

DCYDPAw

30

ILE JEST WARTA MARKA SPORTOWCA AKADEMICKIEGO?

WRRDWR\$PDRRELWM
RWRMRWRWR
DNGLEHRRDRGR

ARCHAEGRAPH
Wydawnictwo Naukowe

Ile jest warta marka sportowca akademickiego?

**Autoocena wartości marki osobistej
w kontekście rozwoju sportowego,
akademickiego oraz zawodowego**

ZUZANNA RÓŻAŃSKA, JAROSŁAW GÓRSKI

ZUZANNA RÓŻAŃSKA, JAROSŁAW GÓRSKI

ILE JEST WARTA MARKA SPORTOWCA AKADEMICKIEGO?

**Autoocena warto ci marki osobistej
w kontek cie rozwoju sportowego,
akademickiego oraz zawodowego**

ARCHAEGRAPH
Wydawnictwo Naukowe

AUTORZY
ZUZANNA RÓŻAŃSKA, JAROSŁAW GÓRSKI

RECENZJA NAUKOWA
PROF. ZW. DR HAB. PETRO GARASYIM

KOREKTA REDAKTORSKA, SKŁAD I PROJEKT OKŁADKI
KAROL ŁUKOMIAK

© copyright by authors & ArchaeGraph

ISBN: 978-83-68410-70-9

**Wersja elektroniczna dostępna
na stronie internetowej wydawcy:**
www.archaeograph.pl

ARCHAEGRAPH
Wydawnictwo Naukowe

ŁÓDŹ 2025

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
--------------------	---

ROZDZIAŁ 1

DWUTOROWA KARIERA SPORTOWCA AKADEMICKIEGO	11
1.1. DEFINICJA I ZNACZENIE DWUTOROWEJ KARIERY.....	11
1.2. KORZYŚCI I WYZWANIA ŁĄCZENIA SPORTU Z EDUKACJĄ.....	14
1.3. POTENCJALNE KORZYŚCI PŁYNĄCE Z ROZWOJU SPORTOWCÓW AKADEMICKICH DLA UCZELNI I PARTNERÓW.....	23
1.4. WPŁYW DWUTOROWEJ KARIERY NA PRZYSZŁE MOŻLIWOŚCI ZAWODOWE.....	32

ROZDZIAŁ 2

DETERMINANTY KARIERY SPORTOWEJ I AKADEMICKIEJ	37
2.1. CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA SUKCES SPORTOWY.....	37
2.2. CZYNNIKI DETERMINUJĄCE SUKCES AKADEMICKI.....	41

ROZDZIAŁ 3

MARKA OSOBISTA SPORTOWCA AKADEMICKIEGO – AUTOOCENA I WARTOŚĆ RYNKOWA	51
3.1. DEFINICJA MARKI OSOBISTEJ SPORTOWCA AKADEMICKIEGO.....	51
3.2. CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA OCENĘ SPORTOWCA AKADEMICKIEGO.....	58
3.3. WPŁYW AUTOOCENY NA DALSZĄ KARIERĘ SPORTOWĄ I ZAWODOWĄ.....	63

ROZDZIAŁ 4

METODYKA BADANIA EMPIRYCZNEGO DOTYCZĄCEGO AUTOOCENY SPORTOWCA AKADEMICKIEGO	69
4.1. MODEL AUTOOCENY SPORTOWCA AKADEMICKIEGO.....	69
4.2. BADANIE ANKIETOWE.....	71
4.3. MODEL EKONOMETRYCZNY.....	72

ROZDZIAŁ 5

WYNIKI I ANALIZA DANYCH	75
5.1. ANALIZA STATYSTYCZNA	75
5.1.1. DYSCYPLINY SPORTOWE REPREZENTOWANE PRZEZ RESPONDENTÓW	78
5.1.2. ZMIENNA ZALEŻNA	79
5.2. INTERPRETACJA MODELU EKONOMETRYCZNEGO	80
5.2.1. MODEL LOGITOWY	80
5.2.2. MODEL LOGITOWY UPORZĄDKOWANY	83
5.3. ANALIZA ODPOWIEDZI NA PYTANIA OTWARTE	86
5.3.1. METODYKA ANALIZY	87

ROZDZIAŁ 6

WNIOSKI I REKOMENDACJE	91
6.1. PODSUMOWANIE WYNIKÓW BADAŃ	91
6.2. REKOMENDACJE DLA UCZELNI, AZS I SPONSORÓW	92
6.3. KIERUNKI DALSZYCH BADAŃ	94
ZAKOŃCZENIE	95
BIBLIOGRAFIA	101
ZAŁĄCZNIKI	117

WSTĘP

Sport akademicki jest dziś dynamicznie rozwijającą się sferą życia łączącą dwa wymagające obszary: edukację oraz sport. Studenci-sportowcy funkcjonują równolegle w świecie uczelnianym i rywalizacji sportowej, mierząc się tym samym z wyzwaniami kariery dwutorowej (zwanej dalej również karierą dualną). W tej złożonej rzeczywistości rośnie znaczenie umiejętności świadomego budowania marki osobistej, która odpowiednio zarządzana, może zwiększać atrakcyjność zarówno w oczach sponsorów, jak i uczelni. Dodatkowo może przekładać się również na rozwój kariery zawodowej po zakończeniu aktywności sportowej.

Sportowcy akademicki, którzy łączą pasję do sportu z nauką, znajdują się w wyjątkowej sytuacji. Z jednej strony ich działalność na uczelni wymaga koncentracji na wynikach akademickich, z drugiej zaś ich sukcesy sportowe mogą wzmocnić ich wizerunek i otworzyć drzwi do różnych możliwości zawodowych (Mousavi-Jad, Shafei i Emami 2021). W tym kontekście coraz więcej studentów-sportowców podejmuje działania związane z budowaniem marki osobistej, poprzez obecność w mediach społecznościowych lub autoprezentację. Marka osobista sportowca to nie tylko narzędzie autopromocji, ale także element strategii wizerunkowej, wpływający na relacje z otoczeniem oraz potencjał rynkowy (Park i in. 2020; Jara Pazmino i Pack 2023). W szczególności media społecznościowe odgrywają istotną rolę w kreowaniu wizerunku, zwiększając widoczność sportowca, ale jednocześnie mogą generować presję (Dašić, Ratković i Pavlović 2021). Pomimo rosnącej liczby publikacji w tym obszarze, wciąż niewiele badań koncentruje się na subiektywnej ocenie własnej wartości dokonywanej przez sportowców akademickich, czyli tzw. autoocenie marki osobistej.

Dotychczasowe badania najczęściej koncentrują uwagę na tym jak sportowcy są postrzegani przez innych w tym media, trenerów oraz kibiców. Rzadziej natomiast podejmuje się próbę zrozumienia, jak oni sami oceniają swoją wartość, co może mieć znaczenie w kontekście dobrostanu, decyzji zawodowych oraz

zaangażowania w karierę dualną. Równocześnie pojawia się pytanie o to, które czynniki, psychologiczne, sportowe, akademickie czy medialne kształtują samoocenę oraz jaką rolę odgrywają instytucje wspierające takie jak uczelnie, sponsorzy czy organizacje sportowe.

Celem badań prezentowanych w niniejszej książce jest analiza autooceny wartości marki osobistej sportowców akademickich. W szczególności badanie koncentruje się na:

- a. postrzeganiu poziomu swojej wartości (autoocena) jako marki osobistej przez sportowców akademickich,
- b. identyfikacji czynników psychologicznych, akademickich, sportowych i medialnych, które mają związek z autoocena,
- c. ocenie, w jakim stopniu autoocena marki osobistej może wiązać się z sukcesami sportowymi, akademickimi i zawodowymi.

Dodatkowo, w monografii analizowane są oczekiwania studentów-sportowców wobec uczelni i Akademickiego Związku Sportowego oraz wyłania korzyści, jakie płyną ze wspierania tej grupy przez partnerów.

W pracy sformułowano pytania badawcze dotyczące czynników kształtujących autoocenę marki osobistej sportowców akademickich, ze szczególnym uwzględnieniem roli poczucia skuteczności, identyfikacji sportowej i emocji. Analizie poddano także znaczenie aktywności w mediach społecznościowych oraz porównano wpływ subiektywnej satysfakcji z obiektywnymi osiągnięciami. Dodatkowo zbadano, jakich form wsparcia oczekują sportowcy od uczelni, AZS i sponsorów, oraz jakie korzyści mogą z tego wynikać dla instytucji wspierających.

Pytania badawcze:

- W jaki sposób czynniki psychologiczne, akademickie i sportowe kształtują autoocenę marki osobistej wśród sportowców akademickich?
- Czy aktywność medialna sportowców akademickich przekłada się na wyższą autoocenę i czy jest ona rzeczywiście postrzegana jako wartość dodana?
- Co silniej wpływa na autoocenę sportowców akademickich: osiągnięcia obiektywne czy subiektywna satysfakcja i poczucie skuteczności?
- Jakie formy wsparcia instytucjonalnego sportowcy akademicy uznają za kluczowe dla budowania kariery dualnej i marki osobistej?
- W jaki sposób wspieranie sportowców akademickich może stać się strategiczną korzyścią dla uczelni, sponsorów i organizacji sportowych?

Publikacja rozpocznie się od szczegółowego omówienia kariery dwutorowej oraz wyzwań i korzyści z niej płynących. Rozdział drugi poświęcony jest czynnikom wpływającym na sukcesy akademickie i sportowe. W rozdziale trzecim skoncentrowano się na pojęciu marki osobistej, autooceny oraz ich roli w rozwoju sportowym i zawodowym. Rozdział czwarty to metodyka badania, natomiast rozdział piąty prezentuje wyniki badania, obejmujące analizę statystyczną, modelowanie ekonometryczne oraz analizę jakościową. W rozdziale szóstym zawarto podsumowanie wyników, rekomendacje dla uczelni, AZS oraz sponsorów, a także propozycje dalszych kierunków badań.

Część empiryczna oparta została na badaniu ilościowym przeprowadzonym wśród sportowców akademickich należących do Akademickiego Centrum Szkolenia Sportowców (ACSS), we współpracy z Akademickim Związkiem Sportowym, dzięki wsparciu Pana Dariusza Piekuta, Sekretarza Generalnego AZS. Zebrane dane poddano analizie statystycznej, modelowaniu ekonometrycznemu (logit i logit uporządkowany), a także analizie jakościowej pytań otwartych. Badanie umożliwiło identyfikację kluczowych zależności między cechami sportowców, a ich subiektywną oceną wartości marki osobistej. Współpraca z AZS umożliwiła dotarcie do aktywnych sportowców z różnych dyscyplin oraz uczelni, a także zwiększyła wiarygodność i zasięg badania.

DWUTOROWA KARIERA SPORTOWCA AKADEMICKIEGO

1.1. Definicja i znaczenie dwutorowej kariery

Dwutorowa kariera określana w literaturze także jako kariera dualna (dual career - DC) definiowana jest jako łączenie kariery sportowej z edukacją lub pracą. Według Vidal-Vilaplana i innych (2022) badania nad karierą dwutorową znajdują się jeszcze w fazie pośredniej, ale wykazują rosnące zainteresowanie, zwłaszcza w Europie. Do wzrostu zainteresowania tematyką przyczyniły się głównie publikacje wytycznych Unii Europejskiej dotyczących kariery dualnej z 2012 roku oraz program Erasmus+ 2014-2020 poprzez finansowanie projektów związanych z rozwojem kariery dualnej.

W artykule „Mind the Gap: A Grounded Theory of Dual Career Pathways in Sport” (Cartigny i in. 2021) wyróżniono trzy główne ścieżki rozwoju kariery dualnej:

- ścieżkę sportową, w której dominującą rolę odgrywa tożsamość sportowa kosztem edukacji,
- ścieżkę edukacyjno-zawodową, której priorytetem są cele edukacyjne lub zawodowe, co prowadzi do zmniejszenia zaangażowania w sport (np. z powodu barier finansowych, kontuzji), a w konsekwencji może prowadzić do rezygnacji z kariery sportowej, oraz
- ścieżkę kariery dualnej, w ramach której następuje równoczesny rozwój zarówno tożsamości sportowej, jak i zawodowej.

Osoby wybierające tę trzecią ścieżkę angażują się w strategię zarządzania, które pozwalają im na zrównoważenie obszarów sportowego oraz

edukacyjno-zawodowego życia. Autorzy podkreślają, że efektywne zarządzanie karierą dualną wymaga wsparcia społecznego, umiejętności komunikacyjnych oraz elastyczności w planowaniu. Dodatkowo (Cartigny i in. 2021) zauważają, że sportowcy, którzy podążają tylko ścieżką sportową, mogą po zakończeniu kariery sportowej doświadczyć luki edukacyjnej lub zawodowej, wynikającej z braku odpowiedniego wykształcenia lub doświadczenia zawodowego.

Artykuł „Sport has always been first for me” but “all my free time is spent doing homework”: Dual career styles in late adolescence” (Ryba i in. 2017) w sposób niekonwencjonalny przedstawia inny podział kariery dwutorowej. Autorzy zidentyfikowali trzy główne style konstrukcji kariery, używając metafory muzycznej:

- styl kontrapunktyczny – sport i edukacja współistnieją harmonijnie jako niezależne, ale uzupełniające się wątki życia. Edukacja przez sportowców jest postrzegana jako inwestycja w przyszłość, a taka postawa umożliwia bardziej zrównoważony rozwój.
- styl monofoniczny, w którym dominuje sport, a edukacja jest na drugim miejscu. Przy takiej konstrukcji kariery dwutorowej sportowcom ciężko jest wyobrazić sobie porzucenie sportu, co ma konsekwencje w długookresowych planach.
- styl dysonansowy, gdzie sport i edukacja pozostają w konflikcie, a sukces w jednej sferze wydaje się niemożliwy bez poświęcenia drugiej. Niestety taki rodzaj podejścia może prowadzić do napięć i wyczerpania.

Wytyczne UE (European Commission 2012) miały na celu stworzenie odpowiednich warunków, które umożliwiają sportowcom rozwój na płaszczyźnie sportowej, w życiu zawodowym oraz społecznym, co w konsekwencji przyczyni się do lepszej stabilności oraz integracji po zakończeniu kariery sportowej. Zgodnie z wytycznymi Komisji Europejskiej, kariera dwutorowa to nie tylko sposób na łączenie treningów i nauki, ale przede wszystkim narzędzie wspierające długoterminowy rozwój osobisty i społeczny sportowców. Kluczowym celem takiego podejścia jest zapewnienie sportowcom możliwości zdobycia wykształcenia i doświadczenia zawodowego, co zmniejsza ryzyko przedwczesnego porzucenia sportu oraz ułatwia adaptację do życia po zakończeniu kariery sportowej. Sportowcy uczestniczący w programach dwutorowych korzystają z licznych korzyści, takich jak lepsze zdrowie psychiczne, większa równowaga życiowa, rozwój umiejętności życiowych i większe szanse na satysfakcjonujące zatrudnienie po zakończeniu kariery sportowej. Model kariery dwutorowej odzwierciedla również

podejście holistyczne, w którym sportowcy są postrzegani nie tylko jako zawodnicy, ale jako pełnowartościowi członkowie społeczeństwa, którzy dzięki zdobytym kompetencjom mogą stać się liderami i wzorcami dla innych. Wdrażanie polityk wspierających kariery dwutorowe jest zatem istotnym elementem budowania zrównoważonego systemu sportu i edukacji, zgodnego z priorytetami strategii Europa 2020, takimi jak zapobieganie przedwczesnemu kończeniu nauki czy podnoszenie wskaźników zatrudnienia (European Commission 2012).

W literaturze podkreśla się, że kariera dwutorowa nie stanowi zjawiska jednorodnego, lecz obejmuje zróżnicowane konfiguracje wynikające z odmiennych stylów funkcjonowania sportowców oraz ich priorytetów rozwojowych. Badanie Cartigny i współautorów (2021), obejmujące grupę 111 sportowców łączących rywalizację sportową z edukacją lub pracą, pozwoliło wyróżnić trzy charakterystyczne profile: osoby nadające pierwszeństwo ścieżce edukacyjno-zawodowej, sportowców utrzymujących względną równowagę między wymaganiami obu obszarów oraz jednostki koncentrujące się przede wszystkim na karierze sportowej. Profile te odzwierciedlają zróżnicowane wzorce tożsamości, poczucia skuteczności i sposobów interpretowania własnej sytuacji rozwojowej. W ujęciu holistycznym ścieżka dualna umożliwia rozwój sportowca w perspektywie całościowej, w której aktywność sportowa nie funkcjonuje jako odrębna domena, lecz jako element szerszej struktury obejmującej edukację, życie osobiste i przyszłą karierę zawodową. Takie podejście sprzyja bardziej świadomej refleksji nad własnym rozwojem i zwiększa szanse na sukces w okresie przejścia do życia po zakończeniu aktywności sportowej, szczególnie w przypadku sportowców korzystających z adekwatnych form wsparcia instytucjonalnego i społecznego (Leiva-Arcas 2024).

Jednocześnie brak mechanizmów ułatwiających godzenie obowiązków akademickich i sportowych – takich jak elastyczne formy kształcenia, możliwość dostosowania harmonogramu zajęć czy dostęp do odpowiedniej infrastruktury – może prowadzić do narastających napięć i poczucia przeciążenia. Wskazywane w badaniach bariery obejmują m.in. ograniczone wsparcie finansowe, trudności organizacyjne oraz niefunkcjonalne rozwiązania systemowe, które obniżają motywację i poczucie sprawczości sportowców realizujących ścieżkę dwutorową. W konsekwencji, w momentach zwiększonego obciążenia obowiązkami dochodzi niekiedy do rezygnacji z jednego z obszarów rozwoju, co wskazuje na istotną rolę adekwatnego wsparcia w podtrzymaniu trwałości i efektywności modelu kariery dualnej (Maio i in. 2025).

Koncepcja kariery dwutorowej stanowi kluczowy element zrównoważonego rozwoju sportowców, umożliwiając im harmonijne łączenie ambicji

sportowych z edukacją lub pracą zawodową. Jak pokazują badania, ścieżki kariery dualnej mogą przyjmować różne formy, od dominacji sportu nad edukacją, przez równoważenie obu obszarów, aż po destrukcyjny konflikt między nimi (Ryba i in. 2017). Ostateczny sukces kariery dwutorowej zależy od wielu czynników, takich jak wsparcie instytucjonalne, elastyczność systemu edukacyjnego oraz rozwój umiejętności zarządzania własnym czasem i priorytetami. Wytyczne Unii Europejskiej (European Commission 2012) podkreślają, że kariera dualna to nie tylko sposób na godzenie treningów z nauką, ale narzędzie wzmacniające długoterminowy dobrostan i integrację sportowców ze społeczeństwem po zakończeniu kariery. Choć wdrażanie modelu kariery dwutorowej wciąż wiąże się z licznymi wyzwaniami, rosnąca liczba inicjatyw wspierających sportowców w tej ścieżce pokazuje, że idea ta ma ogromny potencjał, zarówno dla jednostek, jak i całego systemu sportu i edukacji w Europie. W związku z powyższym, w kolejnych podrozdziałach zostaną omówione zarówno korzyści, jak i wyzwania wynikające z łączenia sportu z edukacją, stanowiące ważny punkt dalszej analizy.

1.2. Korzyści i wyzwania łączenia sportu z edukacją

Łączenie sportu z edukacją to wymagające, ale coraz częściej wybierane rozwiązanie, które umożliwia sportowcom akademickim rozwój na kilku płaszczyznach jednocześnie. Wymaga to dobrej organizacji, dyscypliny i elastyczności, aby sprostać zarówno wymaganiom treningowym, jak i akademickim. Odpowiednie wsparcie ze strony uczelni, trenerów i najbliższego otoczenia może znacząco ułatwić ten proces, jednak nawet w sprzyjających warunkach łączenie obu ścieżek wiąże się z licznymi wyzwaniami. W kontekście współczesnej dyskusji na temat dobrostanu zwraca się uwagę na znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i samopoczucia. Studenci prowadzą intensywny tryb życia, łącząc naukę ze zdobywaniem doświadczenia zawodowego, co sprawia, że aktywność sportowa często schodzi na dalszy plan. Tym bardziej warto przyjrzeć się sportowcom akademickim, którzy potrafią równocześnie rozwijać się na wielu polach, analizując zarówno korzyści płynące z takiego modelu, jak i wyzwania, z jakimi muszą się mierzyć.

Przegląd dostępnej literatury potwierdził w perspektywie holistycznej istnienie wielu korzyści z łączenia sportu oraz edukacji na poziomie sportowym, psychologicznym, psychospołecznym, akademickim/zawodowym oraz finansowym. Według (Tekavc, Wylleman, i Erpič 2015), którzy badali percepcję byłych słoweńskich elitarnych sportowców, podążanie ścieżką dualną przyniosło

pozytywny efekt socjalizacji oraz rozszerzone sieci kontaktów na poziomie społecznym. Zarówno środowisko sportowe, jak i akademickie oferują studentom-sportowcom możliwość nawiązywania kontaktów z trenerami, nauczycielami, innymi sportowcami i studentami. Te relacje mogą być cenne w przyszłości, zarówno pod względem rozwoju kariery sportowej, jak i zawodowej po jej zakończeniu. W perspektywie zdrowia i rozwoju wyróżniono takie korzyści jak: zrównoważony styl życia, zmniejszony stres, zwiększone samopoczucie, ale także lepsze warunki do rozwoju umiejętności życiowych oraz zdolność samoregulacji. Obszar finansowy wiązał się natomiast z wyższą szansą na zatrudnienie. Korzyści wynikające z dwutorowości kariery to także transfer umiejętności (Storm i in. 2021) w rozumieniu, że umiejętności z jednej dziedziny mogą być w łatwy sposób przeniesione i wykorzystane w drugiej. Kariera sportowa i akademicka są nie tylko kompatybilne, ale i komplementarne (Vidal-Vilaplana i in. 2022). Sport i edukacja tworzą pewnego rodzaju sieć wzajemnych korzyści np. aktywność intelektualna może pomóc w utrzymaniu zainteresowania oraz zaangażowania w trening, zwłaszcza w okresach trudności, a poczucie równowagi życiowej pokazuje, że istnieje coś więcej niż sport. Łączenie sportu z edukacją może pomóc uniknąć luki edukacyjnej oraz luki w umiejętnościach zawodowych, które mogą pojawić się, gdy sportowiec zaniedbuje edukację (Cartingy i in. 2021). Należy zaznaczyć, że studenci-sportowcy muszą efektywnie zarządzać swoim czasem, godząc treningi, zawody i naukę. Rozwijają w ten sposób umiejętności planowania, ustalania priorytetów i organizacji, które są cenne nie tylko w sporcie i edukacji, ale także w przyszłej karierze zawodowej (Nikanderi in. 2022). Godzenie dwóch wymagających ścieżek kariery wiąże się z wieloma wyzwaniami, studenci-sportowcy muszą radzić sobie ze stresem, krytyką oraz szybko adaptować się do zmieniających warunków. W badaniu (Fraser i Killen 2003) wykazali, że pozytywnym aspektem kariery dualnej jest wzmocnienie odporności psychicznej oraz adaptacyjności.

