy indywidualnej skupić się na elastyczności w dziedzinie czasu zaliczania materiału, a nie jego zakresu. Autorki sugerują również stymulację autonomiczności przez motywowanie ucznia do samodzielnego rozwijania swoich pasji (Dąbrowska, 2015). Jak podkreślają, to właśnie element motywacji może być realizowany przez całą społeczność szkolną. Motywowanie również poprzez pokazywanie wartości wkładanego wysiłku ma bardzo pozytywny wpływ na uczniów uzdolnionych. Warto więc w pracy z takim uczniem zwracać uwagę nie tylko na oceny, ale doceniać wysiłek, jaki wkłada w przygotowanie się do lekcji, czy doceniać osiągnięcia sportowe ucznia na forum szkoły, podkreślając ich znaczenie dla całej społeczności szkolnej. Takie działanie może pomóc w odnalezieniu sensu w treningach w trudniejszych momentach i zapobiegać porzucaniu sportu przez utalentowaną młodzież, jak i dostrzegać pozytywne aspekty edukacji, która czasem zdaje się stać w konflikcie z rozwojem sportowym.

W sali lekcyjnej nie sposób, niestety, do każdego ucznia podejść indywidualnie. Istnieją jednak takie potrzeby niektórych grup, których realizowanie może sprzyjać rozwojowi całej klasy. Badania naukowe wykazały aż 8 ogólnych zdolności i 11 cech psychologicznych, których rozwój sprzyja rozwojowi sportowemu (Dohme, 2019). Jedną z takich cech jest dobra umiejętność koncentracji uwagi – niemniej ważna jest ta umiejętność w szkole. Warto wprowadzić elementy psychoedukacji w tym zakresie, na przykład podczas lekcji wychowawczej i praktykować z uczniami techniki koncentracji, które potem mogą przydać się przed ważnym egzaminem, a sportowcom również przed ważnym startem. Ćwiczenia takie często są stosunkowo proste i nie wymagają dużej ilości miejsca ani przyborów. Kolejną zdolnością, niezwykle przydatną w życiu sportowca, jak i ucznia nieuczęszczającego na zajęcia pozaszkolne, jest umiejętność planowania (Dohme, 2019). Warto wprowadzić podstawową wiedzę z zakresu efektywnego organizowania nauki, priorytetyzowania, czy ustalania celów krótko- i długoterminowych. Jest to unikal-

na zdolność, która przede wszystkim redukuje stres związany z dużą ilością zadań do wykonania (Grissom i in., 2015), które mają do wykonania uczniowie szczególnie starszych klas. Stanowi ją zdolność, która może pozytywnie wpływać na późniejsze dorosłe życie.

Warto również nauczyć uczniów-sportowców korzystać z ich mocnych stron, które rozwinęli przez sport, podnosząc ich samoświadomość oraz poczucie własnej wartości w kontekście edukacyjnym. Sportowcy, w porównaniu z osobami, które nie mają do czynienia ze sportem, uzyskują lepsze wyniki w takich umiejętnościach życiowych, jak: praca w zespole, dążenie do wyznaczonych celów, zarządzanie czasem, inteligencja emocjonalna, sprawniej podejmowane decyzje, lepsza wzajemna komunikacja (Sulistiyono i in., 2025). Znając mocne strony tych osób, możemy stawiać ich w sytuacjach, które będą od nich wymagały użycia tych umiejętności, tym samym stymulując ich dalszy rozwój. Jeśli dobrze zaprojektujemy wyzwania dla ucznia-sportowca, ponownie może skorzystać na tym nie tylko on, ale i cała klasa.

Istnieje wiele dobrych drobnych praktyk, które można wykorzystać w pracy z uczniem-sportowcem, pomimo że mogą one nie zawsze być łatwo dostępne. Zainteresowanie daną osobą i jej sytuacją jest świetnym początkiem współpracy, nawet jeśli nauczyciel nie ma przestrzeni na wprowadzenie dużych zmian. Z pomocą przychodzą również ogólnodostępne blogi dotyczące wspierania sportowców. Choć są one najczęściej kierowane do rodziców sportowców, poruszają wątki istotne dla codzienności ucznia: wsparcie emocjonalne niezależnie od wyników sportowych, powstrzymywanie się rodziców od nadmiernego zaangażowania emocjonalnego, pokazywanie własnym przykładem zasady *fair play* w życiu, brak presji i nadmiernych oczekiwań, zainteresowanie sprawami szkolnymi dziecka i współpraca z nauczycielami (Kobyra, 2024; Pielas, 2018). Blogi mogą być dobrym źródłem wiedzy na temat nieoczywistych wyzwań sportowca. Świadomy nauczyciel może okazać uczniowi-sportowcowi przede wszystkim zrozumienie i zakomunikować tym samym, że go dostrzega. Stanowi to świetny punkt wyjścia do wspierania młodego człowieka w jego rozwoju, nawet jeśli nie będzie pociągało to ze sobą reorganizacji planu nauczania.