Wartość modelu kariery dwutorowej przejawia się w wielu komplementarnych wymiarach – psychologicznym, psychospołecznym, zawodowym oraz finansowym – tworząc podstawę dla wieloaspektowego rozwoju sportowców. Wyniki badań prowadzonych wśród zawodników rywalizujących na poziomie reprezentacyjnym (w tym pływaków i koszykarzy ze Słowenii) wskazują, że osoby realizujące studia wyższe lub kontynuujące edukację postrzegają dwutorową ścieżkę jako inwestycję w stabilną przyszłość, mimo trudności związanych z koniecznością godzenia obciążeń akademickich i sportowych. Sportowcy deklarowali wyższy poziom satysfakcji, poczucie kompetencji oraz długoterminowego bezpieczeństwa. Co istotne, kobiety częściej akcentowały znaczenie zdobycia wykształcenia

i wykazywały większą organizację oraz motywację, co finalnie przekładało się na lepsze wyniki akademickie. Wyniki potwierdzają, że strategia łączenia edukacji ze sportem może wzmacniać autonomię, sprzyjać efektywnemu zarządzaniu czasem oraz prowadzić do rozwoju kompetencji transferowalnych, przydatnych zarówno w karierze sportowej, jak i poza nią. Podkreśla się również, że doświadczenia wynikające z realizacji modelu dualnego sprzyjają budowaniu odporności psychicznej oraz lepszemu radzeniu sobie z presją. W konsekwencji kariera dwutorowa pełni funkcję nie tylko rozwojową, lecz także ochronną, stanowiąc fundament przygotowania do przyszłych ról zawodowych (Tekavc i in. 2015).

Z drugiej strony, kluczowymi barierami ograniczającymi efektywność kariery dwutorowej pozostają sztywne programy kształcenia, niewystarczające wsparcie finansowe oraz trudności związane z synchronizacją obciążeń treningowych i wymagań dydaktycznych. Badania prowadzone w okresie pandemii COVID-19 szczególnie wyraźnie uwidocznily znaczenie elastycznych form uczenia się, takich jak e-learning czy modele hybrydowe – tam, gdzie wdrożono je systemowo, sportowcy rzadziej doświadczali przerw w realizacji studiów i zgłaszali niższy poziom stresu związanego z koniecznością pogodzenia dwóch ścieżek rozwoju (De Maio i in. 2025).

Kariera dwutorowa, rozumiana jako jednoczesna realizacja intensywnego szkolenia sportowego i edukacji lub pracy, stanowi nie tylko strategię zabezpieczającą sportowców na okres po zakończeniu kariery, lecz także przestrzeń sprzyjającą rozwojowi kluczowych kompetencji psychologicznych. Wskazuje się, że sportowcy rozwijają w jej ramach umiejętności zarządzania czasem, planowania, samoregulacji oraz priorytetyzacji, które wykraczają poza kontekst sportowy i pozostają trwałe dzięki zakorzenieniu w praktycznym doświadczeniu. W efekcie dualna ścieżka rozwoju może odgrywać istotną rolę w przygotowaniu do przyszłych wyzwań zawodowych i życiowych (Stanbulova i in. 2019).

Zdolności te nabierają szczególnego znaczenia w kontekście wysokiego obciążenia psychicznego charakterystycznego dla sportowców. Wyniki badań z 2023 r. potwierdzają, że młodzi zawodnicy – zwłaszcza uczniowie i studenci – rozwijają w ramach kariery dwutorowej zasoby adaptacyjności zawodowej (career adaptability), obejmujące elastyczność, gotowość do zmiany, umiejętność podejmowania decyzji oraz organizacji własnych działań (Ojala i in. 2023). Rozwijanie tych zasobów wzmacnia stabilność tożsamościową, ponieważ równoległa obecność sportu i edukacji oferuje więcej niż jedną przestrzeń samorealizacji, chroniąc przed nadmiernym utożsamieniem z rolą zawodnika. Badania z 2025 r. wskazują, że sportowcy korzystający z kariery dwutorowej częściej deklarują wyższy

poziom dobrostanu psychicznego, poczucia sensu oraz równowagi życiowej, co ułatwia adaptację po zakończeniu kariery sportowej. Dwutorowy model pozwala bowiem postrzegać własną wartość w perspektywie szerszej niż wynik sportowy, sprzyja odporności na porażki oraz umożliwia zaspokojenie potrzeb kompetencji i autonomii, zgodnie z teorią samostanowienia. W efekcie sportowcy prezentują wyższą samoakceptację, lepszą regulację emocjonalną oraz bardziej realistyczne planowanie przyszłości, uwzględniające zarówno sukcesy sportowe, jak i okresy przejściowe. Co szczególnie istotne, utrzymywanie wielości ról życiowych redukuje ryzyko kryzysu po zakończeniu kariery, często obserwowanego wśród zawodników kończących karierę bez przygotowanej alternatywy edukacyjnej lub zawodowej. Tym samym kariera dwutorowa pełni funkcję nie tylko edukacyjną i sportową, lecz także profilaktyczną, chroniąc zdrowie psychiczne i wzmacniając zdolność adaptacji na wszystkich etapach życia (Usenik & Kranjec 2025).

Warto zaznaczyć, że istnieją różnice w percepcji dwutorowości kariery ze względu na płeć oraz uprawianą dyscyplinę. W artykule „Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players” (Tekavc, Wylleman, i Erpič 2015) wykazali, że kobiety osiągają wyższy poziom wykształcenia niż mężczyźni, a ich podejście do edukacji jest poważniejsze. Kobiety w badaniu charakteryzowały się znakomitym zarządzaniem czasem, wysokimi ocenami oraz dużą motywacją, jednak doświadczały silnego powiązania między sukcesami sportowymi i akademickimi. Z perspektywy kobiet istotny jest aspekt psychologiczny, który ujawnia się w związku z okresem dojrzewania oraz wagą. Niestety zdarza się, że kobiety-sportowcy posiadają negatywny obraz ciała oraz doświadczają presji ze strony trenerów w kontekście wagi, co długofalowo może prowadzić do zaburzeń odżywiania. W kontekście planowania kariery kobiety szybciej oraz dokładniej planowały swoją przyszłą karierę zawodową w porównaniu do mężczyzn.

Badania wskazują, że chociaż idea dwutorowości kariery jest szeroko promowana na poziomie europejskim, jej implementacja w praktyce często napotyka liczne wyzwania kulturowe i strukturalne. Przykładem jest fińska akademia sportowa analizowana przez (Nikander i in. 2022), gdzie mimo deklarowanej równowagi między sportem a edukacją, w rzeczywistości sport dominował nad innymi sferami życia zawodników. Edukacja była postrzegana głównie jako plan awaryjny, a brak koordynacji między szkołą a treningami ograniczał efektywność ścieżek dwutorowych. Dodatkowo, sukces akademii mierzony jest na podstawie liczby sportowców oraz absolwentów, a nie monitoruje ich dalszej ścieżki rozwoju. W konsekwencji Fińska akademia sportowa jest przykładem jedynie

merytorycznego dostosowania się do zaleceń wytycznych UE. Podobne trudności obserwowano we Włoszech, gdzie studenci-sportowcy wskazywali na niedostateczne wsparcie uczelni w zakresie elastyczności zajęć, tutoringu czy e-learningu (Brustio i in. 2020). W konsekwencji wielu sportowców musiało samodzielnie negocjować warunki edukacyjne, co podważało sens systemowego wsparcia dla karier dwutorowych. Na podstawie przeprowadzonego badania można wywnioskować, że ze względu na niedostateczne wsparcie ze strony uniwersytetu większość sportowców akademickich w dużej mierze identyfikuje się jedynie jako studenci, z przeważającą liczbą kobiet. Włoski przykład zwraca również uwagę na aspekt zarobkowy, gdzie mężczyźni sportowcy częściej otrzymują wynagrodzenie lub zwrot kosztów niż kobiety. Również słowaccy sportowcy doświadczali licznych barier, w tym negatywnych postaw nauczycieli czy ograniczonego wsparcia finansowego, co sprawiało, że sukces w podwójnej karierze często zależał głównie od ich osobistej determinacji i zdolności organizacyjnych (Geranosova i Ronkainen 2015). Badanie przeprowadzone na słowackich studentach-sportowcach wykazało, że sportowcy uważają karierę dualną jako możliwą do pogodzenia, o ile struktury wsparcia oraz elastyczność rozwiązań są dostępne. Istotną rolę w kontekście dwukierunkowości ścieżki rozwoju stanowią rówieśnicy, którzy uczestniczą w procesie podejmowania decyzji oraz zapewniają wsparcie mentalne. Warto zaznaczyć, że głównym czynnikiem motywacji do studiowania jest poczucie bezpieczeństwa w przyszłości.

Moment rozpoczęcia studiów wyższych stanowi dla wielu sportowców okres intensywnych i równoległych zmian, obejmujących zarówno sferę akademicką, jak i sportową. Studenci-sportowcy doświadczają w tym czasie tzw. „równoległych przejść”, które dotyczą nie tylko konieczności adaptacji do nowego środowiska treningowego, innego rytmu i natężenia wysiłku fizycznego, lecz także rekonfiguracji codziennych nawyków, struktury dnia oraz sposobu organizacji obowiązków. Jednocześnie mierzą się z odmiennymi niż w szkole średniej wymaganiami edukacyjnymi, co dodatkowo intensyfikuje presję adaptacyjną. Podwójne obciążenie – wynikające z konieczności łączenia treningów, zawodów i studiów – sprawia, że proces dostosowania wymaga zarówno wysokiej elastyczności indywidualnej, jak i adekwatnego wsparcia zewnętrznego, obejmującego rolę trenerów, administracji uczelni oraz kadry dydaktycznej.

Kluczowym zasobem warunkującym powodzenie na tym etapie jest tzw. „akademicka elastyczność” (academic flexibility), obejmująca możliwość dostosowania harmonogramu zajęć, terminów zaliczeń i egzaminów, a także wybór odpowiedniego trybu studiowania do wymagań wynikających z treningów

i kalendarza startowego. Badania wskazują, że uczelnie, które wdrażają takie rozwiązania, w znaczący sposób ułatwiają realizację dualnej kariery, umożliwiając studentom-sportowcom pogodzenie obu ról bez konieczności rezygnacji z żadnej z nich. W praktyce oznacza to, że zarówno struktury organizacyjne uczelni (np. przejrzyste harmonogramy, elastyczne procedury), jak i indywidualne, zrozumiałe podejście do specyfiki sytuacji sportowców akademickich stanowią fundament ich sukcesu edukacyjnego i sportowego (Brown i in. 2015).

Przykładem instytucjonalnego wsparcia dla sportowców jest hiszpański program PROAD (Programy de Atención al Deportista de Alto Nivel), stworzony w celu ułatwienia planowania przyszłości zawodowej i edukacyjnej. Jego efektywność została poddana ewaluacji w badaniu przeprowadzonym przez López de Subijana, Barriopedro i Conde (2015), w którym porównano sytuację sportowców objętych programem z tymi, którzy nie korzystali z takiego wsparcia. Wykazano, że uczestnicy PROAD charakteryzowali się wyższym poziomem świadomości na temat konieczności rozwoju pozasportowego, co skutkowało ich większą aktywnością w poszukiwaniu ścieżek kształcenia i zatrudnienia oraz wyższą autonomią decyzyjną. Mimo tych pozytywnych rezultatów, badanie ujawniło, że sam program nie eliminował fundamentalnych barier systemowych. Sportowcy – niezależnie od udziału w PROAD – nadal wskazywali na presję treningową, brak czasu oraz sztywność systemu akademickiego jako główne przeszkody w realizacji kariery dwutorowej. W konsekwencji autorki konkludują, że istnienie programów pomocowych jest niewystarczające, jeśli nie towarzyszy im ścisła współpraca między sektorem sportowym a edukacyjnym oraz formalne uznanie statusu studenta-sportowca, co pozwoliłoby na realne uelastycznienie toku studiów (López de Subijana, Barriopedro i Conde, 2015).

Niemniej jednak, pomimo licznych korzyści wynikających z uczestnictwa w programach typu dual career oraz formalnych mechanizmów wsparcia, ich rzeczywista efektywność okazuje się silnie uzależniona od czynników wykraczających poza sam zakres programu. Kluczowe znaczenie mają tu struktury instytucjonalne, poziom elastyczności oferowanej przez uczelnie, świadomość i zaangażowanie kadry – zarówno trenerskiej, jak i dydaktycznej – a także gotowość samego sportowca do równoczesnego pełnienia dwóch ról, z wszystkimi związanymi z tym konsekwencjami organizacyjnymi i psychologicznymi. W międzynarodowym przeglądzie systemów wsparcia dla młodych sportowców realizujących ścieżkę dwutorową, *An International Analysis of Dual Career Support Services Available to Junior Elite Athletes in Seven European Countries*, wskazano, że stopień skuteczności oraz skala dostępnych rozwiązań znacząco różnią się między państwami.

W jednych krajach funkcjonują ustrukturyzowane, dobrze skoordynowane systemy obejmujące kompleksowe usługi wspierające, podczas gdy w innych wsparcie ma charakter fragmentaryczny, niesformalizowany i często zależny od indywidualnej inicjatywy uczelni, trenerów bądź przypadkowych uwarunkowań lokalnych.

W praktyce oznacza to, że nawet najbardziej rozbudowany program wsparcia – jak np. PROAD – może mieć ograniczony wpływ na sytuację sportowca, jeżeli instytucja edukacyjna lub klub sportowy nie dysponują odpowiednimi rozwiązaniami organizacyjnymi lub nie są przygotowane do konsekwentnego wdrażania elastycznych mechanizmów, które umożliwiają realne łączenie kariery sportowej z edukacją. Tym samym efektywność systemów dual career zależy nie tylko od jakości samych programów, lecz także od ich osadzenia w sprzyjającym, świadomym i skoordynowanym środowisku instytucjonalnym (Hong i in. 2022).

Europejskie modele wsparcia kariery dualnej (sport + edukacja) charakteryzują się znacznym zróżnicowaniem organizacyjnym i instytucjonalnym, zależnym od podmiotu odpowiedzialnego za ich wdrażanie. Wyróżnia się cztery główne typy systemów: „state-centric” (regulowane centralnie przez państwo, np. we Francji czy Hiszpanii), model oparty na związkach sportowych, model instytucji edukacyjnych (np. w Wielkiej Brytanii) oraz wariant „laissez-faire” (brak formalnych struktur wsparcia). Analizy porównawcze wskazują, że w krajach posiadających sformalizowane struktury wsparcia studenci-sportowcy częściej deklarują chęć kontynuacji nauki i wykazują wyższą motywację do łączenia kariery sportowej z akademicką, co sprzyja stabilniejszemu planowaniu przyszłości zawodowej. Z kolei w państwach o braku systemowych rozwiązań (laissez-faire lub no-structure) presja na wyłączną koncentrację na sporcie jest silniejsza, a motywacja do podejmowania dwutorowej ścieżki rozwoju – niższa. Powyższe zróżnicowanie dowodzi, że efektywność kariery dwutorowej jest silnie uwarunkowana kontekstem narodowym, w tym polityką sportową i edukacyjną, a nie zależy wyłącznie od indywidualnej determinacji zawodników czy trenerów. Wskazuje to, że programy takie jak hiszpański PROAD, choć stanowią cenną inspirację, nie mogą być traktowane jako uniwersalny wzorzec. Niezbędna jest ich adaptacja do lokalnych uwarunkowań kulturowych, instytucjonalnych i finansowych danego kraju (Lupo i in., 2015).

Graczyk i inni (2017) zajęli się analizą zjawiska kariery dualnej na podstawie polskich sportowców, podkreślając, że zaangażowanie w dwutorową ścieżkę kariery stanowi duże wyzwanie, a sukces w jednej dziedzinie często osiągnięty jest kosztem innej. Badanie wykazało, że rodzaj sportu nie ma znaczenia w kontekście przebiegu ścieżki dualnej. Natomiast autorzy artykułu zauważyli, że istnieją

statystycznie istotne różnice między niektórymi kompetencjami np. nawiązywanie kontaktów społecznych, wykorzystywanie niepowodzeń jako pozytywne-go bodźca czy przekonanie o pozytywnym uzupełnianiu się nauki oraz sportu. Küttel i inni (2020) zaproponowali jakościowe badanie porównawcze środowisk kariery dualnej między Szwajcarią, Danią, a Polską. Zauważyli, że Szwajcaria charakteryzuje się podejściem liberalnym z istniejącym przekonaniem, że to sportowcy są sami odpowiedzialni za swój rozwój, a typowa trajektoria kariery dualnej polega na łączeniu sportu z edukacją jednak to sport jest priorytetem. W przypadku Danii wskazano na społeczno-demokratyczne podejście, gdzie państwo pełni rolę sponsora i ma za zadanie ułatwić przebieg kariery. Co więcej, istnieje silne przekonanie o społecznej odpowiedzialności za pełnowymiarowy rozwój sportowca. Natomiast Polska przyjmuje konwencję scentralizowaną państwową, z silną rolą Ministerstwa Sportu i Turystyki, a system sportu elitarnego określa się mianem biurokratycznego, intensywnie sformalizowanego, ale niestabilnego. W Polsce sportowcy, podobnie jak ich rówieśnicy ze Szwajcarii i Danii, najczęściej wybierają opcje edukacyjne, które są najłatwiejsze do połączenia ze sportem. Na podstawie artykułu „A cross-cultural comparison of dual career environments for elite athletes in Switzerland, Denmark, and Poland” (Küttel i in. 2020) można zauważyć, że polskie środowisko dualnej kariery charakteryzuje się silną rolą państwa, tradycyjnym powiązaniem sportu oraz edukacji. Mimo mechanizmów wsparcia istnieje tendencja do priorytetowego traktowania kariery sportowej. Należy zauważyć oraz podkreślić, że nie istnieją polskie badania zajmujące się konkretnie analizą korzyści oraz wyzwań z podążania ścieżką kariery dwutorowej. Zatem wypełnienie luki niniejszym badaniem może wnieść istotny wkład w zrozumienie tego zjawiska. W celu syntetycznego przedstawienia omawianych kwestii, w tabeli 1. zaprezentowano podsumowanie korzyści oraz wyzwań związanych z łączeniem sportu z edukacją.

Tabela 1. Korzyści łączenia sportu z edukacją

Korzyść	Źródło
Korzyści społeczne i psychologiczne	
Poszerzone sieci kontaktów i lepsza socjalizacja	Tekavc, Wylleman i Erpič 2015
Wzmocnienie odporności psychicznej i adaptacyjności	Fraser i Killen 2003
Zmniejszony stres i lepsze samopoczucie	Tekavc, Wylleman, i Erpič 2015
Umiejętność radzenia sobie z krytyką i presją	Fraser i Killen 2003

ROZDZIAŁ 1

Korzyść	Źródło
Korzyści zdrowotne	
Zrównoważony styl życia	Tekavc, Wylleman i Erpič 2015
Lepsze warunki do rozwoju umiejętności życiowych	Tekavc, Wylleman i Erpič 2015
Korzyści akademickie i zawodowe	
Rozwój umiejętności planowania i organizacji	Nikander i in. 2022
Transfer umiejętności między sportem a edukacją	Storm i in. 2021
Unikanie luki edukacyjnej i zawodowej	Cartingy i in. 2021
Lepsza zdolność do samoregulacji	Tekavc, Wylleman, i Erpič 2015
Komplementarność sportu i edukacji	Vidal-Vilaplana i in. 2022
Wyższe szanse na zatrudnienie	Tekavc, Wylleman, i Erpič 2015
Możliwość lepszego przygotowania do kariery zawodowej	Cartingy i in. 2021
Korzyści finansowe	
Możliwość pozyskania stypendiów finansowych	Tekavc, Wylleman, i Erpič 2015
Możliwość zdobycia sponsorów i wsparcia finansowego	Tekavc, Wylleman i Erpič 2015

Źródło: Opracowanie własne.

Tabela 2. Wyzwania łączenia sportu z edukacją

Wyzwanie	Źródło
Wyzwania strukturalne i organizacyjne	
Dominacja sportu nad edukacją	Nikander i in. 2022
Edukacja traktowana jako plan awaryjny	Nikander i in. 2022
Brak koordynacji między uczelniami a treningami	Nikander i in. 2022
Brak monitorowania ścieżki zawodowej absolwentów	Nikander i in. 2022
Brak elastyczności w planowaniu zajęć i egzaminów	Tekavc, Wylleman i Erpič 2015
Konieczność samodzielnego negocjowania warunków edukacyjnych	Brustio i in. 2020
Systemowe ograniczenia i biurokratyczne podejście do kariery sportowej	Küttel i in. 2020
Priorytetowe traktowanie sportu w niektórych systemach kariery dualnej	Küttel i in. 2020
Konflikt między osiągnięciami sportowymi i akademickimi	Graczyk i in. 2017

Wyzwanie	Źródło
Wyzwania finansowe	
Ograniczone wsparcie finansowe	Geranosova i Ronkainen 2015
Nierówności w wynagrodzeniach między płciami	Brustio i in. 2020
Wyzwania psychologiczne i społeczne	
Negatywne postawy wobec sportowców	Geranosova i Ronkainen 2015
Sukces kariery dualnej zależy głównie od determinacji sportowca	Geranosova i Ronkainen 2015
Presja dotycząca wyglądu i wagi u kobiet-sportowców	Tekavc, Wylleman i Erpič 2015
Wyzwania związane z zarządzaniem czasem	Nikander i in. 2022
Konieczność godzenia obowiązków edukacyjnych i sportowych	Küttel i in. 2020

Źródło: Opracowanie własne.

Analiza korzyści i wyzwań związanych z podążaniem ścieżką kariery dwutorowej z perspektywy sportowców ukazuje złożoność tego wyboru. Mimo licznych trudności, atuty takiego modelu zdają się przeważać nad jego ograniczeniami. Korzyści płynące z kariery dwutorowej widoczne są w wymiarze społecznym, psychologicznym, a także finansowym. Przykłady z różnych krajów wskazują na wspólne wyzwania, takie jak niedostosowanie systemu edukacyjnego, brak wsparcia instytucjonalnego oraz trudności finansowe. Dodatkową barierą okazuje się brak elastyczności w planowaniu zajęć i terminów egzaminów, co utrudnia sportowcom efektywne łączenie treningów z nauką. Oprócz przeszkód organizacyjnych, sportowcy akademicki mierzą się również z systemowymi ograniczeniami, które mogą zniechęcać do wyboru tej ścieżki. Te wyzwania podkreślają pilną potrzebę zmian - kluczem do sukcesu jest przełamywanie negatywnych stereotypów, rozwój kompleksowych struktur wsparcia oraz wdrażanie bardziej elastycznych rozwiązań edukacyjnych, które pozwolą sportowcom w pełni realizować swój potencjał zarówno na arenie sportowej, jak i akademickiej.

1.3. Potencjalne korzyści płynące z rozwoju sportowców akademickich dla uczelni i partnerów

Wybór ścieżki kariery dwutorowej przez studentów, który polega na połączeniu zmagani edukacyjnych i tych na arenie sportowej, przynosi korzyści nie tylko samym studentom-sportowcom, ale także szerokiemu gronu interesariuszy. Uczelnie zyskują prestiż i rozpoznawalność, kluby sportowe otrzymują dostęp

do wszechstronnie rozwiniętych zawodników, a sponsorzy mogą budować pozytywny wizerunek marki, dzięki wsparciu młodych talentów świadomych swojej marki osobistej. Sportowcy akademicy jako osoby dobrze zorganizowane, wytrwałe oraz zmotywowane do działania przynoszą wartość instytucjom, z którymi współpracują. Poprzez zaangażowanie zarówno w rozwój intelektualny oraz tężyzną fizyczną takie jednostki reprezentują wartości jakie niosą ze sobą dobra edukacja oraz sport. Analiza dostępnej literatury sugeruje, że dobrze zaprojektowane programy wsparcia kariery dualnej mogą stanowić czynnik rozwoju klubów sportowych oraz zwiększać atrakcyjność uczelni dla przyszłych studentów. Poniżej przedstawiono kluczowe korzyści płynące z rozwoju sportowców akademickich dla uczelni oraz parterów.

Z perspektywy uczelni największymi atrybutami rozwoju kariery dualnej jest budowanie prestiżu oraz rozpoznawalności uczelni. Sukcesy sportowców akademickich w różnych dziedzinach życia, dzięki prawidłowej prezencji oraz budowaniu marki osobistej, przyciągają uwagę mediów oraz społeczności lokalnych (Rak 2012). Dzięki temu uczelnia może wzmacniać swoją pozycję w kontekście ośrodka wspierającego rozwój edukacyjny i sportowy. Zwiększenie rozpoznawalności stanowi motor przyciągający nowych potencjalnych studentów, fundusze oraz renomowanych profesorów. Dodatkowo, zarówno wysokie wyniki w rankingach, jak i sukcesy sportowe studentów, mogą stać się czynnikami decydującymi dla osób wybierających uczelnię. Perspektywa możliwości podążania karierą dwutorową staje się zachętą przyciągającą utalentowanych sportowców, którzy pragną rozwijać się na arenie sportowej bez konieczności rezygnacji z wysokiej edukacji (Boyle i Magnusson 2007). Uczelnia sprzyjająca karierze dualnej może stanowić czynnik wzrostu zaangażowania społeczności akademickiej. Sportowcy akademicy mogą integrować społeczność akademicką, dzięki budowaniu poczucia dumy i przynależności do uczelni (Boyle i Magnusson 2007). Organizacja wydarzeń sportowych oraz wspólne kibicowanie zawodnikom przyczynia się do tworzenia silnych więzi między studentami, absolwentami oraz społecznością lokalną. W kontekście organizacji wydarzeń sportowych, wzrost popularności sportowców może prowadzić do osiągnięcia przychodów z transmisji, większej sprzedaży biletów oraz wzrostu wartości marketingowej (Forrest i Simmons 2003).

Umocnienie modelu kariery dwutorowej wymaga również refleksji nad potencjalnymi zagrożeniami, w szczególności nad zjawiskiem wypalenia (burnout), które może dotyczyć studentów-sportowców obciążonych koniecznością stałego godzenia wysokich wymagań dwóch równoległych sfer życia. Badania Jiang i in. (2025) wskazują, że obciążenia te są wzajemnie powiązane: zaobserwowano

pozytywną korelację między poziomem wypalenia szkolnego a sportowego, co sugeruje możliwość kumulacji stresu oraz przenoszenia się napięć i trudności między środowiskiem akademickim a treningowym. W badaniu przeprowadzonym wśród utalentowanych młodych zawodników ujawniono ponadto istotny mechanizm ochronny – silna tożsamość akademicka wiązała się z niższym poziomem wypalenia szkolnego, natomiast silna tożsamość sportowa redukowała ryzyko wypalenia sportowego. Kluczowym odkryciem było jednak to, że w relacji między tożsamością a wypaleniem pośredniczyła tzw. kompetencja dual career, rozumiana jako zdolność efektywnego zarządzania dwiema równoległymi ścieżkami. Oznacza to, że sama identyfikacja z rolą sportowca lub studenta nie jest wystarczająca – niezbędne jest wyposażenie młodych ludzi w konkretne umiejętności organizacyjne, regulacyjne i planistyczne, które pozwalają im minimalizować ryzyko przeciążenia oraz lepiej radzić sobie z presją wynikającą z wielości zadań. Wnioski te podkreślają, że rozwój kariery dwutorowej wymaga nie tylko wsparcia instytucjonalnego, lecz także świadomego przygotowania sportowców do autonomicznego zarządzania własną ścieżką (Jiang i in. 2025).

Z drugiej strony, kluczowe znaczenie dla powodzenia kariery dwutorowej ma jakość systemowego wsparcia oferowanego przez instytucje edukacyjne – nie tylko w wymiarze formalnym, ale również praktycznym. Skuteczność modelu dual career zależy bowiem od tego, czy uczelnie zapewniają studentom-sportowcom realne narzędzia wspierające proces integracji obowiązków sportowych i akademickich, obejmujące m.in. elastyczność programów, doradztwo psychologiczne i kariery, czy dostęp do zasobów infrastrukturalnych. Analizy opinii ekspertów oraz samych studentów-sportowców (S-As) wskazują, że identyfikacja braków w tych obszarach jest kluczowa dla podnoszenia efektywności uczelni i ich atrakcyjności dla utalentowanych zawodników, którzy coraz częściej biorą pod uwagę jakość wsparcia dual career przy wyborze miejsca studiowania (Izzicupo i in. 2025).

Kariera dwutorowa jest przy tym coraz częściej postrzegana jako istotne źródło innowacji na poziomie organizacyjnym, edukacyjnym i sportowym. W literaturze podkreśla się, że student-sportowiec może pełnić funkcję swoistego „mostu” łączącego światy nauki, technologii, zarządzania i sportu, co generuje nowe możliwości rozwoju – zwłaszcza w obszarach przedsiębiorczości sportowej (sport entrepreneurship), zaawansowanego zarządzania karierą, profilaktyki zdrowotnej czy analityki ruchu. Analizy wskazują, że model dual career sprzyja kształtowaniu postaw przedsiębiorczych i innowacyjnych, otwierając przed absolwentami, klubami sportowymi i instytucjami edukacyjnymi nowe perspektywy działania,

wykraczające daleko poza tradycyjne role przypisywane sportowcom. Rozwijanie kompetencji interdyscyplinarnych umożliwia lepsze rozumienie złożonych procesów technologicznych i zarządczych w sporcie, co z kolei pozwala sportowcom aktywnie uczestniczyć w tworzeniu projektów i inicjatyw o charakterze rozwojowym. Uczelnie mogą dzięki temu wzmacniać swój profil jako jednostki nowoczesne, kreatywne i ukierunkowane na interdyscyplinarność, zaś kluby sportowe zyskują zawodników nie tylko utalentowanych fizycznie, lecz także świadomych strategicznie, potrafiących wykorzystywać dane, technologie i wiedzę organizacyjną w praktyce. W konsekwencji model kariery dualnej przyczynia się do zwiększenia konkurencyjności środowiska sportowego oraz jego odporności na dynamiczne zmiany społeczne, technologiczne i rynkowe, jakie charakteryzują współczesny sport (Maciá-Andreu i in. 2024).

Warto zwrócić uwagę również na perspektywę klubów sportowych. Korzyści jakie mogą osiągnąć z rozwoju sportowców akademickich to dostęp do wykwalifikowanych oraz wszechstronnie uzdolnionych zawodników, ale także wzrost prestiżu klubu dzięki współpracy z rekomendowaną uczelnią oraz szybsza identyfikacja i rozwój talentów. Studenci-sportowcy rozwijając nie tylko umiejętności fizyczne, ale także kompetencje naukowe jak analiza danych, planowanie strategiczne czy zdolność do szybkiej adaptacji stanowią zawodników bardziej odpornych psychicznie i lepiej przygotowanych do długofalowego rozwoju kariery, co stanowi niepodważalną korzyść dla klubów sportowych (Nikander i in. 2022). Partnerstwo z uczelnią umożliwia klubom sportowym korzystanie z zasobów akademickich np. laboratoriów wydolnościowych czy analiz biomechanicznych, co w konsekwencji może przyczynić się do lepszego rozwoju sportowców dzięki monitorowaniu ich wyników (Yang, Shi i Goldfarb 2009). Ścieżka kariery dualnej umożliwia również monitorowanie rozwoju sportowców jeszcze na etapie akademickim, co ułatwia wykrywanie „młodych talentów” i ich płynne wprowadzenie do przestrzeni sportu profesjonalnego (Brustio i in. 2020).

Jednym z kluczowych argumentów przemawiających za promowaniem ścieżki dwutorowej jest fakt, że dla młodych studentów-sportowców – znajdujących się często w okresie późnej adolescencji – łączenie edukacji z intensywnym treningiem stanowi istotny czynnik sprzyjający budowaniu spójnej tożsamości oraz długofalowej orientacji życiowej. Tożsamość ta kształtowana jest poprzez integrację doświadczeń z przeszłości, aktualnych wyzwań oraz aspiracji odnoszących się do przyszłości. W literaturze podkreśla się, że proces ten może przyjmować formę „opowieści zorientowanej na osiągnięcia” (performance narrative), w której sport i edukacja nie funkcjonują jako odrębne domeny, lecz stają się elementami jednej,

spójnej narracji biograficznej. Rozumienie kariery dualnej w perspektywie narracyjnej niesie istotne implikacje dla uczelni i klubów sportowych: wskazuje, że młodzi zawodnicy potrzebują wsparcia, które uwzględni zarówno ich ambicje sportowe, jak i edukacyjne, obejmując pomoc w planowaniu przyszłej tożsamości zawodowej i życiowej. Tym samym rośnie znaczenie mentoringu, doradztwa oraz elastycznych struktur organizacyjnych, które pozwalają integrować obie ścieżki bez utraty poczucia sensu i koherencji. Program dwutorowy powinien być więc projektowany nie tylko jako instrument organizacyjny, lecz także jako narzędzie wspierające rozwój psychologiczny i tożsamościowy młodych sportowców (Ryba i in. 2017).

Z perspektywy codziennego funkcjonowania klubów sportowych włączenie modelu kariery dwutorowej oznacza możliwość traktowania go jako integralnego elementu zarządzania zasobami ludzkimi, w ramach którego zawodnik-student staje się inwestycją długofalową. Kluby mogą dzięki temu efektywniej planować obciążenia treningowe, synchronizować kalendarz startów i sesji treningowych z harmonogramem akademickim, a także korzystać z zasobów uczelni – w tym badań naukowych oraz specjalistycznego doradztwa psychologicznego, żywieniowego czy edukacyjnego. Takie podejście sprzyja wzrostowi lojalności zawodnika wobec klubu i stabilności jego zaangażowania, ograniczając ryzyko utraty talentu w wyniku kontuzji, spadku formy czy decyzji o przedwczesnym zakończeniu kariery.

Analogicznie, z perspektywy sponsorów model kariery dualnej niesie wartość symboliczną i marketingową: wspieranie studentów-sportowców sygnalizuje, że sponsor inwestuje nie tylko w krótkoterminowy wynik sportowy, ale przede wszystkim w człowieka, jego edukację i przyszłość. Buduje to wizerunek marki odpowiedzialnej społecznie, stawiającej na wartości, rozwój i równowagę. W dłuższej perspektywie sportowiec odnoszący sukcesy zarówno na arenie sportowej, jak i akademickiej może stać się autentycznym ambasadorem marki, którego historia wzmacnia narrację przedsiębiorstwa.

Należy jednak pamiętać, że model kariery dwutorowej – mimo licznych korzyści – wiąże się również z istotnymi wyzwaniami. Studenci-sportowcy mierzą się z wysokim obciążeniem treningowym i akademickim, co może prowadzić do przeciążenia fizycznego i psychicznego, trudności w organizacji dnia, deficytu czasu na regenerację oraz redukcji przestrzeni na życie prywatne. W badaniach podkreśla się, że kumulacja obowiązków może generować poczucie presji i zmęczenia, które w dłuższym okresie mogą wpływać na motywację i stabilność zaangażowania sportowca (Condello i in. 2019).

Sponsorzy natomiast mogą doświadczyć atutów wspierania sportowców akademickich dzięki szerszemu zasięgowi oraz widoczności marki. Studenci-sportowcy, którzy są aktywni w mediach społecznościowych mogą skutecznie promować marki sponsorów, dzięki autentyczności i bliskości z fanami (Gałęcka 2020). Wsparcie rozwijających się sportowców, którzy dodatkowo łączą sport z edukacją, pozwala sponsorom budować pozytywny wizerunek marki wspierającej rozwój młodych talentów, promując zdrowy tryb życia i odpowiedzialność społeczną (Parmentier i Fischer 2012). Sportowcy, którzy otrzymali wsparcie na początku swojej kariery, często pozostają lojalni wobec sponsorów przez resztę kariery zawodowej. Długotrwała współpraca buduje pozytywny wizerunek marki oraz pozwala na osiąganie korzyści nawet po zakończeniu kariery przez sportowca (Hodge i Walker 2015).

W literaturze naukowej z zakresu psychologii sportu coraz częściej podkreśla się, że kluczowym elementem sukcesu zawodników – zwłaszcza tych łączących intensywny trening z wymaganiami edukacyjnymi – jest nie tylko umiejętność radzenia sobie ze stresem i obciążeniami, lecz również rozwój tzw. odporności psychicznej (mental toughness). Rozumiana jako zdolność utrzymania efektywności oraz adaptacji w warunkach podwyższonego napięcia emocjonalnego i poznawczego, odporność psychiczna stanowi naturalne uzupełnienie koncepcji radzenia sobie ze stresem. Zwiększa bowiem możliwości interpretacyjne dotyczące zasobów psychicznych, które wspierają funkcjonowanie studentów-sportowców w modelu ścieżki dwutorowej. Właściwe przygotowanie mentalne, obejmujące umiejętności regulacji emocji, koncentracji oraz konstruktywnego myślenia, jawi się jako jeden z istotnych współczynników optymalnego funkcjonowania i osiągnięć sportowych. Dzięki temu możliwe staje się lepsze zrozumienie czynników sprzyjających utrzymaniu równowagi pomiędzy wymaganiami edukacyjnymi a sportowymi. Odporność psychiczna, integrująca elementy poznawcze, emocjonalne i motywacyjne, staje się zatem znaczącym uzupełnieniem badań nad stresem i regulacją zachowania w kontekście kariery dwutorowej (Wójcik 2022).

W badaniach podkreśla się coraz częściej, że sportowcy – w tym studenci-sportowcy – odnoszą największe korzyści nie z pojedynczych, wyizolowanych strategii radzenia sobie, lecz z kompleksowego, wielowymiarowego wsparcia psychicznego i psychospołecznego. W dużych organizacjach sportowych oraz w środowisku akademickim coraz większą popularność zyskuje zespołowe podejście do zdrowia psychicznego (team-based approach), polegające na koordynacji działań trenerów, psychologów, doradców, personelu medycznego i specjalistów ds. kariery dwutorowej. Tego rodzaju model umożliwia dostosowanie form wsparcia

do specyficznych potrzeb sportowca na różnych etapach kariery, uwzględniając dynamikę obciążeń, kalendarz startów, wymagania akademickie oraz indywidualne kompetencje regulacyjne. Zintegrowane oddziaływania zwiększają skuteczność systemu wsparcia, ponieważ pozwalają identyfikować trudności zanim przerodzą się w poważniejsze problemy psychiczne lub motywacyjne, tworząc środowisko sprzyjające dobrostanowi i długofalowemu rozwojowi sportowca (Lane i in. 2024).

W literaturze psychologii sportu rośnie również zainteresowanie metodami wykorzystywanymi w treningu umiejętności mentalnych (mental skills training). Obejmują one m.in. trening koncentracji, regulację procesów poznawczych, techniki wyobrażeniowe (wizualizację) oraz metody relaksacyjne. Stosowanie tych strategii sprzyja zwiększeniu odporności na stres, poprawie regulacji emocji, podniesieniu motywacji i budowaniu pewności siebie. Badania wskazują, że ich skuteczność rośnie wraz z regularnością praktyki, a konsekwentnie wdrażane programy treningu mentalnego przyczyniają się do bardziej stabilnego funkcjonowania sportowca w sytuacjach wymagających. W efekcie stają się one integralnym elementem przygotowania sportowego, współtworząc fundament obok treningu fizycznego i taktycznego, a zarazem wspierając ogólny dobrostan psychiczny zawodnika (Mao i in. 2025).

Coraz większą uwagę poświęca się również znaczeniu psychospołecznych zasobów wspólnotowych – wsparcia rówieśniczego, poczucia przynależności, wspólnych wartości oraz tożsamości grupowej – które stanowią istotny czynnik chroniący w procesie funkcjonowania zawodników. Silne relacje społeczne, budowane zarówno w zespole sportowym, jak i w środowisku akademickim, działają jak bufor ochronny w sytuacjach stresowych, wzmacniając poczucie bezpieczeństwa, stabilności emocjonalnej i motywacji wewnętrznej. Wspólnota akademicko-sportowa staje się dzięki temu integralną częścią procesu rozwoju, wspierając odporność psychiczną oraz sprzyjając równowadze między wymaganiami sportowymi i edukacyjnymi (Stevens i in. 2024).

Krajowe analizy dotyczące radzenia sobie ze stresem przez studentów uprawiających sport wyczynowo wskazują natomiast, że stosowane strategie charakteryzują się istotnym zróżnicowaniem, a ich skuteczność może ulegać osłabieniu przy zwiększonym obciążeniu. Sportowcy-studenci częściej preferują strategie ukierunkowane na zadanie, rzadziej natomiast sięgają po strategie skoncentrowane na emocjach, co bywa efektywne w warunkach umiarkowanego stresu, lecz przy kumulacji obciążeń akademickich i sportowych może prowadzić do przeciążenia i spadku motywacji. W sytuacjach takich studenci-sportowcy stają

się szczególnie podatni na wypalenie, zmęczenie psychiczne oraz trudności regulacyjne (Koszyk 2018). Wobec tych wyzwań środowiska akademickie, kluby sportowe, trenerzy i sponsorzy powinny współpracować przy tworzeniu zintegrowanych mechanizmów wsparcia obejmujących dostosowanie obciążeń treningowych, elastyczne harmonogramy zajęć, regularny monitoring stanu psychofizycznego, profesjonalne wsparcie psychologiczne oraz działania ukierunkowane na promocję zdrowia i regeneracji. Rozwiązania te chronią nie tylko dobrostan sportowców, ale zwiększają również szanse na sukces akademicki, sportowy oraz realizację celów instytucjonalnych i sponsorskich.

Znaczące korzyści związane z rozwijaniem ścieżki dwutorowej pojawiają się również w perspektywie instytucji akademickich, które dzięki współpracy ze środowiskiem sportowym zyskują możliwość prowadzenia wartościowych badań naukowych. Sportowcy stanowią bowiem wyjątkową grupę badawczą, umożliwiającą realizację projektów innowacyjnych oraz ubieganie się o prestiżowe nagrody (Nikander i in. 2022). Wzajemny system korzyści pomiędzy uczelniami, ośrodkami sportowymi a instytutami naukowymi ułatwia budowanie długoterminowych relacji oraz tworzenie projektów badawczo-rozwojowych, a także pozyskiwanie nowych źródeł finansowania (Staškevičiūtė-Butienė, Bradauskienė i Crespo-Hervas 2014).