Analiza dostępnej literatury

W ogólnodostępnych źródłach można dostrzec dwa kierunki zainteresowań badaczy oraz instytucji w kontekście aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Analizy koncentrują się na badaniu sprawności ogólnej lub charakteryzowaniu grupy najlepszych sportowców. Niewiele informacji można jednak znaleźć o młodzieży trenującej sport na zawodowym poziomie, która

znajduje się poza ścisłą czołówką, a stanowi większość grupy uczniów-sportowców. Jak wykazano w pracy, prowadzi się co prawda badania w tej grupie, jednak bardzo rzadko obejmują one kontekst edukacyjny. Jakkolwiek najlepsi sportowcy są najczęściej analizowaną grupą, badaniem wpływu sportowego stylu życia na codzienne życie szkolne również nie zajmuje się zbyt wielu badaczy. Ponadto, takie badania prowadzą głównie zespoły spoza Polski. W pracach tych można znaleźć pewne spójne dla sportowców cechy oraz wyzwania, które niesie ze sobą łączenie roli ucznia i sportowca, jednak nie są to dane z polskiego systemu edukacji i wychowania.

Nauczyciele pragnący zaopiekować się drogą edukacyjną sportowca nie mają do dyspozycji zbyt wiele treści, które wspomogłyby go w bezpośrednim projektowaniu współpracy z uczniem-sportowcem, co wskazuje na nieświadomość społeczną w kontekście specyficznych potrzeb edukacyjnych uczniów-sportowców. O tym, jak wspierać młodego sportowca najczęściej piszą na blogach trenerzy i psychologzy sportu do rodziców. Rzadko kiedy blogi te odwołują się do literatury naukowej. Bardziej wnikliwa analiza literatury dotyczącej tego tematu, za pomocą ogólnodostępnej bazy Google Scholar, również nie wskaże nauczycielowi wiele opracowań i wskazówek. Informacje o pracy w szkole z uczniem uzdolnionym sportowo najczęściej padają w kontekście wychowania fizycznego i rozpoznawania lub rozwijania w szkole talentu sportowego przez nauczycieli WF (Bronikowski i in., 2014) lub pracy z uczniem uzdolnionym w zakresie przedmiotów szkolnych (Dąbrowska i in., 2015; Limont, 2016). Publikacje te jednak nie wspominają o zaangażowaniu innych nauczycieli w proces rozwoju ucznia utalentowanego sportowo – chociażby na poziomie współpracy czy zrozumienia perspektywy takiego ucznia.

Należy zaznaczyć, że przytoczone wcześniej artykuły opisujące realia życia sportowca, bardzo rzadko są tekstami odnoszącymi się do polskiej młodzieży. Tym samym, brakuje badań prowadzonych wśród grupy uczniów-sportowców, które budowałyby świadomość wyzwań tej grupy w kontekście edukacji w polskiej szkole. Materiały nie są również dostępne w języku polskim, co ogranicza ich wykorzystanie przez polskich nauczycieli. Większość opisów i wniosków zgromadzonych w tej pracy opiera się na literaturze spoza polskiego systemu edukacji i tym samym nie obrazuje w pełni rzeczywistej perspektywy ucznia-sportowca w polskiej szkole, a jedynie przybliża ją w pewnym ogólnym zakresie. A przecież, sportowcy to w naszym kraju znacząca grupa młodzieży, która wnika w dorosłym życiu do tkanki społecznej z wysoko rozwiniętymi umiejętnościami specjalistycznymi i społecznymi.