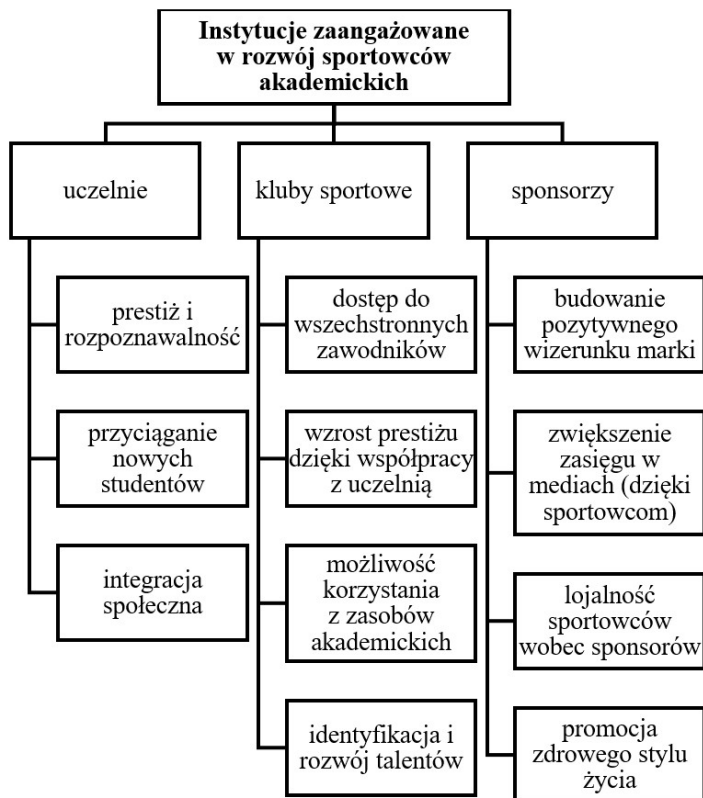
Wspieranie ścieżki dwutorowej zawodników daje uczelniom możliwość rozwijania badań naukowych, które - dzięki specyfice populacji studentów-sportowców - niosą wartość zarówno teoretyczną, jak i praktyczną. Z jednej strony, sportowcy-studenci stanowią grupę o szczególnych wymaganiach organizacyjnych, czasowych i psychologicznych, co pozwala badaczom analizować mechanizmy adaptacyjne związane z łączeniem intensywnego treningu z edukacją. Z drugiej strony, uczelnie, pozostając w bezpośrednim kontakcie z tą grupą, mogą testować i wdrażać innowacyjne programy wsparcia - takie jak hybrydowe modele nauczania, mentoring, monitoring dobrostanu czy doradztwo - co skutkuje formułowaniem rekomendacji dla środowiska akademicko-sportowego. W literaturze poświęconej karierze dwutorowej podkreśla się, że otwarte, integracyjne podejście uczelni wzmacnia równoczesny rozwój sportowy i akademicki, a także stanowi impuls do rozwoju badań interdyscyplinarnych (Vidal-Vilaplana i in. 2022).

Ważnym uzupełnieniem argumentów dotyczących korzyści kariery dwutorowej jest rola sieci wsparcia otaczającej sportowca. Badania Knight, Harwood i Sellars (2018) pokazują, że młodzi sportowcy w znacznym stopniu opierają się na „osobach znaczących” - rodzicach, trenerach, mentorach, nauczycielach - które pomagają synchronizować wymagania akademickie i sportowe, przewidywać

potencjalne konflikty oraz wzmacniać motywację do kontynuowania obu ścieżek. Wskazuje to, że programy dwutorowe nie mogą opierać się wyłącznie na formalnych procedurach organizacyjnych, ale powinny uwzględniać komponent społeczny obejmujący wsparcie emocjonalne, akceptację i współpracę wszystkich stron. Oznacza to konieczność zapewnienia tutoringu i mentoringu, angażowania trenerów i rodziców we wspólny dialog oraz budowania kultury, w której edukacja jest traktowana równoległe z rozwojem sportowym. Brak takiego wsparcia zwiększa ryzyko przeciążenia, rezygnacji z nauki lub – przeciwnie – z kariery sportowej.

Korzyści dla środowiska akademickiego nie ograniczają się jednak do badań i grantów. W dłuższej perspektywie uczelnie mogą rozwijać swoją przewagę konkurencyjną, przyciągając ambitnych i wysoko zmotywowanych studentów, którzy poszukują możliwości rozwoju sportowego bez konieczności rezygnowania z edukacji. Zwiększa to różnorodność środowiska studenckiego i wzmacnia kulturę innowacji. Oferowanie elastycznych rozwiązań w ramach kariery dwutorowej pozwala uczelniom budować wizerunek instytucji otwartej, przyjaznej sportowcom i wspierającej ich rozwój, co może przełożyć się na wyższe wskaźniki rekrutacji i rosnące zainteresowanie utalentowanych kandydatów (Condello i in. 2019).

Wspieranie kariery dwutorowej przynosi korzyści zarówno studentom jak i ich partnerom. Środowisko akademickie zyskuje większą rozpoznawalność, rozwój badań i napływ nowych zdolnych potencjalnych studentów. Kluby sportowe zyskują dostęp do wykwalifikowanych zawodników, a sponsorzy mogą budować pozytywny wizerunek marki. Powiązania między różnymi organizacjami tworzą system, w którym każda strona czerpie korzyści, a kluczem do sukcesu jest integracja sportu oraz nauki. Współpraca powinna być oparta na elastyczności oraz długoterminowej trajektorii rozwoju sportowców akademickich jako pełnowartościowych członków społeczeństwa.



Rysunek 1. Institucje i ich główne rodzaje korzyści

Źródło: Opracowanie własne.

1.4. Wpływ dwutorowej kariery na przyszłe możliwości zawodowe

Rozwój kariery dwutorowej bez wątpienia ma ogromny wpływ na przyszłe możliwości zawodowe sportowców akademickich, którzy po zakończeniu kariery sportowej i/lub edukacji muszą odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Studenci-sportowcy z jednej strony, łącząc treningi z edukacją, zyskują przewagę na rynku pracy, ponieważ rozwijają takie kompetencje jak: radzenie sobie z presją, szybkie podejmowanie decyzji, umiejętności pracy zespołowej czy adaptacyjność. Cechy te są cenione przez pracodawców i mogą być ułatwieniem dla sportowców w odnalezieniu się w różnych branżach. Jednak z drugiej strony, sport zawodowy ma określony termin ważności, szczyt formy przypada zazwyczaj między 20 a 35 rokiem życia, a po tym czasie utrzymanie wyników na najwyższym poziomie staje

się coraz trudniejsze. Sportowcy, którzy na początku swojej kariery zaniedbali edukację lub nie byli świadomi wagi marki osobistej mogą napotkać trudności w przejściu do życia zawodowego. Z tego względu kluczowe jest inwestowanie w rozwój wielowymiarowy, który pozwoli przygotować się na przyszłość i zapewni stabilizację po zakończeniu rywalizacji na arenie sportowej.

Unia Europejska, w dokumencie „*EU Guidelines on Dual Careers of Athletes*”, podkreśla znaczenie rynku pracy w kontekście wspierania kariery dualnej. Sportowcy już w trakcie kariery powinni mieć możliwość zdobywania doświadczenia zawodowego, a państwa członkowskie powinny tworzyć sieć przedsiębiorstw oferujących elastyczne formy zatrudnienia i programy stażowe. Przykładem dobrych praktyk jest specjalny fundusz w Niemczech, który rekompensuje pracodawcom straty związane z zatrudnianiem sportowców, czy duńska sieć firm oferujących sportowcom elastyczne miejsca pracy. Takie inicjatywy pozwalają sportowcom stopniowo budować zawodową ścieżkę jeszcze przed zakończeniem kariery sportowej, co minimalizuje ryzyko trudnego okresu przejściowego. Jednak kariera dwutorowa ma złożony wpływ na przyszłe możliwości zawodowe sportowców.

W literaturze przedmiotu podkreśla się, że jednym z istotnych atutów ścieżki dualnej w kontekście przyszłych możliwości zawodowych sportowców jest rozwój kompetencji zbieżnych z tymi, które ceni się w środowisku biznesowym i przedsiębiorczym. W badaniu Staškevičiūtė-Butienė, Braadauskienė i Crespo-Hervas (2014) wykazano, że osobowość sportowca, szczególnie takiego, który równoległe łączy edukację z intensywnym treningiem, charakteryzują cechy typowe dla skutecznych przedsiębiorców. Obejmują one m.in. pewność siebie, umiejętność radzenia sobie ze stresem, wytrwałość, tolerancję niepewności oraz wysoki poziom zaangażowania w dążeniu do doskonałości. Tego rodzaju profil plasuje sportowców akademickich wysoko w gronie potencjalnie atrakcyjnych kandydatów na rynku pracy. Co więcej, łączenie sportu z edukacją sprzyja budowaniu wewnętrznej satysfakcji i poczucia kompetencji, co - jak wskazują Tekavc, Wylleman i Erpič (2015) - może pozytywnie oddziaływać na przyszłą aktywność zawodową, zarówno w obszarze poszukiwania pracy, jak i podejmowania decyzji dotyczących ścieżki kariery. W konsekwencji sportowcy często odnajdują zatrudnienie w sektorze sportowym jako trenerzy, menedżerowie czy doradcy, wykorzystując własne doświadczenia i kapitał wiedzy.

Szczególnie istotnym argumentem na rzecz promowania ścieżki dualnej jest jej rola w przygotowaniu do życia po zakończeniu kariery sportowej. Storm i in. (2021) podkreślają, że posiadanie wykształcenia oraz doświadczenia zawodowego znacząco zwiększa szanse na znalezienie stabilnego i satysfakcjonującego

zatrudnienia, a także wpływa na poczucie bezpieczeństwa finansowego w okresie transformacji. W tym kontekście ważnym zasobem jest również kapitał społeczny, rozumiany jako sieć kontaktów tworzona przez sportowców w trakcie kariery. Budowanie relacji i współpracy w środowisku sportowym oraz akademickim sprzyja powstawaniu sieci wsparcia, które, jak podkreślają Storm i in. (2021), mogą odegrać kluczową rolę w procesie wchodzenia na rynek pracy.

Jednocześnie analiza doświadczeń sportowców wskazuje, że jednym z kluczowych zagadnień związanych ze ścieżką dualną jest złożoność procesu przejścia (transition) ze świata sportu do życia zawodowego. Transition stanowi nie tylko zmianę statusu zawodowego, lecz także proces głęboko rozwojowy, który wymaga świadomego przygotowania i odpowiednio zaplanowanego wsparcia. Kolar (2021) podkreśla, że pomyślnie przejście wymaga uwzględnienia czynników instytucjonalnych i finansowych, a także spójności działań wspierających na poziomie organizacyjnym oraz indywidualnym. Oznacza to, że transition nie jest jednorazowym momentem, lecz długotrwałym procesem adaptacyjnym, którego powodzenie zależy od równoczesnego oddziaływania systemu wsparcia oraz kompetencji własnych sportowca.

W tym kontekście znaczenia nabierają programy edukacyjne i zawodowe oferowane sportowcom jeszcze w trakcie ich aktywności sportowej. Badania wskazują, że udział w takich inicjatywach sprzyja rozwijaniu kompetencji cenionych przez pracodawców, wzmacnia poczucie sprawczości i buduje przekonanie o własnej gotowości do podjęcia pracy zawodowej (Varmus i in. 2025). Programy te pełnią zatem funkcję pomostową, wspierając sportowców w przechodzeniu pomiędzy dwoma odmiennymi etapami życia. W rezultacie proces transformacji po zakończeniu kariery może przebiegać bardziej przewidywalnie, być mniej obciążający psychicznie oraz prowadzić do podejmowania bardziej świadomych decyzji zawodowych.

Jednocześnie w literaturze zwraca się uwagę, że sama obecność programów wspierających nie gwarantuje automatycznego sukcesu przejścia na rynek pracy. „Tranzycja” jest procesem wieloetapowym, w którym kluczowe znaczenie ma szeroko pojęte wsparcie psychospołeczne, kulturowe i ekonomiczne. Robnik i in. (2022) wskazują, że osobista adaptacja sportowca do nowej roli zawodowej stanowi jeden z najważniejszych elementów udanej transformacji. W podobnym duchu Nyberg i in. (2023) zauważają, że uczestnictwo w programach ścieżki dualnej nie zawsze przekłada się wprost na wyższe wskaźniki zatrudnienia, zwłaszcza wśród sportowców akademickich, którzy z powodu intensywności treningów, często doświadczają opóźnionego wejścia na rynek pracy.

Z drugiej strony badania Robnik i in. (2022) pokazują, że nawet wśród sportowców odnoszących duże sukcesy, w tym olimpijczyków, mogą pojawiać się istotne trudności w znalezieniu zatrudnienia po zakończeniu kariery. Wskazuje to, że ścieżka dualna nie eliminuje całkowicie ryzyka marginalizacji na rynku pracy, zwłaszcza jeżeli sportowcy wybierają kierunki studiów przede wszystkim pod kątem ich „łączliwości” ze sportem, co jak zauważają Tekavc i in. (2015), może prowadzić do późniejszego poczucia niespełnienia zawodowego. Jednocześnie część sportowców deklaruje poczucie pozostawania „w tyle” względem rówieśników, którzy wcześniej podjęli rozwój zawodowy.

Przegląd literatury potwierdza jednak, że korzyści wynikające ze ścieżki dualnej są znaczące, pod warunkiem iż są one wspierane przez adekwatne programy instytucjonalne i działania ukierunkowane na przygotowanie sportowców do funkcjonowania na rynku pracy. Inwestowanie w edukację, rozwijanie marki osobistej, zdobywanie doświadczenia zawodowego oraz stopniowe poszerzanie kompetencji społecznych i organizacyjnych już w trakcie kariery sportowej pozwala minimalizować ryzyko trudnej transformacji i zwiększa prawdopodobieństwo sukcesu zawodowego po zakończeniu kariery. Dzięki temu ścieżka dualna może pełnić funkcję strategicznego narzędzia umożliwiającego harmonijne przejście sportowca z jednej fazy życia do kolejnej, przy jednoczesnym zwiększeniu jego konkurencyjności i zdolności adaptacyjnych na rynku pracy.

DETERMINANTY KARIERY SPORTOWEJ I AKADEMICKIEJ

2.1. Czynniki wpływające na sukces sportowy

Sukces sportowy najczęściej bywa kojarzony z wymiernymi rezultatami: liczbą zdobytych medali, miejscem w rankingach, rekordami oraz obecnością na arenie międzynarodowej. Tego rodzaju wskaźniki stanowią jednak jedynie widoczny wierzchołek znacznie głębszego procesu. Ich osiągnięcie warunkują złożone interakcje czynników fizycznych, psychologicznych i organizacyjnych, a także długotrwałe, wieloletnie zaangażowanie w trening i konsekwentne doskonalenie umiejętności. Rozwój profesjonalnego sportowca jest rezultatem współdziałania predyspozycji wrodzonych i środowiska - natura dostarcza określonego potencjału, ale to środowisko społeczne, kulturowe i organizacyjne decyduje, na ile potencjał ten zostanie uruchomiony i podtrzymany w czasie (Baker i in. 2003). Z tego punktu widzenia talent jawi się nie jako gwarancja mistrzostwa, lecz punkt wyjścia, którego realizacja wymaga odpowiednio zaprojektowanego procesu szkolenia.

W tym kontekście szczególne znaczenie zyskuje koncepcja celowej praktyki (deliberate practice), zgodnie z którą nie każdy trening prowadzi do rozwoju na poziomie mistrzowskim. Rozwój ekspercki wymaga praktyki świadomej, wysoko wymagającej, skoncentrowanej na systematycznym korygowaniu błędów i doskonaleniu konkretnych elementów techniki, często pozbawionej natychmiastowych nagród czy spektakularnych efektów. Macnamara i in. (2016) wykazały, że celowa praktyka wyjaśnia około 18% wariacji w wynikach sportowych, niezależnie od rodzaju uprawianej dyscypliny, co podkreśla jej uniwersalny charakter. Ujęcie to uzupełniają klasyczne koncepcje „power law of practice”, czyli

prawa potęgowego uczenia się - wskazującego, że tempo przyswajania nowych umiejętności jest początkowo wysokie, lecz w miarę upływu czasu spada (Nowell i Rosenbloom 1993) - oraz „zasady 10 lat”, według której osiągnięcie poziomu mistrzowskiego wymaga co najmniej dekady intensywnego, ukierunkowanego treningu (Baker i in. 2003). Razem tworzą one obraz rozwoju jako procesu długotrwałego, wymagającego i niepodlegającego prostym skrótom.

Coraz wyraźniej podkreśla się jednak, że tradycyjne modele rozwoju sportowego, oparte niemal wyłącznie na rosnącej objętości i intensywności treningu, są niewystarczające do wyjaśnienia długofalowego sukcesu. Kluczowe okazuje się połączenie wymagającego szkolenia z elementami wychowawczymi, które wzmacniają motywację wewnętrzną, poczucie sensu oraz odpowiedzialność za własny proces uczenia się. Młody zawodnik, który doświadcza jedynie presji wyniku, jest znacznie bardziej narażony na wypalenie, rezygnację lub stagnację. Z kolei środowisko, w którym trening współistnieje z autonomią, radością działania i możliwością eksploracji różnych form aktywności, sprzyja utrzymaniu długoterminowego zaangażowania, tak istotnego dla celowej praktyki. Zróżnicowane doświadczenia – w tym udział w sporcie rekreacyjnym, kontakt międzydyscyplinarny i swobodniejsze formy ruchu – rozwijają ciekawość, elastyczność poznawczą i zdolność adaptacji, wzmacniając zasoby mentalne sportowca (Kosiewicz i Michaluk 2023; Michaluk 2023). Rozwój zaczyna być postrzegany nie jako liniowy marsz ku wynikowi, lecz jako proces dojrzewania, w którym kształtują się zarówno kompetencje techniczne, jak i szeroko rozumiane postawy.

Badania Baker i in. (2003) nad różnicami pomiędzy ekspertami i nowicjuszami podkreślają, że o przewadze tych pierwszych decyduje nie tylko poziom wytrenowania fizycznego, lecz także jakość przetwarzania informacji specyficznych dla danej dyscypliny. Sportowcy na poziomie mistrzowskim lepiej rozpoznają wzorce, sprawniej selekcionują bodźce istotne, trafniej oceniają prawdopodobieństwo wystąpienia określonych sytuacji i szybciej podejmują decyzje. Oznacza to, że intensywny trening – pod warunkiem że jest odpowiednio ukierunkowany – modyfikuje zarówno repertuar ruchowy, jak i struktury poznawcze zaangażowane w percepcję, analizę i ocenę sytuacji boiskowych. W tym świetle sukces sportowy okazuje się w znacznej części wypadkową jakości pracy wykonanej w przeszłości, a nie wyłącznie „talentu”.

Z powyższych ustaleń wynika, że droga do poziomu reprezentacyjnego wymaga z jednej strony tysięcy godzin praktyki specyficznej dla danej dyscypliny, z drugiej zaś – zróżnicowanego, uzupełniającego treningu. Cross-training oraz szeroki wachlarz doświadczeń ruchowych wspierają rozwój funkcji poznawczych

i percepcyjnych, które są niezbędne do sprawnej orientacji przestrzennej, trafnego rozpoznawania wzorców gry czy podejmowania decyzji w warunkach ograniczonego czasu. Efektywność szkolenia zależy więc nie tylko od „sumy godzin”, ale również od struktury treningu, w której intensywne przygotowanie specjalistyczne harmonijnie współistnieje z bogatym, wszechstronnym doświadczeniem motorycznym (Baker i in. 2003).

Indywidualne umiejętności zawodnika stanowią zatem jedynie jeden z elementów szerszego systemu. Na długofalowy sukces sportowy istotnie wpływają także rozwiązania strukturalne i polityka sportowa. W tym kontekście kluczowe znaczenie ma model SPLISS (Sport Policy Factors Leading to International Sporting Success), identyfikujący dziewięć filarów niezbędnych do stworzenia środowiska sprzyjającego sportowi elitarnemu, w tym: strategiczne zarządzanie talentami, długofalowe finansowanie, rozwiniętą infrastrukturę oraz spójność systemu od poziomu rekreacyjnego po mistrzowski. Analizy porównawcze dowodzą, że najwyższe wyniki osiągają kraje inwestujące w sport w sposób stabilny, systemowy – unikające krótkoterminowego reagowania na pojedyncze sukcesy czy porażki jednej generacji (De Knop i in. 2006). De Bosscher i in. (2006) porządkują te zależności, wyróżniając poziom mikro (indywidualny sportowiec i jego bezpośrednie otoczenie), mezo (organizacja i polityka sportowa) oraz makro (szerszy kontekst społeczny, ekonomiczny i kulturowy, np. PKB, wielkość populacji). Na każdym z tych poziomów kluczowe okazują się zasoby finansowe oraz zintegrowana polityka – dostęp do nowoczesnych obiektów, profesjonalnego sztabu szkoleniowego, opieki medycznej, fizjoterapii czy wsparcia psychologicznego warunkuje efektywne wykorzystanie potencjału zawodnika.

W realiach współczesnego sportu na znaczeniu zyskuje także umiejętne zarządzanie wizerunkiem. Stabilność finansowa sportowca coraz częściej zależy nie tylko od wyników, lecz także od aktywności medialnej i siły marki osobistej. Thorpe (2017) wskazuje, że rozpoznawalność i umiejętność budowania relacji ze sponsorami stają się komponentami kariery sportowej równie ważnymi, jak przygotowanie fizyczne. Hodge i Walker (2015) dodają, że sukces sportowy tworzy efekt samonapędzającego się mechanizmu promocyjnego – dobre wyniki przyciągają uwagę mediów i sponsorów, co z kolei zwiększa dostęp do zasobów i jeszcze bardziej wzmacnia pozycję zawodnika.

Dopełnienie obrazu stanowią psychologiczne uwarunkowania sukcesu. W badaniach nad cechami osobowości, odwołujących się do modelu Wielkiej Piątki, podkreśla się znaczenie sumienności (conscientiousness) i ekstrawersji (extraversion), które korelują z wyższym poziomem osiągnięć sportowych.

Sumienność sprzyja regularności, dyscyplinie i konsekwencji w pracy treningowej, zaś ekstrawersja może ułatwiać funkcjonowanie w zespołach, komunikację oraz adaptację do sytuacji rywalizacji (Yang i in. 2024). Uzupełniająco, niska intensywność neurotyzmu – a więc wysoka stabilność emocjonalna – okazuje się charakterystyczna dla sportowców na najwyższym poziomie. Piepiora i in. (2024) wykazali, że zawodnicy elitarni charakteryzują się niższym poziomem neurotyzmu w porównaniu z zawodnikami na niższych poziomach, co sugeruje, że zdolność do utrzymania równowagi emocjonalnej oraz opanowania pod presją stanowi ważny składnik długofalowego sukcesu.

Ważną rolę odgrywa również poczucie własnej skuteczności (self-efficacy), które łączy się ze zdolnością do poznawczej reinterpretacji trudnych sytuacji (cognitive reappraisal). Sportowcy o wysokim poziomie samo-efektywności częściej wykazują motywację autonomiczną, przejawiają wyższy stopień samoregulacji, wytrwałości i gotowości do podejmowania wysiłku pomimo niepowodzeń. Takie połączenie czynników motywacyjno-emocjonalnych umożliwia skuteczniejsze radzenie sobie ze stresem startowym oraz podtrzymywanie zaangażowania w procesie treningowym (Fominykh i Kornienko 2020). W szerszym ujęciu wpisuje się to w problematykę regulacji emocji, która w warunkach sportu wyczynowego często przesądza o wyniku. Wagstaff (2014) zwraca uwagę na znaczenie świadomego zarządzania stanami afektywnymi - zarówno na poziomie indywidualnym, jak i w kontekście relacji w zespole. Techniki relaksacyjne, wizualizacja, praca z uwagą czy modyfikacja negatywnych myśli pozwalają minimalizować destrukcyjne skutki presji i utrzymywać optymalny poziom pobudzenia.

Na tę perspektywę nakładają się dodatkowo wyniki badań Gotwals i Wayment (2002), którzy wskazują, że wysoka samoocena sprzyja lepszym rezultatom sportowym, m.in. dzięki mniejszej podatności na lęk przed krytyką. Porównania społeczne, z zawodnikami lepszymi, równorzędnymi lub słabszymi, mogą pełnić funkcję motywującą i informacyjną, o ile nie prowadzą do chronicznego samoponiżania. Allen i in. (2013) pokazują, że sportowcy elitarni są zazwyczaj bardziej ekstrawertywni i stabilni emocjonalnie, a sumienność oraz stabilność emocjonalna ułatwiają przygotowania do startów i radzenie sobie ze stresem przedstartowym. Co interesujące, kobiety uprawiające sport przez wiele lat wykazują wzorce osobowości zbliżone do mężczyzn, co może świadczyć o „selekcji” cech sprzyjających wytrwałemu funkcjonowaniu w sporcie na wysokim poziomie.

W odniesieniu do motywacji szczególne znaczenie ma teoria autodeterminacji Deciego i Ryana (2000). Motywacja autonomiczna, oparta na wewnętrznej potrzebie rozwoju i poczuciu sensu, jest powiązana z wyższym zaangażowaniem,

większą wytrzymałością oraz lepszymi rezultatami sportowymi. Jednocześnie chroni przed wypaleniem i spadkiem satysfakcji, częściej obserwowanymi przy dominacji motywacji zewnętrznej (nagrody, presja, oczekiwania otoczenia). Autorzy podkreślają kluczową rolę klimatu tworzonego przez trenera: środowisko wspierające autonomię, oferujące konstruktywną informację zwrotną i szanujące podmiotowość sportowca wzmacnia motywację wewnętrzną i pozytywną samoocenę.

Rosnące zainteresowanie budzi także uważność (mindfulness) jako narzędzie wspomagające przygotowanie psychiczne. Zhang i in. (2021) pokazują, że sportowcy o wyższym poziomie uważności lepiej radzą sobie ze stresem, rzadziej doświadczają wypalenia oraz wykazują większe zaangażowanie w trening. Uważność może też pełnić funkcję profilaktyczną w obszarze kontuzji, gdyż redukcja napięcia psychofizycznego sprzyja lepszej świadomości ciała i bardziej precyzyjnemu wykonywaniu ruchów. Jednocześnie poprawia jakość komunikacji w zespołach i zmniejsza podatność na konflikty interpersonalne. Włączenie treningu uważności do rutyny szkoleniowej staje się zatem istotnym elementem całościowego zarządzania przygotowaniem psychicznym.

Podsumowując, sukces sportowy jawi się jako wynik złożonej konfiguracji czynników: intensywnego i świadomego treningu, korzystnych warunków systemowych, adekwatnego wsparcia finansowego i organizacyjnego, a także rozwiniętych zasobów psychologicznych. Sportowiec pozostaje „architektem” własnej kariery, ale jego możliwości są istotnie kształtowane przez kontekst – dostęp do infrastruktury, zaplecza trenerskiego, jakościowego wsparcia psychologicznego, a w przypadku kariery dwutorowej także przez rozwiązania instytucjonalne uczelni oraz klubów. Ostatecznie sukces sportowy nie jest prostą funkcją talentu, lecz efektem długoterminowego zaangażowania, strategicznego planowania ścieżki rozwoju i zdolności do korzystania z zasobów oferowanych przez otoczenie.

2.2. Czynniki determinujące sukces akademicki

Elementem domykającym pojęcie kariery dwutorowej, koło osiągnięć sportowych, jest sukces akademicki. W kontekście sportowców akademickich, ze względu na złożoność rozwoju ich ścieżki, ma on równorzędne znaczenie. Na sukces akademiki składają się: motywacja akademicka i priorytety edukacyjne, ocena własnych kompetencji akademickich w tym poczucie skuteczności czy pewność ukończenia studiów, ale także balans między sportem i nauką, a w szczególności zarządzaniem czasem oraz poziomem stresu.

Sukces akademicki jest determinowany przez szereg czynników, które można analizować w kontekście ekonomii edukacji na poziomie indywidualnym, instytucjonalnym i makroekonomicznym. Zgodnie z teorią kapitału ludzkiego Becker'a, (1964) edukacja, szkolenie zawodowe, zdrowie i doświadczenie zawodowe stanowią inwestycje, które zwiększają produktywność jednostki i jej przyszłe korzyści na rynku pracy. Natomiast nakłady ponoszone na edukację należy rozpatrywać jako tożsame z inwestycjami w kapitał fizyczny (maszyny, narzędzia). Dodatkowo, wyższe wykształcenie oraz rozwój kompetencji przekładają się na wyższe dochody oraz lepszą pozycję jednostki na rynku pracy. Quiggin (1999) w artykule „Human capital theory and education policy in Australia” opisuje, że model kapitału ludzkiego opiera się na założeniu, że celem szkół jest nauczanie uczniów oraz dostarczanie im wiedzy i umiejętności przydatnych w przyszłości. Najważniejsze jest jednak zauważenie, że podobnie jak inwestycje, edukacja wiąże się z poświęceniem bieżącego dochodu w celu generowania przyszłych korzyści pieniężnych i niepieniężnych. Natomiast Sweetland (1996) podkreśla, że teoria kapitału ludzkiego sugeruje, że jednostki i społeczeństwo czerpią korzyści ekonomiczne z inwestycji w ludzi, a edukacja wiedzie prym jako pole analizy empirycznej. Mimo, że różnorodność form i typów edukacji ma zdywersyfikowane ujęcie w pracach naukowych to w większości przypadków zakłada się, że edukacja zwiększa lub poprawia ekonomiczne możliwości ludzi. Gary Becker (1964) skupił się na badaniu stóp zwrotu z inwestycji w edukację, a jego podstawowym założeniem było to, że osoby z wyższym poziomem wykształcenia zazwyczaj zarabiają więcej. Psacharopoulos, i Patrinos (2004) zajęli się przeglądem i aktualizacją badań dotyczących stopy zwrotu z inwestycji w edukację, które są oparte na teorii kapitału ludzkiego. Kluczowe wnioski podkreślają, że średnia stopa zwrotu z każdego dodatkowego roku nauki wynosi 10%, a utrzymujący się wzorzec to spadające stopy zwrotu wraz ze wzrostem rozwoju gospodarczego i poziomem wykształcenia. Nie należy zapominać o czynnikach indywidualnych, które stanowią poziom mikro, czynnikach instytucjonalnych i środowiskowych, stanowiących poziom mezo oraz kontekście makroekonomicznym i polityki edukacyjnym (PKB, systemy finansowania i równość szans w edukacji). Wymienione wyżej czynniki zostaną zweryfikowane na bazie dostępnej literatury w następnych akapitach.

Ekonomia edukacji w kontekście sukcesu akademickiego skupia się na analizie związku pomiędzy ocenami ze szkoły średniej, a prawdopodobieństwem ukończenia studiów oraz ocenom końcowym (sukces). Danilowicz-Gösele i inni (2017) zbadali czynniki sukcesu dla studentów niemieckiego uniwersytetu w Getyndze i udowodnili, że oceny ze szkoły średniej mają silny i pozytywny wpływ na

sukces akademicki, a poprawa wyników wiąże się z wzrostem prawdopodobieństwa ukończenia studiów o 21 p.p. i poprawą oceny uniwersyteckiej o 0,4 stopnia. Zmienne związane z pochodzeniem społecznym oraz dochodami rodziców okazały się wносить niewielki lub wręcz nieistotny wpływ, a autorzy badania sugerują, że wpływ środowiska na osiągnięcia edukacyjne jest silniejszy na wcześniejszych etapach edukacji. Mimo, że badanie nie dotyczy bezpośrednio zmian w kapitale ludzkim to sugeruje się, że wczesne osiągnięcia edukacyjne mogą mieć długoterminowe konsekwencje dla indywidualnego kapitału ludzkiego. Althouse (2007) w artykule „Testing a model of first-semester student-athlete academic motivation and motivational balance between academics and athletics” bada związek między zmiennymi demograficznymi, szkołą średnią, zmiennymi nie poznawczymi, a motywacją akademicką. Wyższy poziom wykształcenia rodziców oraz ocena ze szkoły średniej wskazywały nie tylko na większe zaangażowanie w naukę, ale także uzyskanie równowagi między edukacją a sportem. Interesującym wynikiem okazała się relacja pomiędzy radzeniem sobie z rasizmem a motywacją akademicką. Okazuje się, że studenci, którzy lepiej radzą sobie z rasizmem, wykazali wyższy poziom motywacji do nauki. Althouse (2007) zauważył również, że kobiety w świetle bycia sportowcem akademickim często osiągają wyższe wskaźniki ukończenia studiów oraz wyższą motywację akademicką. Predyktorami sukcesu akademickiego w badaniach naukowych są także integracja społeczna, zaangażowanie uczelni oraz przygotowanie akademickie (Hepworth, Littlepage i Hancock 2018). Sukces akademicki został podzielony na dwie perspektywy: silną wydajność akademicką (oceny, zaliczenia przedmiotów) i ciągłą wydajność akademicką (wytrwałość studenta, utrzymanie się na uczelni). Hepworth i inni (2018) udowodnili, że przygotowanie akademickie miało istotny wpływ na oceny studentów. Natomiast zaangażowanie instytucji i integracja społeczna okazały się nieistotne statystycznie. Fraser i Killen (2003) w kontekście sukcesu akademickiego zwrócili uwagę na takie czynniki jak zainteresowanie kursem, motywacja, samodyscyplina i wysiłek oraz utrzymywanie odpowiednich celów, dobre środowisko do nauki oraz efektywne zarządzanie czasem. Natomiast celem ich badania było odnalezienie różnic w postrzeganiu sukcesu akademickiego przez studentów pierwszego roku, ostatniego roku oraz wykładowców. Wyniki badania sugerują, że istnieją wysokie korelacje między rankingami czynników sukcesu w postrzeganiu wykładowców oraz studentów starszych lat. Studenci przypisują większą wagę czynnikom zewnętrznym np. wsparcie rodziny. Dodatkowo badanie Fraser i Killen (2003) potwierdza, że studenci tłumaczą swoje osiągnięcia i porażki wysiłkiem i zdolnościami. W artykule „Which factors best account for academic success:

Those which college students can control or those they cannot?” Dollinger i inni (2008) analizują w jakim stopniu czynniki kontrolowane (obecność na zajęciach, nauka, praca, cele edukacyjne) i niekontrolowane (inteligencja, osobowość, dotychczasowe wyniki) przez studentów przyczyniają się do sukcesu akademickiego. Wyniki badania przedstawiają, że czynniki niekontrolowane odpowiadały za 37% wariacji wyników egzaminów, a czynniki kontrolowane za dodatkowe 6-10%. Takie wielkości niosą za sobą następującą konkluzję: studenci, którzy mają talent, ale przede wszystkim wykorzystują go poprzez regularną obecność i systematyczną naukę, osiągają sukces.

Taka perspektywa, koncentrująca się na „zaangażowaniu behawioralnym”, znajduje silne oparcie w wielowymiarowych ujęciach integrujących czynniki indywidualne, poznawcze oraz społeczne, co pozwala na pełniejsze uchwycenie złożonych mechanizmów rządzących procesem kształcenia. W systematycznych analizach literatury przedmiotu podnosi się, że choć sieci wsparcia rówieśniczego niewątpliwie oddziałują na kluczowe zmienne psychologiczne, wzmacniając poczucie własnej skuteczności, obniżając poziom lęku, stabilizując dobrostan oraz zwiększając ogólne zaangażowanie w naukę, to ich bezpośredni wpływ na twarde, mierzalne wskaźniki osiągnięć akademickich okazuje się często umiarkowany. Kapitał społeczny pełni zatem funkcję wspomagającą, pośredniczącą i ochronną, jednak nie zastępuje on roli czynnika kluczowego, jakim jest indywidualna zdolność do samoregulacji, konsekwencja w działaniu oraz rzeczywisty nakład pracy własnej.

W ostatnich latach obserwuje się wyraźne przesunięcie akcentu badawczego: od wielkoskalowych, statycznych predyktorów sukcesu – takich jak wyniki maturalne, ogólny poziom kapitału kulturowego czy status społeczno-ekonomiczny – w stronę czynników proksymalnych, dynamicznych i modyfikowalnych. Obejmują one m.in. frekwencję, regularność udziału w zajęciach, organizację warsztatu pracy, samodyscyplinę, umiejętność wyznaczania celów, praktyki uczenia się, techniki zarządzania czasem czy kompetencje autorefleksyjne. Zmiana ta niesie ze sobą istotne implikacje teoretyczne i praktyczne. Z jednej strony, podkreśla sprawczość uczącego się, sugerując, że późniejsze sukcesy akademickie nie są jedynie mechanicznym następstwem wczesnodziecięcych doświadczeń edukacyjnych ani wrodzonego potencjału poznawczego. Z drugiej, akcentuje konieczność projektowania celowych, systemowych interwencji instytucjonalnych, które mogą wyrównywać szanse, wzmacniać proces samoregulacji oraz minimalizować wpływ czynników kontekstowych sprzyjających wykluczeniu edukacyjnemu.

Powyższe ustalenia dopełnia coraz częściej stosowane dwuwymiarowe ujęcie sukcesu akademickiego, rozróżniające wydajność (performance) od wytrwałości (persistence). Wydajność obejmuje mierzalne wyniki: oceny, zaliczenia, tempo realizacji programu studiów i pozostaje silniej powiązana z czynnikami poznawczymi oraz behawioralnymi, w tym z poziomem samodyscypliny, efektywnością strategii uczenia się i zdolnością do zarządzania zasobami. Wytrwałość natomiast odnosi się do utrzymania się w toku studiów, przeciwdziałania rezygnacji oraz zdolności do adaptacji w obliczu trudności. Badania De Clercq i in. (2021) wskazują, że w tym obszarze szczególnie istotną rolę odgrywają czynniki psychospołeczne, motywacja wewnętrzna, poczucie przynależności, integracja z grupą akademicką oraz jakość relacji z kadrą dydaktyczną.

W rezultacie wyłania się obraz sukcesu edukacyjnego jako procesu złożonego, w którym różne klasy zasobów - poznawcze, emocjonalne, społeczne, behawioralne - pełnią odmienne, lecz wzajemnie uzupełniające się funkcje. Ostateczne osiągnięcia akademickie można zatem interpretować jako wynik dynamicznej równowagi pomiędzy wysiłkiem własnym, wsparciem społecznym i strukturami instytucjonalnymi, które tworzą środowisko sprzyjające uczeniu się, zaangażowaniu i trwałemu uczestnictwu w edukacji wyższej.

Studenci-sportowcy mają unikalne wzorce zaangażowania i realizacji sukcesów akademickich. Comeaux i Harrison (2011) zaproponowali koncepcyjny model sukcesu akademickiego studentów-sportowców, który uwzględnia indywidualne cechy takich studentów oraz systemy społeczne i akademickie. Charakterystyka przed-studencka, która obejmuje cechy indywidualne, pochodzenie i doświadczenia edukacyjne jako zestaw cechy ma znaczenie w kontekście celów i zaangażowania w sport i uczelnię. Model podkreśla, że integracja sportowca akademickiego w środowisku akademickim i społecznym jest silnie związana z różnymi formami sukcesu akademickiego, a interakcje z rówieśnikami i wykładowcami zwiększają tę integrację oraz rozwój intelektualny. Dodatkowo wymagania sportowe mogą wpływać na zaangażowanie studentów-sportowców w życie akademickie, prowadząc do izolacji, ponieważ presja na wyniki sportowe może przeważać nad edukacją. Uczelnie oferują wiele programów wsparcia natomiast koncentrują się na utrzymywaniu osiągnięć sportowych, a nie na rozwoju naukowym (Comeaux i Harrison 2011). Istnieją badania, które analizują znaczenie sportu nieformalnego, czyli niekonkurencyjnego (rekreacyjna aktywność fizyczna), a wynikami akademickimi. Mathunjwa (2025) udowodnił pozytywną korelację między uczestnictwem w nieformalnych sportach a wynikami w nauce jednak ta relacja jest złożona i podlega wpływowi różnych czynników takich jak

pleć, status społeczno-ekonomiczny, motywacja, wiara we własne możliwości czy zarządzanie czasem. Co więcej, wyniki tego badania mają istotne implikacje dla polityki i praktyki edukacyjnej, sugerując wspieranie kariery dwutorowej. Zarządzanie czasem wydaje się być szczególnie istotne w aspekcie sukcesów akademickich z perspektywy studentów-sportowców. Rothschild-Checroune i inni (2012) skoncentrowali swoją uwagę na zidentyfikowaniu wyzwań związanych z zarządzaniem czasem, jakich doświadczają studenci pierwszego roku jednocześnie należący do drużyny futbolowej. Główny wniosek badania podkreśla, że zarządzanie czasem okazało się najtrudniejszym elementem bycia członkiem uniwersyteckiej drużyny a zakres czasu poświęconego na aktywność fizyczną znacząco kolidował z czasem dostępnym na naukę. Istnieją jednak dwie strony medalu, z jednej strony zaangażowanie w sport redukuje czas i jakość nauki, natomiast z drugiej sport uczy odpowiedzialności i maksymalizacji produktywności. Pritchard i Wilson (2005) sugerują, że młodzi ludzie wkraczający dopiero na swoją ścieżkę akademicką doświadczają większego stresu, jeśli dodatkowo są sportowcami. Sportowcy akademicy zgłaszali więcej stresu w obszarach związanych z: konfliktami osobistymi, posiadaniem wielu obowiązków, niewystarczającą ilością snu oraz dużymi wymaganiami ze strony zajęć pozalekcyjnych (związanymi z zobowiązaniami sportowymi). Wbrew wcześniejszym badaniom Pritchard i Wilson (2005) nie wykazali, że sportowcy zgłaszają więcej problemów i obaw związanych z nauką niż nie-sportowcy. Jednak badanie wskazało, że nie-sportowcy odczuwają większy stres związany z podejmowaniem ważnych decyzji dotyczących edukacji.

Poza osiągnięciami ze szkoły średniej oraz uwarunkowaniami infrastrukturalno-finansowymi, w literaturze konsekwentnie podkreśla się, że to właśnie czynniki behawioralne, omawiane wcześniej jako fundament bieżącego funkcjonowania studenta, odgrywają kluczową rolę w dalszym różnicowaniu wyników akademickich. Ich znaczenie nie wynika z ich „nowości”, lecz z faktu, że stanowią one praktyczny wymiar tego, w jaki sposób potencjał poznawczy i zasoby środowiskowe są rzeczywiście wykorzystywane w procesie studiowania. W tym ujęciu systematyczność, frekwencja oraz samodzielna praca własna jawią się nie jako dodatkowe zmienne, ale jako *operacjonalizacja zaangażowania*, które studenci przekształcają w konkretne rezultaty.

Badania wskazują, że choć determinanty zewnętrzne i kognitywne, takie jak poziom inteligencji czy wcześniejsze wyniki edukacyjne, mogą wyjaśniać istotną część wariacji rezultatów egzaminacyjnych (ok. 37%), to czynniki podlegające bezpośredniej kontroli studenta wnoszą dodatkową wartość predykcyjną na poziomie 6–10%. To pozornie niewielkie, lecz w praktyce decydujące „okno”,

w którym codzienne decyzje dotyczące uczenia się przekładają się na efektywność studiowania (Huber i in., 2008). W warunkach intensywnego kształcenia to właśnie regularność i poziom bieżącego zaangażowania stają się realnymi moderatorami sukcesu, szczególnie w sytuacjach, gdy studenci dysponują porównywalnym potencjałem intelektualnym.