Podsumowanie

Pomimo znaczącej liczby uczniów angażujących się w intensywny trening sportowy, temat ich sytuacji edukacyjnej nadal pozostaje marginalny w badaniach naukowych. Z dostępnej literatury można wnioskować, że grupa ta różni się pod wieloma względami od swoich rówieśników. Sportowców zdecydowanie częściej dosięga zmęczenie fizyczne i psychiczne, wynikające z wysokiego poziomu stresu, problemów ze snem, presją wewnętrzną i zewnętrzną. Obok pozytywnych, sportowcy wykształcają również niewspierające cechy osobowości (np. perfekcjonizm), które potęgują poczucie frustracji i lęku. Uczniowie-sportowcy mierzą się również z łączeniem ról społecznych i spełnianiem oczekiwań wielu osób zaangażowanych w ich sukcesy sportowe i życiowe. Takie obciążenie wpływa negatywnie na wyniki w nauce i uniemożliwia wykorzystanie pełnego potencjału uczniów.

Nauczyciele mogą towarzyszyć uczniowi w jego sportowym i edukacyjnym rozwoju, wspierając go w osiągnięciu swojego maksymalnego potencjału. Literatura podkreśla kluczowe znaczenie kształtowania u ucznia jego autonomiczności i poczucia odpowiedzialności za własną edukację oraz motywowanie go do samodzielnego rozwijania pasji i osiągania własnych celów edukacyjnych (Rimm, 1994; Dąbrowska i in., 2015). Należy także dostrzegać wysiłek wkładany w naukę, nie koncentrując się wyłącznie na rezultacie końcowym oraz rozwijać mocne strony ucznia, które nie zawsze są powiązane bezpośrednio z wiedzą przedmiotową, jak i budować w uczniu-sportowcu poczucie przynależności do społeczności szkolnej. Pedagogicznym obowiązkiem jest również przekazywanie wartości, jaką niesie ze sobą edukacja, tym samym kreując pozytywną postawę ucznia względem nauki na okres szkolny i pozaszkolny. Pomoc nauczyciela jest najbardziej efektywna wówczas, kiedy współpracuje z trenerami, rodzicami, dyrekcją szkoły i rówieśnikami ucznia.

Przegląd literatury jasno wykazał, że potrzebne jest większe zainteresowanie sytuacją edukacyjną sportowców przez badaczy międzynarodowych, jak i polskich. Podczas gdy literatura międzynarodowa oferuje obserwacje tej grupy, niewiele prac naukowych opisuje sytuację edukacyjną uczniów-sportowców w Polsce. Potrzebna jest dalsza praca nad budowaniem świadomości potrzeb edukacyjnych grupy sportowców oraz wspólne działanie ze środowiskiem szkolnym, które pozwoli wykształcić rekomendowane metody wspierania młodzieży utalentowanej sportowo i naukowo.

Wkład autorów

Autor deklaruje samodzielny wkład w powstanie pracy.