Co więcej, wpływ czynników behawioralnych i osobowościowych na osiągnięcia akademickie okazuje się najsilniejszy u studentów o wysokich zdolnościach. Frekwencja, systematyczna nauka oraz organizacja pracy przynoszą największy przyrost wyników właśnie w tej grupie, co podważa potoczne przekonanie, że „talent obroni się sam”. Przeciwnie — bez odpowiedniej struktury działania nawet wysoki kapitał poznawczy pozostaje częściowo niewykorzystany. W praktyce oznacza to, że systemy wsparcia akademickiego powinny równolegle wzmacniać kompetencje organizacyjne i zdolności do planowania, szczególnie w grupach, gdzie obciążenie czasowe jest wysokie, jak u studentów-sportowców, którzy operują w warunkach chronicznego napięcia czasowego (Dollinger i in. 2008).

Z tej perspektywy widać wyraźnie, że projekty edukacyjne i programy wsparcia uczelnianego: tutoring, zajęcia wyrównawcze, doradztwo, elastyczne planowanie zajęć czy monitorowanie obciążenia, nie są dodatkiem do procesu edukacyjnego, lecz jego strukturalnym uzupełnieniem, umożliwiającym rzeczywistą implementację zachowań sprzyjających sukcesowi. Przeglądy literatury wskazują, że interwencje te przynoszą szczególne korzyści studentom obciążonym dodatkowymi rolami, w tym studentom-sportowcom, osobom pracującym czy realizującym naukę w trybie niestandardowym. Wsparcie psychologiczne, mentoring, trening zarządzania czasem oraz interwencje minimalizujące ryzyko wypalenia mogą działać jak katalizatory, wzmacniając wysiłek własny i pozwalając studentom na bardziej świadome gospodarowanie zasobami (Perger i Takács 2016). W ten sposób instytucjonalne wsparcie tworzy środowisko bardziej inkluzywne, które wyrównuje szanse i przeciwdziała rezygnacji z kształcenia.

W przypadku studentów-sportowców dynamika ta nabiera dodatkowej złożoności. Funkcjonują oni w ramach tzw. ścieżki dwutorowej, gdzie studia i rozwój sportowy muszą być godzone w warunkach odmiennego rytmu pracy, sezonowości startów oraz ograniczeń czasowych. Badania nad dual career wskazują, że nie jest to jedynie zagadnienie logistyczne, ale proces adaptacyjny, silnie zależny od jakości środowiska i dostosowania instytucjonalnego (Quinaud 2025). Tradycyjne programy studiów, oparte na sztywnych harmonogramach i standardowych wymaganiach, okazują się często niewystarczające, aby sprostać specyfice

tej grupy. Stąd rosnące znaczenie rozwiązań systemowych: koordynacji pomiędzy uczelniami a klubami, elastycznych terminów zaliczeń, hybrydowych form nauczania czy dedykowanych koordynatorów wspierających studentów-sportowców (Gjaka i in., 2024).

Jak wskazuje literatura, dopiero dzięki takim mechanizmom student-sportowiec może w pełni uczestniczyć w procesie edukacyjnym, nie rezygnując z rozwoju sportowego. Dual career staje się zatem nie tylko modelem organizacyjnym, ale ramą rozwojową, której celem jest zapewnienie harmonii pomiędzy dwoma intensywnymi ścieżkami oraz stworzenie warunków sprzyjających długofalowej wytrwałości. Odpowiednio zaprojektowane wsparcie instytucjonalne umożliwia redukcję stresu, stabilizację zaangażowania i budowanie poczucia sprawczości - czynników kluczowych, by student mógł utrzymać równowagę między treningami a nauką przez dłuższy czas.

Przegląd literatury dotyczącej czynników determinujących sukces akademicki potwierdził odrębność i unikalność grupy jaką są sportowcy akademicki. Studenci-sportowcy doświadczają nietypowych wymagań środowiskowych w porównaniu do nieuprawiających sportu rówieśników. Sukces akademicki to suma osiągnięć, które zależą od motywacji, wyznaczonych celów, uwarunkowań genetycznych oraz otoczenia. Istotna jest również umiejętność odnalezienia balansu pomiędzy sportem i edukacją poprzez odpowiednie zarządzanie czasem oraz ustalenie priorytetów. Sport z jednej strony może utrudniać zdobywanie odpowiedniego wykształcenia, ale z drugiej dostarcza zestawu cech, które napędzają do działania i rozwoju.

Tabela 3. Determinanty sukcesu akademickiego

Poziom analizy	Determinanty sukcesu akademickiego	Źródło
Indywidualne (mikropoziom)	<ul style="list-style-type: none"> • Motywacja akademicka • Prioritytety edukacyjne • Samoocena kompetencji akademickich (poczucie skuteczności, pewność ukończenia studiów) • Zarządzanie czasem • Poziom stresu • Wykształcenie rodziców • Pochodzenie społeczne • Inteligencja, osobowość • Obecność na zajęciach i systematyczność 	Althouse 2007, Dollinger i in. 2008, Fraser i Killen 2003

<p>Institutionalne (mezopoziom)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jakość edukacji (programy wsparcia dla studentów, dostępność materiałów) • Integracja społeczna i akademicka • Zaangażowanie uczelni • Wsparcie ze strony wykładowców • Infrastruktura edukacyjna (biblioteki, dostęp do technologii) 	<p>Hepworth i in. 2018, Comeaux i Harrison 2011, Quiggin 1999</p>
<p>Środowiskowe (mezopoziom)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wsparcie rodziny i znajomych • Warunki ekonomiczne w rodzinie • Oczekiwania społeczne i kulturowe • Sport i aktywność fizyczna jako czynnik wspierający sukces akademicki 	<p>Fraser i Killen 2003, Mathunjwa 2025, Pritchard i Wilson 2005</p>
<p>Makroekonomiczne (makropoziom)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PKB i ogólny poziom rozwoju gospodarczego kraju • System finansowania edukacji • Równość szans w dostępie do edukacji • Polityka edukacyjna państwa 	<p>Hanushek i Woessmann 2011, Psacharopoulos i Patrinos 2004</p>

Źródło: Opracowanie własne.

MARKA OSOBISTA SPORTOWCA AKADEMICKIEGO – AUTOOCENA I WARTOŚĆ RYNKOWA

3.1. Definicja marki osobistej sportowca akademickiego

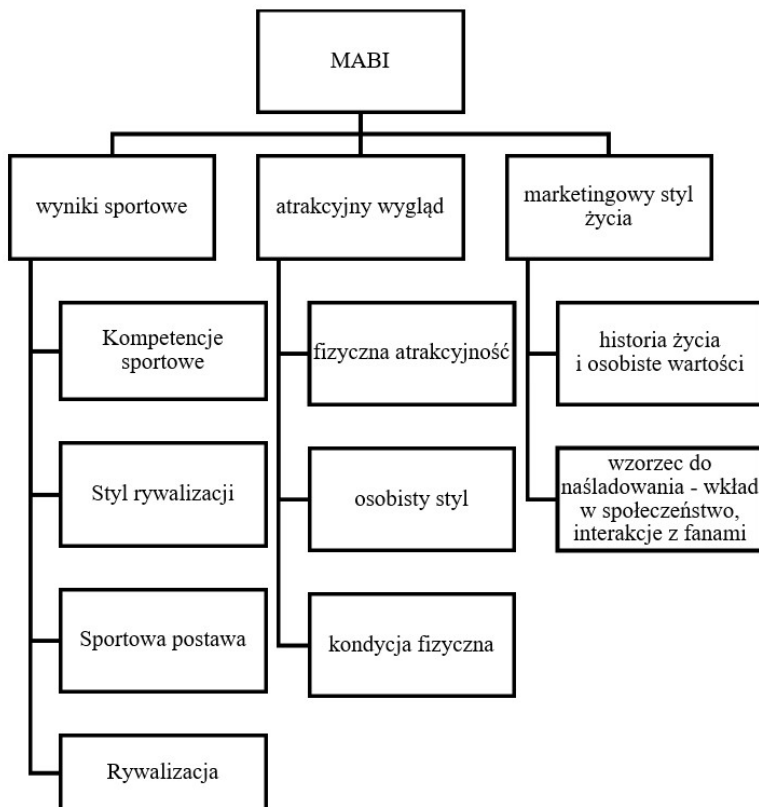
Definicja marki osobistej ewoluowała na przestrzeni lat. Sam termin „personal branding” został po raz pierwszy użyty w artykule „The brand called you” autorstwa Toma Petersa (1997). Już we wstępie artykułu Peters (1997) używa określenia “Wielkie firmy rozumieją znaczenie marek. Dziś w epoce jednostki, musisz być własną marką. Oto, co jest potrzebne, by zostać prezesem firmy Ja”¹. Kluczowym założeniem budowania marki osobistej jest fakt, że jest to znak rozpoznawczy i jeśli jednostka sama nie będzie nią zarządzać, to zrobią to za nią inni. W ślad za nim poszli inni twórcy wykorzystując to określenie w kontekście książek o tematyce samodoskonalenia, a zjawisko marki osobistej stało się popularne ze względu na jego praktyczne zastosowanie. Dodatkowo Shepherd (2005) dostrzega, że znaczenie marki osobistej wzrosło w erze mediów społecznościowych. Khedher (2014) sugeruje, że według współczesnych badaczy marki mogą mieć wymiar ludzki oraz mogą być analizowane w różnych kontekstach takich jak: marka celebrytów, marka sportowca, marka dyrektora generalnego lub marka liderów politycznych. Shepherd (2005) dostrzega potrzebę zidentyfikowania konceptualnych, praktycznych i etycznych problemów stojących za self-marketingiem i personal brandingiem jakie stwarzają dla dyscypliny marketingu. Wyzwania dotyczą przestrzeni teoretycznej, czyli rozszerzania zakresu marketingu oraz praktycznej, która polega na odpowiednim projektowaniu programów

¹ „Big companies understand the importance of brands. Today, in the Age of the Individual, you have to be your own brand. Here's what it takes to be the CEO of Me' Inc.” Tom Peters (1997)

nauczania wspierających rozwój potencjalnych profesjonalistów marketingu. Gorbatov i inni (2018) dokonali systematycznego przeglądu interdyscyplinarnej literatury dotyczącej marki osobistej. Zdefiniowano pięć kluczowych atrybutów marki osobistej dzieląc je na: strategiczne, pozytywne, obietnicy, skoncentrowany na sobie oraz artefaktualny. Na podstawie przeglądu dostępnych badań Gorbatov i inni (2018) zaproponowali następującą definicję personal branding „strategiczny proces tworzenia, pozycjonowania i utrzymywania pozytywnego wrażenia o sobie, opartego na unikalnej kombinacji indywidualnych cech, które sygnalizują określoną obietnicę docelowej grupie odbiorców poprzez zróżnicowaną narrację i obrazowanie” oraz marki osobistej „zbiór cech jednostki (atrybutów, wartości, przekonań itp.) przekształconych w zróżnicowaną narrację i obrazowanie z zamiarem ustanowienia przewagi konkurencyjnej w umysłach docelowej grupy odbiorców”.

W przypadku marki osobistej sportowca jest ona często rozumiana jako zbiór skojarzeń, jakie ludzie mają z danym sportowcem. Marka osobista sportowca wyróżnia go spośród innych i daje wiele możliwości. Parmentier i Fischer (2012) zidentyfikowali dwa kluczowe elementy, które stanowią charakterystykę marki osobistej sportowców: profesjonalny wizerunek i medialną personę. Arai, Ko i Kaplanidou (2013) przedstawili koncepcję Modelu Marki Sportowca (MABI), która została oparta na Customer-based Brand Equity Keller’a (1993). Celem badania było opracowanie narzędzia do oceny różnych aspektów wizerunku marki indywidualnych sportowców. MABI składa się z trzech kluczowych wymiarów: wyniki sportowe (kompetencje sportowe, styl rywalizacji, sportowa postawa, rywalizacja), atrakcyjny wygląd (fizyczna atrakcyjność, osobisty styl, kondycja fizyczna) oraz marketingowy styl życia (historia życia w tym osobiste wartości, wzorzec do naśladowania, wkład w społeczeństwo, interakcje z fanami).

Badanie wykazało również, że wizerunek marki sportowca pozytywnie wpływa na psychologiczne przywiązanie konsumentów do marki. Autorzy modelu MABI definiują markę osobistą sportowca jako percepcje konsumentów dotyczące atrybutów sportowca, a wizerunek marki jest kształtowany przez skojarzenia z marką przechowywane w pamięci konsumentów. Natomiast w roku 2014 Arai i inni (2014) poszerzyli Model Marki Sportowca (MABI) analizując problemy związane z zarządzaniem marką sportowca oraz konceptualizacją wizerunku. Autorzy zauważają, że w świetle kultury medialnej sportowcy są postrzegani jako „znak społeczny, niosący kulturowe znaczenia i wartości ideologiczne”.



Rysunek 2. Schemat modelu MABI (Model Marki Sportowca)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie Arai, A., Ko, Y. J., i Kaplanidou, K. (2013). Athlete brand image: Scale development and model test. *European Sport Management Quarterly*, 13(4).

W artykule „Branding athletes: Exploration and conceptualization of athlete brand image” zdefiniowano markę osobistą sportowca jako publiczną osobę, który ustanowił własne symboliczne znaczenie i wartości, używając swojego imienia, twarzy lub innych elementów marki na rynku. Mousavi-Jad i inni (2021) wyjaśnili koncepcję budowania marki osobistej sportowca jako podejście indywidualistyczne, które pozwala na wyróżnienie się bez względu na wiek, stanowisko czy branżę. Marka osobista sportowca postrzegana jest również jako narzędzie do osiągnięcia sukcesu zawodowego, a odpowiednie strategie i taktyki mogą znacząco wpłynąć na tę karierę (Mousavi-Jad, Shafei i Emami 2021). Według Daśi i innych (2021) współczesny rynek wymaga od sportowców budowania silnej marki osobistej, co obejmuje zarządzanie wizerunkiem i komunikację z odbiorcami.

Budowanie marki osobistej przez sportowców stało się nieodzownym narzędziem, które pozwala na wyróżnienie się, podkreślenie celów oraz zwiększenie wartości.

Drugim ważnym aspektem budowania marki osobistej sportowca jest umiejętność łączenie bieżącej aktywności sportowej z długofalową strategią wizerunkową, która obejmuje nie tylko eksponowanie osiągnięć, lecz także świadome planowanie kariery „na później”, w tym potencjalnych ról pozasportowych. Współczesne podejścia do personal branding'u zakładają, że marka sportowca powinna funkcjonować w perspektywie wieloletniej, a jej rozwój wymaga nie tylko dynamicznej obecności w mediach społecznościowych, lecz także wykorzystywania innych form komunikacji, od tradycyjnych wywiadów po udział w projektach społecznych czy edukacyjnych. Dzięki temu marka osobista może utrzymać rozpoznawalność i wartość także po zakończeniu kariery zawodniczej. Perspektywa ta pokazuje, że marka sportowca nie jest jedynie sumą aktualnych sukcesów, ale kapitałem strategicznym, który może stanowić podstawę przyszłych aktywności: pracy eksperckiej, komentatorskiej, trenerskiej, działalności społecznej, przedsiębiorczej, a niekiedy również roli ambasadora wartości istotnych dla partnerów i odbiorców (Ennaoui 2025). W praktyce osiągnięcie takiej trwałej, wiarygodnej marki wymaga od sportowca regularności, konsekwencji i spójności komunikacyjnej. Kluczowe jest nie tylko promowanie wyników sportowych, lecz także umiejętne eksponowanie własnych wartości, osobowości, pasji oraz obszarów zaangażowania spoza areny rywalizacji. W ten sposób sportowiec tworzy narrację, która wykracza poza prostą relację „wynik–nagroda”, a zaczyna przypominać strategicznie rozwijaną opowieść o tożsamości i misji, budując głębszą więź z odbiorcami.

Pomocne w tym procesie okazuje się stosowanie modelu komunikacji marki inspirowanego teorią marketingową. Jak wynika z propozycji *Prezentacja marki osobistej sportowca i dostarczanie wartości dla sponsora*, efektywny branding sportowca powinien rozwijać się na trzech uzupełniających się poziomach. Po pierwsze - poziom cech, obejmujący osiągnięcia, kompetencje i unikatowe umiejętności sportowca. Po drugie - poziom korzyści, który wskazuje wartość, jaką zawodnik oferuje sponsorom, partnerom i społeczności kibiców. Po trzecie – poziom wartości i przekonań, obejmujący to, co marka reprezentuje: emocje, postawy, aspiracje i misję, które czynią ją autentyczną i odróżnialną od innych na rynku (Idzikowski 2016).

Kiedy sportowiec komunikuje te trzy poziomy w sposób spójny, interesariusze, w tym sponsorzy, partnerzy, media i kibice, zyskują szerszy obraz jego osoby. Nie widzą jedynie „wyników”, lecz to, kim sportowiec jest, co sobą reprezentuje

i dlatego warto go wspierać. W efekcie marka osobista staje się trwalsza, bardziej atrakcyjna i odporna na naturalne wahania kariery sportowej. To pokazuje, że budowanie marki sportowca jest procesem strategicznym, który łączy praktyki marketingowe, rozwój kompetencji komunikacyjnych oraz świadome kształtowanie tożsamości i dlatego stanowi kluczowe narzędzie zarówno dla sukcesu sportowego, jak i pozasportowego.

Media społecznościowe stanowią wspierający element w procesie budowania marki osobistej, umożliwiając sportowcom bezpośredni kontakt z fanami oraz promowanie wizerunku. Natomiast obecność w takim środowisku postrzegana jest jako potencjał i konieczność, a zarządzanie treścią stało się nieodzownym elementem pozycjonowania sportowca na rynku (Daśić, Ratković i Pavlović 2021). Popularność jednostki w świecie medialnym mierzona jest liczbą fanów (liczba obserwatorów, polubieni, udostępnień), co przekłada się na wpływ i wartość komercyjną sportowca. Park i inni (2020) w artykule „Social Media as a Personal Branding Tool: A Qualitative Study of Student-Athletes’ Perceptions and Behaviors” badają jak sportowcy akademicki postrzegają i wykorzystują media społecznościowe do budowania swojej marki osobistej. Do korzyści z wykorzystywania mediów autorzy zaliczyli: nawiązywanie kontaktów z potencjalnymi pracodawcami, prezentację umiejętności i osiągnięć oraz wygodę i szybkość (szybkie i łatwe dzielenie się informacjami z szerokim gronem odbiorców). Natomiast bariery dotyczą: niechcianych postów (umieszczanie nieodpowiednich treści przez innych, co może zaszkodzić wizerunkowi), treści, które nie podobają się innym (opublikowana treść może zostać źle odebrana) oraz brak świadomości potencjału mediów społecznościowych.

Deliautaitė i inni (2021) zbadali postawy studentów wobec sposobu, w jaki sportowcy pozycjonują swoją markę w mediach społecznościowych i stwierdzili, że wyniki sportowe są statystycznie istotne w rozwoju marki sportowca i stanowią fundamentalny aspekt dla statusu marki. Dodatkowo najsilniejszy związek przyczynowy zaobserwowali między wynikami sportowymi a stylem życia sportowca. Według opinii respondentów w procesie budowania marki osobistej sportowca należy zwrócić uwagę na trzy kluczowe komponenty, którymi są wyniki sportowe, atrakcyjny wygląd oraz rynkowy styl życia. Interesującym wynikiem badania jest zauważenie, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni częściej obserwują sportowców płci męskiej w mediach społecznościowych, jednak istnieje tendencja spadkowa w tej dominacji, co sugeruje, że kobiety sportowcy stają się bardziej widoczne i cenione. Na i inni (2020) zajęli się zbadaniem roli sygnalizacji i wiarygodności źródła w kontekście treści związanych ze sportowcami w mediach

społecznościowych, a głównym celem artykułu było sprawdzenie, jak źródło publikowanych treści o sportowcu w mediach społecznościowych wpływa na postrzeganie marki osobistej tego sportowca. Wnioski z badania sugerują istotny wpływ, a konsumenci wykazali, że mieli bardziej pozytywne nastawienie do treści, gdy pochodziły bezpośrednio od sportowca lub drużyny, ponieważ odbierali je jako bardziej wiarygodne i mniej stronnicze.

Dotychczasowe rozważania warto uzupełnić o spojrzenie na komunikację cyfrową jako proces ciągły, obejmujący wszystkie etapy funkcjonowania sportowca - od prezentowania wyników, przez codzienną autoprezentację, aż po świadome kształtowanie relacji z fanami, mediami i partnerami biznesowymi. Jak wykazał Idzikowski (2016), samo osiągnięcie wysokich rezultatów sportowych nie przekłada się automatycznie na wartość sponsorską. Aby wyniki mogły zostać przełożone na realną atrakcyjność rynkową, sportowiec musi umieć skutecznie zakomunikować swoją markę, wykorzystując narzędzia ICT, w tym media społecznościowe, jako strategiczną przestrzeń budowania rozpoznawalności i dostarczania wartości partnerom komercyjnym. W jego ujęciu proces ten, obejmujący zarówno fazę poznawczą, jak i projektującą, wskazuje, że marka osobista jest zasobem wymagającym profesjonalnego planowania, a nie jedynie pasywnej obecności w mediach.

Współczesne tendencje w obszarze personal branding sportowców jeszcze silniej akcentują znaczenie spójnej i autentycznej tożsamości, manifestowanej nie tylko przez osiągnięcia sportowe, lecz również poprzez styl życia, sposób narracji oraz budowanie relacji z odbiorcami. Analizy dotyczące wykorzystania platform cyfrowych do kreowania wizerunku wskazują, że skuteczny branding opiera się na zdolności tworzenia opowieści wykraczającej poza stricte sportowe aktywności. W praktyce oznacza to publikowanie treści odsłaniających wartości, motywacje, rytmy dnia, relacje z otoczeniem czy działania o charakterze społecznym. Taka narracja pozwala odbiorcom lepiej identyfikować się ze sportowcem, a sponso-rom, ocenić potencjał długofalowej współpracy. Jednocześnie strategiczne zarządzanie marką osobistą pełni funkcję narzędzia umożliwiającego przedłużenie obecności zawodnika w przestrzeni publicznej poza okresem aktywnej rywalizacji. Stabilność medialna i podtrzymanie relacji z partnerami biznesowymi po zakończeniu kariery mogą mieć kluczowe znaczenie dla dalszego rozwoju zawodowego, co podkreślają Ennaoui i Pieniacka (2025). W tym ujęciu marka osobista staje się istotnym kapitałem, zarówno społecznym, jak i ekonomicznym, a jej rozwijanie wymaga świadomej strategii oraz konsekwencji.

Skuteczność działań brandingowych pozostaje jednak silnie zależna od kontekstu oraz od spójności pomiędzy wszystkimi elementami, które składają się na

tożsamość sportowca. W literaturze marketingu sportowego zwraca się uwagę, że dla sponsorów kluczowym kryterium nie jest jedynie widoczność medialna zawodnika, ale zgodność jego wizerunku z wartościami marki oraz wiarygodność komunikowanego przekazu. Z tego powodu niezbędna staje się przemyślana selekcja aktywności, wydarzeń i partnerstw, w które sportowiec się angażuje. Autentyczność, konsekwencja i przewidywalność tonu komunikacji budują zaufanie odbiorców oraz zwiększają potencjał współpracy z podmiotami komercyjnymi. Jak zauważa Grabowski (2011), dopiero spójność wszystkich elementów: wyników, narracji, stylu życia i doboru partnerów, pozwala budować markę osobistą postrzeganą jako stabilna, wiarygodna i długookresowo atrakcyjna dla rynku.

Artykuł autorstwa Gwinera i Eatona (1999) wnosi istotny wkład w rozumienie mechanizmu kształtowania wizerunku marki poprzez sponsoring wydarzeń sportowych. Zgodnie z przedstawioną koncepcją, marka może przejmować skojarzenia i znaczenia przypisywane wydarzeniu, z którym zostaje powiązana, co skutkuje tzw. transferem wizerunku. Proces ten jest szczególnie skuteczny, gdy istnieje spójność między charakterem wydarzenia a pozycjonowaniem marki zarówno na poziomie funkcjonalnym (np. faktyczne użycie produktu podczas wydarzenia), jak i wizerunkowym (zgodność wartości i skojarzeń). Dla sportowca akademickiego, który świadomie buduje markę osobistą, wiedza o mechanizmie transferu wizerunku ma istotne znaczenie. Pokazuje ona, że zaangażowanie w konkretne wydarzenia sportowe czy współpraca z określonymi organizacjami może wpływać na to, jak sportowiec jest postrzegany zarówno przez sponsorów, jak i społeczeństwo. Artykuł potwierdza, że marka osobista nie jest zbiorem przypadkowych cech, lecz wynikiem strategicznego doboru aktywności i powiązań, które wzmocniają pozytywne skojarzenia i zwiększają wartość medialną sportowca. W kontekście sportu akademickiego oznacza to, że również uczelnie i wydarzenia z ich udziałem mogą stanowić kanał budowania tożsamości marki osobistej. Badanie „Sports branding as a modern technology in the sports industry” (Skrypchenko i Demirci 2025) ukazuje markę osobistą sportowca jako nowoczesne narzędzie marketingowe w przemyśle sportowym, obejmujące elementy wizualne, emocjonalne, społeczne i ekonomiczne. Podkreśla, że marka sportowca wpływa nie tylko na jego rozpoznawalność i sukces finansowy, ale także na wizerunek dyscypliny i kraju. Proces budowania marki zaczyna się od osiągnięć sportowych, przechodzi przez medialną promocję i kończy na tworzeniu unikalnych atrybutów marki. Personal branding odgrywa kluczową rolę w motywacji, rozwoju kariery i kształtowaniu relacji ze sponsorami, zwłaszcza w dynamicznie rozwijającym się środowisku mediów społecznościowych.

Marka osobista jest dynamicznie rozwijającą się koncepcją, która zyskała na znaczeniu dzięki rosnącej roli mediów społecznościowych i strategii marketingowych opartych na budowaniu wizerunku jednostki. Początkowo termin ten odnosił się do kreowania profesjonalnego wizerunku w świecie biznesu, jednak z czasem objął także inne obszary, takie jak sport, polityka czy rozrywka. Współcześnie marka osobista sportowca jest nie tylko narzędziem budowania rozpoznawalności, ale także kluczowym elementem strategii zawodowej, wpływającym na jego wartość rynkową i możliwości współpracy z partnerami biznesowymi. Badania wskazują, że skutecznie zarządzana marka osobista sportowca opiera się na wynikach sportowych, atrakcyjności wizualnej oraz odpowiednio kreowanym stylu życia. Media społecznościowe stały się nieodzownym narzędziem tego procesu, umożliwiając sportowcom bezpośrednią komunikację z fanami i sponsorami, a jednocześnie stwarzając wyzwania związane z zarządzaniem wizerunkiem i autentycznością przekazu. Efektywne budowanie marki osobistej wymaga świadomego podejścia, integracji różnych aspektów wizerunku oraz strategicznego zarządzania obecnością w mediach, co w dłuższej perspektywie może przełożyć się na sukces zarówno w karierze sportowej, jak i po jej zakończeniu.

3.2.Czynniki wpływające na ocenę sportowca akademickiego

Autoocena sportowca akademickiego kształtuje się pod wpływem wielu czynników, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. W literaturze podkreśla się, że na sposób, w jaki sportowiec ocenia swoją wartość, istotny wpływ mają jego osiągnięcia sportowe i akademickie, ale także to w jaki sposób jest odbierany przez otoczenie. W świetle teorii autoprezentacji jednostki dążą do kreowania określonego wizerunku, co w kontekście studentów-sportowców może przejawiać się poprzez świadome zarządzanie marką osobistą w przestrzeni publicznej. Analiza determinant pozwala lepiej zrozumieć mechanizm kształtowania autooceny sportowców akademickich i ich znaczenie dla dalszej kariery zarówno sportowej, jak i akademickiej. Niestety większość dostępnych artykułów naukowych koncentruje się na znaczeniu kształtowania wizerunku oraz procesów budowania wizerunku, a nie na spojrzeniu z perspektywy sportowca akademickiego (tj. autooceny). Tym samym niniejsze badanie rzuca nowe spojrzenie na to zagadnienie, wypełniając swego rodzaju lukę badawczą.

Sheldon (2004) analizuje jakie źródła informacji o kompetencjach są ważniejsze dla różnych grup demograficznych na podstawie tenisistów. W artykule zostały wyróżnione wewnętrzne oraz zewnętrzne źródła samooceny,

do wewnętrznych należą wysiłek, postępy w nauce oraz łatwość uczenia się, a zewnętrzne to porównania społeczne, opinie innych oraz obiektywne wyniki. Badanie wykazało, że młodsi dorośli bardziej cenią sobie porównania temporalne oraz informacje przekazywane przez rodzinę, natomiast starsi dorośli polegają w większej mierze na porównaniach z osobami w swoim wieku. W kontekście płci, to kobiety w większym stopniu przywiązują wartość do opinii innych osób, wysiłku oraz zadowolenia z uprawiania sportu. Hodge i Walker (2015) przyjrzeni się strategii budowania marki osobistej z perspektywy zawodowych sportowców. Do kluczowych elementów zaliczyli sukces sportowy jako niezbędny czynnik, bez którego jakiegokolwiek działania marketingowe są bezcelowe, znaczenie wyróżniania się (indywidualność jest sposobem na przyciągnięcie sponsorów) oraz to, że relacje ze sponsorami są ważniejsze niż relacje z fanami. Artykuł podkreśla, że budowanie marki osobistej jest kluczowe dla sukcesu zawodowego sportowca, ale wymaga wiedzy, czasu, wsparcia oraz świadomego planowania. Park, Williams i Son (2020) w publikacji „Social media as a personal branding tool: A qualitative study of student-athletes’ perceptions and behaviors.” zwrócili uwagę na to jak sportowcy akademicki postrzegają i wykorzystują media społecznościowe do budowania marki osobistej. Autorzy zdefiniowali autoprezentację w dwóch wymiarach: frontstage, czyli prezentacja tożsamości sportowej oraz budowanie profesjonalnego wizerunku oraz backstage jako prezentację autentycznej osobowości. Do korzyści z wykorzystywania mediów społecznościowych w świetle budowania marki osobistej zaliczyli nawiązywanie kontaktów z potencjalnymi pracodawcami, prezentację umiejętności i osiągnięć oraz szybkość i wygodę. Dodatkowo z badania wynika, że studenci-sportowcy nie mają formalnej strategii budowania marki, co najczęściej wynika z braku świadomości tej koncepcji, z tego względu istnieje konieczność edukowania ich w tym obszarze. Gotwals i Wayment (2002) zanalizowali związki między samooceną, strategiami samooceny oraz wynikami sportowymi, celem badania było określenie, jakie rodzaje informacji wykorzystują sportowcy do samooceny czy preferencje są związane z samooceną oraz to jakie strategie mają bezpośredni wpływ na wyniki sportowe. Badanie sugeruje, że w kwestii preferencji informacyjnych sportowcy wybierają własne standardy jako najlepszy wskaźnik oceny, a porównania z gorszymi od siebie zawodnikami oraz obawy z przyszłym „ja” okazały się mieć najmniejsze znaczenie. Sportowcy posiadający wysoką samoocenę częściej skupiali się na idealizacji (wyobrażenie przyszłego „ja”), a ci o niskiej samoocenie koncentrowali się na obawach o przyszłość.

Choć media społecznościowe stały się jednym z kluczowych narzędzi budowania marki osobistej, to ich wykorzystanie w sporcie, zwłaszcza w środowisku

sportowców akademickich, wiąże się z szeregiem wyzwań, które wykraczają poza kwestie techniczne czy marketingowe. Z jednej strony umożliwiają sportowcom konstruowanie własnej narracji, zwiększają ich widoczność i otwierają drogę do współpracy z partnerami komercyjnymi; z drugiej, generują presję stałej obecności, konieczność ciągłego podtrzymywania atrakcyjnego wizerunku i ryzyko utraty prywatności. W literaturze podkreśla się, że intensywne angażowanie się w autoprezentację online może prowadzić do dodatkowego obciążenia psychicznego, szczególnie w okresach wzmożonego stresu sportowego lub edukacyjnego. W takich warunkach zawodnik musi nauczyć się balansowania pomiędzy autentyczną ekspresją siebie a oczekiwaniami odbiorców i rynku, co bez adekwatnego wsparcia, kompetencji medialnych czy strategicznego planowania może stać się obciążeniem wpływającym na zdrowie psychiczne i koncentrację na treningu. Z tego powodu wskazuje się na konieczność świadomego, przemyślanego zarządzania obecnością online, które pozwala wykorzystać potencjał mediów, jednocześnie minimalizując ich koszty społeczne i emocjonalne. Ostatecznym wyzwaniem staje się więc poszukiwanie równowagi między korzyściami - widocznością, rozpoznawalnością, możliwościami zawodowymi - a ryzykiem przeciążenia wynikającym z presji autoprezentacyjnej, co trafnie podkreśla Nan (2025).

Jednocześnie szczególnego znaczenia nabiera uwzględnienie specyfiki doświadczeń kobiet w sporcie, których obecność w przestrzeni cyfrowej podlega odmiennym regułom i oczekiwaniom społecznym. Analizy aktywności zawodniczek w mediach społecznościowych wskazują, że budowanie marki osobistej w ich przypadku odbywa się często w kontekście napięć pomiędzy profesjonalizmem sportowym a kulturowo utrwalonymi normami kobiecości. Toffoletti i Thorpe (2018) opisują te uwarunkowania jako konieczność równoczesnego realizowania dwóch ról: kompetentnej, skutecznej sportswomenki oraz osoby wpisującej się w estetyczne i emocjonalne standardy tzw. „consumer femininity”. Oznacza to, że zawodniczki częściej niż ich mężczyźni stają wobec oczekiwań dotyczących sposobu prezentacji ciała, ekspresji emocji czy dostępności dla odbiorców, co czyni proces kreowania marki nie tylko bardziej złożonym, ale i bardziej obciążającym psychicznie. W literaturze zauważa się, że ta dodatkowa warstwa wymagań może prowadzić do konfliktu tożsamościowego, a niekiedy również do zwiększonej presji i podatności na krytykę, co komplikuje zarówno rozwój sportowy, jak i funkcjonowanie w przestrzeni cyfrowej. Włączenie tej perspektywy pozwala lepiej zrozumieć, że zarządzanie marką sportowca, szczególnie sportowczyni, to proces silnie osadzony w kontekście społecznym, kulturowym i psychologicznym, wymagający wsparcia, kompetencji i świadomej strategii.

W kontekście czynników wpływających na autoocenę sportowca akademickiego kluczowe wydaje się zrozumienie świadomości zarządzania wizerunkiem w tym obecność w mediach społecznościowych oraz networking. Parmentier i Fisher (2012) zbadały procesy budowania marki osobistej na przykładzie dwóch znanych piłkarzy, pomimo wielu podobieństw na boisku, kariera zawodowa wybranych atletów potoczyła się zupełnie inaczej. Analiza doprowadziła do wyodrębnienia dwóch kluczowych elementów marki sportowców: profesjonalny wizerunek oraz mainstreamowa persona medialna. Profesjonalny wizerunek odzwierciedla postrzeganie umiejętności oraz charakteru przez interesariuszy np. trenerzy, inni zawodnicy. Natomiast mainstreamowa persona medialna to publiczne atrybuty, które można określić jako publiczną osobowość. Publikacja wykazała, że połączenie tych dwóch elementów jest przepisem na sukces dla zawodowego sportowca. Warto zwrócić uwagę również na postrzeganie kobiet-sportowców w mediach społecznościowych w świetle kultury konsumpcyjnej. Toffoletti i Thorpe (2018) wprowadziły pojęcie „athletic labour of femininity”, które odnosi się do koncepcji opisującej estetyczną i emocjonalną rolę kobiet-sportowców w kreowaniu marki osobistej. Powszechność mediów społecznościowych umożliwia swobodę, tworzenie wielowymiarowego wizerunku oraz łączenie życia prywatnego z zawodowym, a za sprawą postfeminizmu oraz neoliberalizmu sportsmenki przedstawiają kontrolowany wizerunek w mass mediach, jako zdolne do samorealizacji poprzez autonomię i atrakcyjność. Aplikacje typu Facebook czy Instagram dają możliwość kształtowania preferowanego wizerunku na bazie połączenia między autentycznością a komercyjną atrakcyjnością. Istnieją również prace naukowe, które skupiają się na odnalezieniu związku między samooceną a poczuciem własnej skuteczności i motywacji wewnętrznej. Knight (2020) zajmuje się analizą tych zależności oraz przygotowaniem wskazówek jak przeciwdziałać wypaleniu oraz braku motywacji. Badanie przeprowadzono na podstawie 2 grup: eksperymentalnej, która uczestniczyła w programie samooceny oraz kontrolnej nie biorącej udziału w tym programie. Wyniki ilościowe wykazały statystycznie istotny wzrost poczucia własnej skuteczności i samostanowienia, co przyczyniało się do zwiększonej motywacji w grupie eksperymentalnej w porównaniu do kontrolnej. Dodatkowo zaobserwowano pozytywny wpływ dobrej samooceny na zawodniczki w kontekście świadomości prezencji sportowej, konflikt w drużynie negatywnie wpływał na osiągnięcia sportowe, a pewność siebie wykazywała zwiększone wartości dzięki braku skupienia na błędach. Autor artykułu sugeruje, że samoocena może stać się cennym narzędziem w przeciwdziałaniu wypalenia u młodych sportowców.

Autoocena sportowca akademickiego kształtowana jest na bazie wyników sportowych, osiągnięć akademickich oraz percepcji społecznej. Nie bez znaczenia pozostaje także świadome zarządzanie wizerunkiem, które w dobie mediów społecznościowych nabiera coraz większego znaczenia. Sportowcy akademicy coraz częściej wykorzystują dostępne narzędzia do budowania własnej marki osobistej, co może wpływać zarówno na ich pewność siebie, jak i możliwości zawodowe. Równocześnie, mechanizmy porównań społecznych, opinie otoczenia oraz indywidualne strategie samooceny odgrywają istotną rolę w procesie kształtowania ich samoświadomości i motywacji. Zrozumienie tych zależności pozwala lepiej wspierać rozwój sportowców akademickich, pomagając im budować nie tylko sukcesy na boisku, ale także poczucie własnej wartości w długoterminowej perspektywie.

Tabela 4. Determinanty autooceny sportowca akademickiego

Kategoria	Determinanta	Źródło
Wewnętrzne	<ul style="list-style-type: none"> • Wysilek włożony w trening i naukę • Postępy w nauce i sporcie • Łatwość uczenia się 	Sheldon 2004
	<ul style="list-style-type: none"> • Własne standardy oceny (porównywanie do samego siebie) • Idealizacja przyszłego „ja” jako motywacja 	Gorwals i Wayment 2002
	<ul style="list-style-type: none"> • Poczucie własnej skuteczności i samostanowienia • Motywacja wewnętrzna i przeciwdziałanie wypaleniu 	Knight 2020
Zewnętrzne	<ul style="list-style-type: none"> • Porównania społeczne z innymi sportowcami • Opinie innych (rodzina, trenerzy, rówieśnicy) • Obiektywne wyniki sportowe 	Sheldon 2004
	<ul style="list-style-type: none"> • Relacje w drużynie i znaczenie konfliktów 	Knight 2020
Strategie zarządzania wizerunkiem	<ul style="list-style-type: none"> • Świadome kreowanie marki osobistej • Różnicowanie wizerunku, wyróżnianie się • Relacje ze sponsorami 	Hodge i Walker 2015
	<ul style="list-style-type: none"> • Obecność w mediach społecznościowych • Networking i nawiązywanie kontaktów 	Park, Williams i Son 2020
	<ul style="list-style-type: none"> • Połączenie profesjonalnego wizerunku i medialnej osoby 	Parmentier i Fisher 2012
	<ul style="list-style-type: none"> • Rola płci w autoprezentacji 	Toffoletti i Thorpe 2018

Źródło: Opracowanie własne.

3.2. Wpływ autooceny na dalszą karierę sportową i zawodową

Wybierając ścieżkę kariery dualnej, szczegółowo omówioną we wcześniejszych częściach pracy, sportowcy akademicki kierują się nie tylko chęcią rozwoju sportowego, lecz także przekonaniem, że równoległa edukacja może realnie przełożyć się na ich przyszłe możliwości zawodowe i poczucie stabilizacji po zakończeniu kariery. Autoocena staje się w tym kontekście kluczowym mechanizmem regulacyjnym: wpływa na motywację, kształtuje oczekiwania wobec siebie i wyznacza granice zaangażowania zarówno w naukę, jak i w trening. Jak wykazano wcześniej, sposób, w jaki sportowcy oceniają własne kompetencje, determinuje nie tylko ich gotowość do podejmowania kolejnych wyzwań edukacyjnych, lecz również zdolność do utrzymania wysokiej jakości funkcjonowania sportowego. Jednocześnie warto podkreślić, że autoocena ma charakter dwustronny: jej wysoki poziom może pełnić funkcję zasobu psychologicznego sprzyjającego odwadze działania i konstruktywnej rywalizacji, natomiast jej obniżone wartości niosą ze sobą ryzyko trudności adaptacyjnych, niepewności co do przyszłej tożsamości zawodowej oraz podatności na negatywne porównania społeczne.

Znaczenie autooceny zostaje szczególnie wyraźnie uchwycone w badaniu Mousavi-Jad, Shafei i Emami (2021), którzy analizowali taktyki marki personalnej i ich wpływ na sukces zawodowy sportowców. Autorzy wskazują, że rozwój kariery nie jest jednorazowym skokiem, lecz procesem obejmującym aspekty finansowe, emocjonalne i społeczne. Na sukces zawodowy składają się poczucie bezpieczeństwa, niezależność, możliwość specjalizacji i awansu, a także równowaga między życiem prywatnym i zawodowym. Badacze wyróżnili kilka taktyk budowania marki osobistej - utopromocję, zdobywanie popularności, samo-modelowanie, porównywanie się z innymi oraz zastraszenie konkurentów - z których najistotniejsze okazało się samo-modelowanie, pełniące funkcję wewnętrznego kompasu kierującego rozwojem. Wyniki jednoznacznie wskazały pozytywną korelację między siłą marki a sukcesem zawodowym sportowców, co podkreśla, że marka osobista pełni funkcję nie tylko komunikacyjną, ale także kompetencyjną: staje się sposobem porządkowania własnej tożsamości i pozycjonowania na rynku pracy.

Analogiczne wnioski znajdujemy w pracy doktorskiej Brogana (2015), który wykazał, że studentki-atletki posiadają wysoki poziom świadomości dotyczący znaczenia budowania marki osobistej dla długoterminowego rozwoju zawodowego. Podkreślają one, że marka uniwersytetu, jego reputacja, kultura oraz rozpoznawalność, stanowi istotny element wzmacniający ich osobisty kapitał wizerunkowy.

Zawodniczki uczą się traktować własne działania sportowe i pozasportowe jako składowe większego projektu tożsamościowego, w ramach którego reprezentują nie tylko siebie, lecz także instytucję. Wspomniana perspektywa jest spójna z ustaleniami Gotwals i Wayment (2002), według których wysoka samoocena wpływa pozytywnie na wyniki sportowe, podczas gdy niska sprzyja nadmiernej zależności od zewnętrznych informacji zwrotnych i porównań społecznych.