REFERENCES

Opracowania

- Bronikowski, M., Kantanista, A., Korcz, A. (2014). *Wychowanie fizyczne – praca z uczniem zdolnym*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji
- Cypych P. (2019). *Wybrane elementy stylu życia młodych sportowców z Dolnego Śląska*. [Rozprawa Doktorska, Studia i Monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu]. Wrocław: Wydawnictwo AWF
- Dyrda, B. (2000). *Syndrom Nieadekwatnych Osiągnięć jako niepowodzenie szkolne uczniów zdolnych: diagnoza i terapia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls
- Feltz, D.L. (1988). *Self-confidence and sports performance*. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16(1), 423-458
- Fijałkowska, A., Oblacińska, A.M., Korzycka, M. (2019). *Zdrowie i styl życia polskich uczniów: Raport z badań realizowanych w ramach projektu Narodowego Programu Zdrowia pn. Prowadzenie badań w obszarach celów operacyjnych 1-6, ukierunkowanych na wspólną analizę czynników ryzyka i czynników wspierających prawidłowy rozwój, w szczególności dzieci i młodzieży, w zakresie punktu - 17*. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka
- Głapa, A., Bronikowski, M. (2014). *Sport jako forma dążenia do perfekcjonizmu*. *Zeszyty Naukowe WSKFiT*, 9, 37-41
- Ivanov, M., Yanitskiy, M., Pelekh, Y., Rudiuk, O., Tomanek, M. (2021). *Fears concerning own future and personal safety strategies of student-athletes*. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2112-2119
- Kuroda, Y., Ishihara, T., Kamijo, K. (2023). *Balancing academics and athletics: School-level athletes' results are positively associated with their academic performance*. *Trends in Neuroscience and Education*, 33, Article e100210.
- Limont, W. (2016). *Uczeń zdolny. Jak go rozpoznać i jak z nim pracować*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
- Ministerstwo Sportu i Turystyki. (2015). *Kariera dwutorowa sportowców w Polsce: diagnoza sytuacji raport z analizy danych zastanych oraz badań ilościowych i jakościowych*. DELab UW.
- Ministerstwo Sportu i Turystyki. (2017). *Szkolenie młodzieży uzdolnionej sportowo w Polsce: Ocena szkolenia młodzieży uzdolnionej sportowo w szkołach mistrzostwa sportowego, niepublicznych szkołach mistrzostwa sportowego oraz ośrodkach szkolenia sportowego młodzieży polskich związków sportowych*. Openfield sp. z o.o.
- Moneva, J., Tribunalo, S.M. (2020). *Students' level of self-confidence and performance tasks*. *Asia Pacific Journal of Academic Research in Social Sciences*, 5(1), 42-48
- Möhring, W., Klupp, S., Ludyga, S., Grob, A. (2022). *Executive functions in children engaging in open-and closed-skilled sports*. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, Article e102218.
- Panfil, Ł. (2012). *Model wspierania rozwoju talentów sportowych w procesie zarządzania nimi – badania pilotażowe*. *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*, 248, 326-336
- PWN. (2005). *Wielka Encyklopedia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
- Rimm, S.B. (1994). *Bariery szkolnej kariery: dlaczego dzieci zdolne mają słabe stopnie?* Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne
- Sulistiyono, S., Sumarjo, S., Nugroho, S., Riyandi, R., Prayudho, S. (2025). *Comparison of Life Skills Between Adolescent Athletes and Non-Athletes: Who is Better?* In: *International Seminar of Sport and Exercise Science (ISSES 2024)* (pp. 188-199). Dordrecht: Atlantis Press

- Szczurek-Boruta, A. (2007). *Zadania rozwojowe młodzieży i edukacyjne warunki ich wypełniania w środowiskach zróżnicowanych kulturowo i gospodarczo: Studium pedagogiczne* (No. 2545; s. 484). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
- Trochimiuk, A. (2020). *Wypalenie w sporcie, a depresja wśród piłkarek i piłkarzy* [Rozprawa magisterska, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie]. Repozytorium Uniwersytetu Jagiellońskiego
- Woynarowska, B. (1988). *Higiena codziennego życia młodocianych sportowców*. Warszawa: RCMSZKFIS

Źródła internetowe

- Bardelas, M. (2018). *Motywy determinujące wybór szkoły sportowej – raport z badań*. Edukacja Humanistyczna, 2(2), 45-56. <https://www.europub.co.uk/articles/-A-524256>
- Becker, D.R., McClelland, M.M., Geldhof, G.J., Gunter, K.B., MacDonald, M. (2018). *Open-skilled sport, sport intensity, executive function, and academic achievement in grade school children*. Early Education and Development, 29(7), 939-955. <https://doi.org/10.1080/10409289.2018.1479079>
- Biuro Rzecznika Praw Dziecka. (2023). *Raport z badania: Badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce*. Danae Sp. z o.o. <https://samorzad.gov.pl/web/scdn-kielce/badanie-jakosci-zycia-dzieci-i-mlodziezy-w-polsce-raport-z-badania>
- Brenner, J.S., Watson, A., Brooks, M.A., Carl, R.L., Briskin, S.M., Canty, G., ... Emanuel, A. (2024). *Overuse injuries, overtraining, and burnout in young athletes*. Pediatrics, 153(2), Article e2023065129. <https://doi.org/10.1542/peds.2023-065129>
- Carskadon M.A. (2011). *Sleep in adolescents: the perfect storm*. Pediatric Clinics of North America, 58(3), 637-647. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.003>
- Colombo, K., Failache, E., Querejeta, M. (2025). *High-speed internet and socioemotional wellbeing in adolescence and youth*. Journal of Population Economics, 38(1), 1-29. <https://doi.org/10.1007/s00148-025-01082-7>
- Dąbrowska, T., Dyndor, L., Foryś, M., Gałązka, K., Kolczyńska, E., Madziara, A., Pęczek, K., Sprawka, E., Wachowicz, E. (2015). *Model pracy z uczniem zdolnym w gimnazjum*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji. https://ore.edu.pl/s=model+pracy+z+uczniem+zdolnym&res_type=zasoby
- Dohme, L., Piggott, D., Backhouse, S., Morgan, G. (2019). *Psychological Skills and Characteristics Facilitative of Youth Athletes' Development: A Systematic Review*. The Sport Psychologist, 33(4), 261-275. Retrieved Apr 23, 2025, from <https://doi.org/10.1123/tsp.2018-0014>
- Edison, B.R., Christino, M.A., Rizzone, K.H. (2021). *Athletic Identity in Youth Athletes: A Systematic Review of the Literature*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(14), Article e7331. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147331>
- Freeman, J. (2001). *Gifted Children Grown Up* (1st ed.). David Fulton Publishers. <https://doi.org/10.4324/9780203065587>
- Folwell, E.J., Brennan, J.D. (2025). *Assessment by engagement: building confidence and autonomy in the first year*. Assessment & Evaluation in Higher Education, 1-14. <https://doi.org/10.1080/02602938.2025.248>
- Gabbett, T.J., Hulin, B.T., Blanch, P., Whiteley, R. (2016). *High training workloads alone do not cause sports injuries: how you get there is the real issue*. British Journal of Sports Medicine, 50(8), 444-445. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095567>

- Główny Urząd Statystyczny. (2023). *Kultura fizyczna w Polsce w 2023 roku*. Pobrane z <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/kultura-fizyczna-w-polsce-w-2023-roku,13,7.html>
- Główny Urząd Statystyczny. (2024). Raport SDG 2024: Dzieci w kontekście zrównoważonego rozwoju. https://raportsdg.stat.gov.pl/Zdrowie_i_styl_zycia.html
- Grissom, J.A., Loeb, S., Mitani, H. (2015). *Principal time management skills: Explaining patterns in principals' time use, job stress, and perceived effectiveness*. Journal of Educational Administration, 53(6), 773-793. <https://doi.org/10.1108/jea-09-2014-0117>
- Immordino-Yang, M.H., Christodoulou, J.A., Singh, V. (2012). *Rest Is Not Idleness: Implications of the Brain's Default Mode for Human Development and Education*. Perspectives on psychological science: A Journal of the Association for Psychological Science, 7(4), 352-364. <https://doi.org/10.1177/1745691612447308>
- Jaiswal, S., Shashikala, K.T. (2020). *A Comparative Study of Sleep Quality in Athletes & Non Athletes*. International Journal of Physiology, 8(2), 162-166. <https://doi.org/10.37506/ijop.v8i2.1268>
- Knight, C.J., Harwood, C.G., Sellars, P.A. (2018). *Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network*. Psychology of Sport and Exercise, 38, 137-147. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.007>
- Koch, P., Krenn, B. (2021). *Executive functions in elite athletes—Comparing open-skill and closed-skill sports and considering the role of athletes' past involvement in both sport categories*. Psychology of Sport and Exercise, 55, Article e101925. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101925>
- Kobyra, J. (2024). *Dzieci-sportowcy. Z czym się mierzą? Jak je wspierać?* Early Stage, Blog. <https://earlystage.pl/blog/dzieci-sportowcy-z-czym-sie-mierza-jak-je-wspierac/>
- Leff, S.S., Hoyle, R.H. (1995). *Young athletes' perceptions of parental support and pressure*. Journal of Youth and Adolescence, 24(2), 187-203. <https://doi.org/10.1007/BF01537149>
- Malina, R.M., Woynarowska, B., Bielicki, T., Beunen, G., Eweld, D., Geithner, C.A., ... Rogers, D. M. (1997). *Prospective and retrospective longitudinal studies of the growth, maturation, and fitness of Polish youth active in sport*. International Journal of Sports Medicine, 18(S 3), S179-S185. <https://doi.org/10.1055/s-2007-972711>
- Mujika, I., Chatard, J.C., Busso, T., Geyssant, A., Barale, F., Lacoste, L. (1995). *Effects of training on performance in competitive swimming*. Canadian Journal of Applied Physiology, 20(4), 395-406. <https://doi.org/10.1139/h95-031>
- O'Neill, M., Allen, B., Calder, A.M. (2013). *Pressures to perform: An interview study of Australian high performance school-age athletes' perceptions of balancing their school and sporting*. Performance Enhancement & Health, 2(3), 87-93. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2013.06.001>
- Pačesová, P., Šmela, P., Nemček, D. (2020). *Cognitive functions of female open skill sport athletes, closed skill sport athletes and nonathletes*. Physical Activity Review, 2(8), 23-29. <http://doi.org/10.16926/par.2020.08.18>
- Pensgaard, A.M., Roberts, G.C. (2000). *The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes*. Journal of Sports Sciences, 18(3), 191-200. <https://doi.org/10.1080/026404100365090>
- Pielas, T., (2018). *Jak wspierać dziecko w sporcie? 10 zasad*. Psycholog Sportu Tamara Pielas. <https://tamarapielas.pl/jak-wspierac-dziecko-w-sporcie-10-zasad/>
- Purvis, D., Gonsalves, S., Deuster, P.A. (2010). *Physiological and psychological fatigue in extreme conditions: overtraining and elite athletes*. PM & R: The Journal of Injury, Function, and Rehabilitation, 2(5), 442-450. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2010.03.025>

- Russell, S., Kelly, V.G., Halson, S.L., Jenkins, D.G. (2020). *Cognitive load in sport*. W: P.M. Salmon, S. McLean, C. Dallat, N. Mansfield, C. Solomon, A. Hulme (red.), *Human Factors and Ergonomics in Sport* (pp. 181-200). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781351060073>
- Schmidt, R.A. (1975). *A schema theory of discrete motor skill learning*. *Psychological Review*, 82(4), 225-260. <https://doi.org/10.1037/h00767700>
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., Côté, J. (2009). *ISSP position stand: Career development and transitions of athletes*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395-412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>
- Tate, T., Main, L.C., Roberts, S., Bruce, L. (2025). *The Impact of Sleep on Cognitive Function in Youth Athletes*. *Behavioral Sleep Medicine*, 23(2), 214-226. <https://doi.org/10.1080/15402002.2024.2444284>
- Turner, R.W., 2nd, Vissa, K., Hall, C., Poling, K., Athey, A., Alfonso-Miller, P., Gehrels, J.A., Grandner, M.A. (2021). *Sleep problems are associated with academic performance in a national sample of collegiate athletes*. *Journal of American College Health*, 69(1), 74-81. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1655027>
- Ussorowska, A. (2020). *Dyspozycyjne i sytuacyjne predyktory wypalenia u koszykarek i koszykarzy w wieku 15-22 lat – badanie podłużne* [Rozprawa doktorska, Uniwersytet Gdański]. Baza Wiedzy Uniwersytetu Gdańskiego. <https://repozytorium.bg.ug.edu.pl/info/phd/UOG973003463af740199149ab7592b840e3/>
- Wang, C.H., Chang, C.C., Liang, Y.M., Shih, C.M., Chiu, W.S., Tseng, P., ... Juan, C.H. (2013). *Open vs. closed skill sports and the modulation of inhibitory control*. *PloS One*, 8(2), e55773. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055773>
- Wang, Y., Qi, Y., Fang, W., Li, X., Zhou, Q., Ning, J., Du, J., Zhang, B., Du, X. (2025). *Adaptive neural activation patterns in basketball athletes: insights from emotional processing using fMRI*. *Brain Imaging and Behavior*, 19(2), 556-565. <https://doi.org/10.1007/s11682-025-00987-x>
- Wielkopolskie Stowarzyszenie Sportowe. (2021). *Informacja o poziomie sportu młodzieżowego w Wielkopolsce w roku 2020*. [/wss.poznan.pl/wordpress/publikacje/](http://wss.poznan.pl/wordpress/publikacje/)
- Wylleman, P., Alfermann, D., Lavallee, D. (2004). *Career transitions in sport: European perspectives*. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7-20. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)
- Vidal-Vilaplana, A., Valantine, I., Staskeviciute-Butiene, I., González-Serrano, M.H., Capranica, L., Calabuig, F. (2022). *Combining sport and academic career: Exploring the current state of student-athletes' dual career research field*. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 31, Article e100399. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2022.100399>
- Zembura, P., Korcz, A., Nałęcz, H., Cieśla, E. (2022). *Results from Poland's 2022 Report Card on Physical Activity for Children and Youth*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), Article e4276. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074276>