W kontekście edukacyjnym samoocena pełni równie istotną funkcję. Badania pokazują, że samo zachęcanie studentów do oceny własnych osiągnięć jest niewystarczające, jeśli proces ten nie zostanie osadzony w przejrzystych ramach kryterialnych. Andrade (2019) podkreśla, że kluczowym elementem skutecznej samooceny jest dostępność jasnych, zrozumiałych i adekwatnych standardów oceny, które umożliwiają rzetelną konfrontację efektów pracy z oczekiwaniami. Dopiero takie warunki tworzą przestrzeń dla integracji subiektywnej refleksji z obiektywną strukturą wymagań, co wzmacnia poczucie sprawiedliwości, zrozumienia oraz motywacji do dalszego wysiłku.

Samo wyznaczenie kryteriów nie zapewnia jednak skuteczności całego procesu. Badania Panadero i współautorów (2018) wskazują, że kluczowym elementem jest połączenie samooceny z oceną kształtującą, obejmującą regularną informację zwrotną i realną możliwość poprawy pracy. Rubryki ocen, tradycyjnie stosowane jako narzędzia sumujące, zaczynają w takim modelu pełnić funkcję formacyjną: ułatwiają diagnozę mocnych stron, identyfikację obszarów do poprawy oraz planowanie kolejnych kroków. W ten sposób ocenianie przekształca się z mechanizmu kontrolnego w proces wspierający samoregulację, wzmacniający metapoznanie i zwiększający poczucie sprawstwa studentów.

Systematyczna praktyka samooceny dodatkowo sprzyja rozwojowi tzw. kompetencji oceniającej (assessment literacy), definiowanej jako umiejętność świadomego zarządzania własnym procesem uczenia się, krytycznej analizy efektów pracy oraz podejmowania decyzji dotyczących dalszych działań. Yang i współautorzy (2025) wskazują, że kompetencja ta wzmacnia samodzielność edukacyjną, czyni proces uczenia się bardziej przewidywalnym i transparentnym, a także buduje trwałe nawyki refleksji nad własnym rozwojem. W połączeniu z przejrzystymi kryteriami, konstruktywną informacją zwrotną i możliwością poprawy pracy tworzy to środowisko, w którym samoocena staje się jednym z centralnych elementów procesu uczenia się, a nie jedynie peryferyjnym dodatkiem.

Dunning, Health i Suls (2004) dokonali przeglądu badań naukowych dotyczących niedoskonałości samooceny umiejętności i charakteru oraz ich konsekwencji w obszarze m.in. edukacji i pracy. Autorzy podkreślają, że ludzie mają

tendencję do przeceniania swoich umiejętności, uważając się za „powyżej średniej” w wielu dziedzinach. Przyczynami niedoskonałej autooceny są braki informacyjne, egocentryzm oraz zaniedbywanie istotnych informacji. Implikacje dla edukacji wiążą się z faktem, że samoocena jest kluczowa dla efektywnego uczenia się jednak studenci często mają problemy z dokładną oceną swojej wiedzy, a masowe powtarzanie materiału prowadzi do złudzenia szybkiego opanowania materiału i zawyżonej pewności siebie. Natomiast w środowisku pracy błędna autoocena może powodować nieefektywne podejmowanie decyzji oraz niedocenienie czasu wymaganego do realizacji określonych projektów. Dodatkowo większość ludzi ma tendencję do przypisywania sobie zasług za sukcesy, niezależnie od okoliczności. W przypadku menadżerów i przedsiębiorców nadmierna pewność siebie może prowadzić do ryzykownych i niekorzystnych decyzji. Kognitywne strategie naprawcze, które zmuszają do bacznej obserwacji czynników sytuacyjnych pomagają w zmniejszeniu błędów wynikających z samooceny. Zrozumieniem wewnętrznych decyzji samooceny wśród studentów i przyczyn zróżnicowanych efektów zajęli się Yan i Brown (2017) w publikacji „A cyclical self-assessment process: towards a model of how students engage in self-assessment”. Badanie zidentyfikowało trzy kluczowe działania, które studenci podejmują w celu autooceny w kontekście edukacji: określenie kryteriów wykonania, poszukiwanie informacji zwrotnej oraz samo-refleksja. Dodatkowo praca wskazała, że samoocena jest cyklicznym procesem, który wynika z wewnętrznej potrzeby, a umiejętności te można rozwijać.

Współczesne podejście do samooceny w edukacji coraz częściej definiuje ją nie jako pojedynczy akt, lecz element złożonego, dynamicznego i adaptacyjnego systemu uczenia się. W takim ujęciu kluczową rolę odgrywa aktywne uczestnictwo ucznia w cyklu autorefleksji, pozyskiwania i analizowania informacji zwrotnej oraz systematycznej kalibracji własnych sądów. W literaturze przedmiotu podkreśla się, że proces ten przebiega wieloetapowo, a jego skuteczność wynika z powtarzalności działań i zdolności do stopniowego wprowadzania zmian. Nawet w specyficznym kontekście pisania akademickiego, wspieranego narzędziami sztucznej inteligencji, obserwuje się strukturę iteracyjną: od otrzymania automatycznej informacji zwrotnej, przez refleksję nad tekstem, aż po rewizję i udoskonalenie pracy. Taka sekwencja umożliwia samoocenie przejście roli mechanizmu naprawczego, który nie tylko identyfikuje błędy, ale też wspiera rozwój kompetencji w sposób progresywny. Jak wskazują Hapsari, Drahati i Setyaningsih (2023), cykliczność i systematyczność refleksji oraz modyfikacji tekstu

nadają procesowi trwały charakter, czyniąc go istotnym elementem budowania warsztatu akademickiego i świadomości poznawczej.

Przyjęcie modelu cyklicznej samooceny pociąga za sobą szereg konsekwencji, zarówno teoretycznych, jak i praktycznych, szczególnie w odniesieniu do rozwijania kompetencji uczenia się przez całe życie. W nowoczesnych ujęciach, na które wskazuje Yan (2021), samoocena zaczyna pełnić funkcję strategii uczenia się (assessment as learning), a nie jedynie metody weryfikacji osiągnięć. Uczniowie, dokonując refleksji opartej na wewnętrznych i zewnętrznych źródłach informacji zwrotnej, identyfikują własne potrzeby, wyznaczają cele, a następnie monitorują ich realizację. W takim modelu samoocena nie jest ograniczona do pojedynczych etapów kształcenia, lecz staje się procesem ciągłym, w którym wcześniejsze wnioski poddawane są regularnej aktualizacji. W efekcie rośnie rola ucznia jako aktywnego podmiotu uczącego się, odpowiedzialnego za swoje postępy. Ta zmiana akcentu, od odbioru informacji do świadomego zarządzania własnym rozwojem, pozwala kształcić umiejętności, które stanowią fundament nowoczesnej, samoregulującej się edukacji.

Jednocześnie badania Yan i in. (2023) pokazują, że skuteczność samooceny jest uwarunkowana wieloczynnikowo i nie zawsze bywa oceniana jednoznacznie pozytywnie przez samych uczniów. W analizach percepcji zwraca się uwagę na pewien poziom sceptycyzmu, wynikający m.in. z braku zaufania co do własnych kompetencji oceniających, trudności w interpretacji kryteriów lub obaw przed obciążeniem dodatkową pracą. Autorzy podkreślają jednak, że kluczowe znaczenie mają czynniki środowiskowe, takie jak dostęp do konstruktywnej informacji zwrotnej, jasność wymagań, wsparcie nauczyciela oraz adekwatność zadań. Te złożone uwarunkowania wskazują, że samoocena funkcjonuje w ramach dynamicznego układu wzajemnych zależności - jej efektywność zależy zarówno od postaw indywidualnych, jak i od struktury procesu dydaktycznego. Brak odpowiedniego wsparcia może prowadzić do powierzchowności samooceny lub jej nieprawidłowej interpretacji, co ogranicza potencjał rozwojowy tej metody.

W świetle tych ustaleń oczywiste staje się, że skuteczność samooceny jako instrumentu uczenia się zależy zarówno od gotowości ucznia do autorefleksji, jak i od środowiskowych warunków jej realizacji. Badania wykazują, że podstawą realistycznej, konstruktywnej i precyzyjnej ewaluacji własnej są transparentne kryteria wykonania zadania: rubryki, wzorce oraz opisowe informacje zwrotne, które umożliwiają analizę jakości pracy w sposób nie tylko bardziej obiektywny, ale także wspierający metapoznanie, organizację działań i umiejętność planowania. Jednocześnie zwraca się uwagę na znaczenie modelowania przez nauczycieli:

instruowania, jak analizować wytwory, jak identyfikować atuty, jak formułować realistyczne kierunki zmian. Panadero i współautorzy (2023) podkreślają, że dopiero integracja tych elementów z realną możliwością poprawy oraz powracania do wcześniejszych wersji pracy czyni samoocenę autentycznym narzędziem uczenia się, a nie formalnością.

W konsekwencji przyjęcie koncepcji samooceny jako procesu, rozciągniętego w czasie, osadzonego w cyklu refleksji, oceny i poprawy - pozwala na bardziej świadome i refleksyjne uczenie się, ale jednocześnie stawia wymagania wobec procesu dydaktycznego. Brak odpowiedniego wsparcia może prowadzić do zniekształconej percepcji własnych umiejętności albo zredukować efektywność działań rozwojowych. Z perspektywy niniejszej pracy szczególnie interesujące jest odniesienie tych ustaleń do specyfiki karier dwutorowych sportowców akademickich. Choć literatura koncentruje się głównie na genezie samooceny, a nie na jej skutkach, wskazuje się, że samoocena pełni kluczową funkcję regulacyjną: wpływa na motywację, wytrwałość, zdolność radzenia sobie z wyzwaniami oraz procesy decyzyjne związane z rozwojem sportowym i akademickim. Odpowiednio ukształtowana może sprzyjać budowaniu marki osobistej i świadomego zarządzania własną tożsamością zawodową, natomiast jej zaburzenia mogą prowadzić do trudności adaptacyjnych i błędnej waloryzacji możliwości. W obliczu rosnących wymagań współczesnego sportu i rynku pracy fundamentalnym wyzwaniem staje się więc identyfikacja strategii kształtowania samooceny, które wspierają rozwój w obu sferach i umożliwiają sportowcom efektywne funkcjonowanie w warunkach karier dwutorowych.

Poniżej przedstawiono syntetyczne ujęcie kluczowych wątków dotyczących wpływu autooceny na rozwój kariery sportowej i zawodowej sportowców akademickich:

- Autoocena ma istotny wpływ na rozwój kariery sportowców akademickich, zarówno w sporcie, jak i w przyszłej pracy zawodowej.
- Wysoka samoocena sprzyja większej motywacji, skuteczniejszemu działaniu i budowaniu przewagi konkurencyjnej.
- Niska autoocena może prowadzić do trudności adaptacyjnych po zakończeniu kariery sportowej oraz problemów z oceną własnych kompetencji.
- Budowanie marki osobistej, oparte na samoświadomości i spójności działań, ma pozytywny wpływ na sukces zawodowy sportowców.
- Kompetencje miękkie i psychologiczne, takie jak refleksja, poszukiwanie informacji zwrotnej czy porównywanie się z innymi, są kluczowe w procesie autooceny.

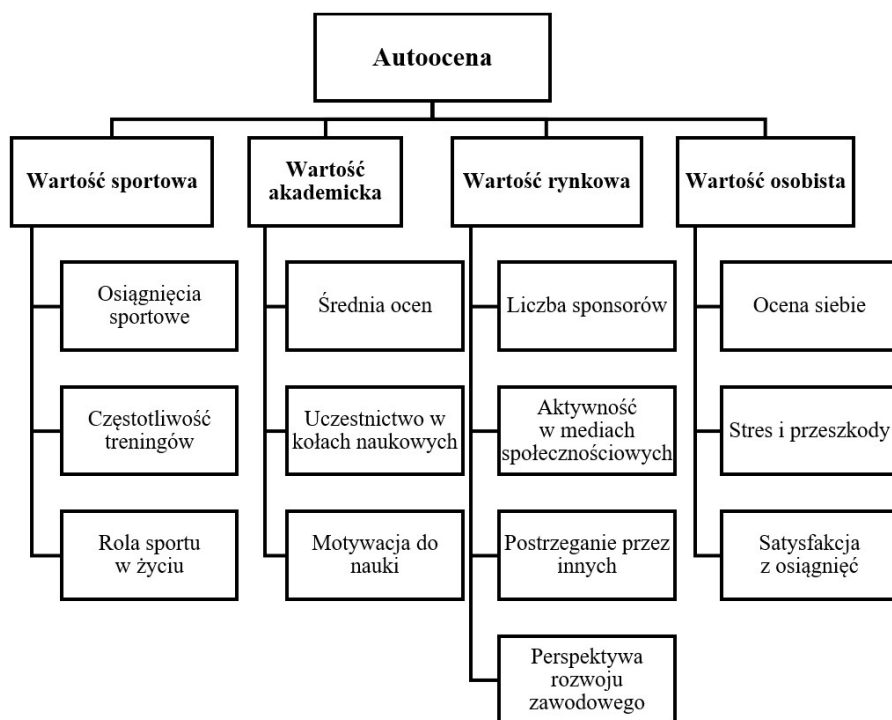
- Przesadna pewność siebie może skutkować błędnymi decyzjami i nieefektywnym zarządzaniem – zarówno w edukacji, jak i w środowisku zawodowym.
- Rozwijanie zdolności do realistycznej autooceny jest procesem, który można kształtować i wspierać edukacyjnie.
- Efektywna autoocena może pełnić funkcję ochronną i wspierającą w momencie przejścia z kariery sportowej do zawodowej.
- Kluczowe jest poszukiwanie strategii, które pozwolą sportowcom świadomie zarządzać własnym rozwojem i wizerunkiem poza sportem.

METODYKA BADANIA EMPIRYCZNEGO DOTYCZĄCEGO AUTOOCENY SPORTOWCA AKADEMICKIEGO

4.1. Model autooceny sportowca akademickiego

Model autooceny sportowca akademickiego to koncepcja analizująca, w jaki sposób sportowcy studiujący na uczelniach wyższych postrzegają i oceniają swoją wartość w kontekście sportowym, akademickim oraz zawodowym. Model został przygotowany w oparciu o literaturę, posługując się modelem MABI (opis wraz ze schematem znajduje się w poprzednim rozdziale). Model uwzględnia cztery główne obszary: wartość sportową, akademicką, rynkową oraz osobistą. Wartość sportowa odnosi się do poziomu osiągnięć mierzonych za pomocą liczby zdobytych medali oraz czasu poświęcanego na trening w tygodniu. Aspekt akademicki dotyczy twardych miar aktywności studenckiej, czyli średniej ocen na studiach oraz partycypacji w kołach naukowych, ale także osiągnięć akademickich rozumianych jako poziom motywacji do nauki, priorytetów przypisywanym osiągnięciom akademickim w stosunku do sportowych, pewności siebie w ukończeniu studiów, wiary w zdolności akademickie oraz satysfakcji z uzyskanych już osiągnięć na tle uczelnianym. Wartość rynkowa to aktywność medialna i sponsorinowa, a dokładniej liczba sponsorów, obecność w mediach społecznościowych, liczba obserwatorów oraz zaangażowanie na kontach. Osobiste aspekty wiążą się z postrzeganiem roli sportu w życiu oceną siebie, stresem i przeszkodami. Życie zawodowe można określić jako pewnego rodzaju efekt poprzedzających decyzji w wymienionych obszarach, a dokładniej dotyczy jasności co do wyboru przyszłej ścieżki kariery, zainteresowania karierą związaną ze sportem oraz siły i jakości kontaktów zawodowych.

Sportowcy akademicki kształtują swoją autoocenę poprzez doświadczenia sportowe, akademickie i osobiste, a ich percepcja wartości może zmieniać się w czasie. Wysoka wartość autooceny może przekładać się na lepszą motywację, skuteczniejsze budowanie kariery oraz większe możliwości pozasportowe. Natomiast niska autoocena może wiązać się z trudnościami w przejściu do życia zawodowego po zakończeniu kariery sportowej. Celem budowy modelu jest wyjaśnienie jakie czynniki oraz w jakim stopniu wpływają na ocenę kompetencji oczami studenta-sportowca. Model autooceny pozwoli dodatkowo zidentyfikować jakich form wsparcia studenci oczekują od uczelni i AZS (Akademickiego Związku Sportowego) oraz jakie największe trudności napotykają decydując się na ścieżkę kariery dwutorowej (łączenie kariery sportowej oraz akademickiej).



Rysunek 3. Schemat modelu autooceny

Źródło: Opracowanie własne.

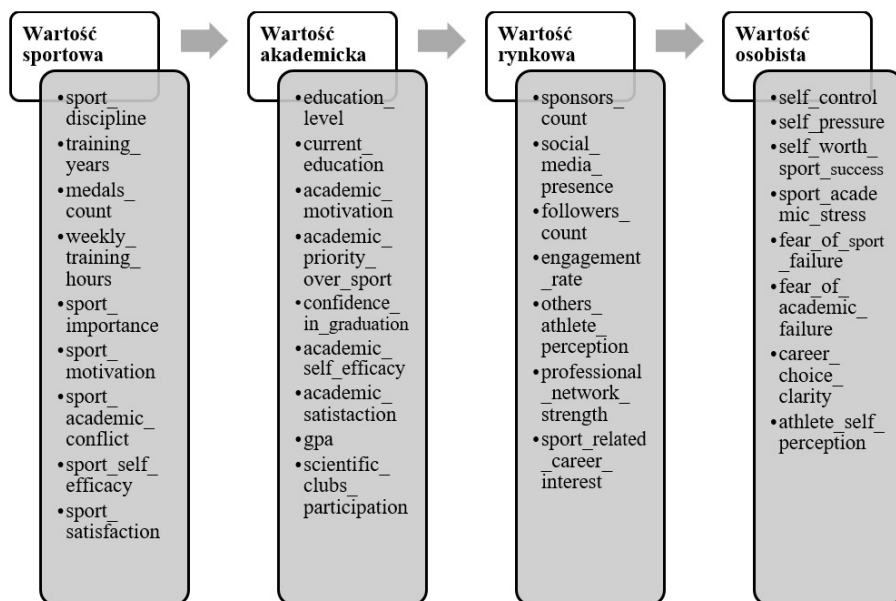
4.2. Badanie ankietowe

W celu pogłębienia zrozumienia mechanizmów autooceny wśród sportowców akademickich oraz identyfikacji czynników wpływających na postrzeganie przez nich własnych kompetencji w sferze sportowej, akademickiej i zawodowej, zastosowano metodę badawczą w postaci ankiety internetowej (CAPI). Grupę docelową stanowili sportowcy realizujący ścieżkę kariery dwutorowej, łącząc aktywność sportową ze studiami wyższymi. Respondenci reprezentowali różne uczelnie oraz dyscypliny sportowe, a cechą wspólną całej próby była przynależność do Akademickiego Związku Sportowego (AZS) oraz Akademickiego Centrum Szkolenia Sportowego (ACSS). Dzięki współpracy z AZS możliwe było skuteczne rozpowszechnienie ankiety wśród członków tej organizacji. Ankieta została udostępniona do grupy około 800 osób w terminie marzec-maj 2025. Dodatkowo wszystkie osoby w momencie otrzymania ankiety były studentkami / studentami, zostały zgłoszone przez swoje Polskie Związki Sportowe po wypełnieniu kryteriów sportowych i zaakceptowane przez Zespół Metodyczny Instytutu Sportu oraz Departament Sportu Wyczynowego Ministerstwa Sportu i Turystyki. Na podstawie udostępnionego kwestionariusza uzyskano łącznie 139 odpowiedzi.

Kwestionariusz został opracowany na podstawie założeń modelu autooceny sportowca akademickiego oraz istniejących narzędzi pomiaru samooceny i aktywności zawodowej. Pytania sformułowano w oparciu o: kwestionariusz SAMSAQ, wykorzystany w artykule „Testing a model of first-semester student-athlete academic motivation and motivational balance between academics and athletics” (Althouse, 2007); skalę tożsamości sportowej *Athletic Identity Measurement Scale (AIMS)*; kwestionariusz negatywnego poznania *Negative Cognition Questionnaire (NCQ)*; oraz pytań z badania „Evaluation strategies, self-esteem, and athletic performance” autorstwa Gotwalsa i Waymenta (2002).

Ankieta zawierała pytania jednokrotnego wyboru, otwarte oraz oparte na pięciostopniowej skali Likerta, co umożliwiło uzyskanie zróżnicowanych, jakościowo i ilościowo, danych. Uzyskane zmienne zostały pogrupowane w następujące kategorie: metryczka (dane demograficzne i sportowe), osiągnięcia akademickie, aktywność medialna i sponsoringowa, twarde miary aktywności studenckiej, sukcesy sportowe, postrzeganie roli sportu w życiu, samoocena, społeczne postrzeganie roli sportowca, stres i przeszkody oraz życie zawodowe. Zgodnie z modelem autooceny zmienne zostały zaklasyfikowane do czterech grup: wartość sportowa (9 zmiennych), wartość akademicka (9 zmiennych), wartość rynkowa

(7 zmiennych), wartość osobista (8 zmiennych). Zmienne powiązane z modelem autooceny zostały przedstawione na Rysunku 4, a szczegółowy ich opis znajduje się w załączniku.



Rysunek 4. Zmienne powiązane z modelem autooceny

Źródło: Opracowanie własne.

4.3. Model ekonometryczny

Zmienna zależna wykorzystana w analizie została skonstruowana na podstawie pytania ankietowego: „Jak oceniasz swoje poczucie własnej wartości?”, na które respondenci odpowiadali w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznaczało bardzo niskie, a 5 bardzo wysokie poczucie własnej wartości. Warto zaznaczyć, że wspomniana wartość jest subiektywną oceną, a nie wielkością w formie liczbowej. Badanie skupia się na skali zjawiska w formie wartości (wysoka, niska), a nie na konkretnym pomiarze. Ze względu na specyfikę zmiennej o charakterze uporządkowanym do analizy zastosowano dwa modele: model logitowy (dla zmiennej binarnej) oraz model logitowy uporządkowany.

W przypadku modelu logitowego konieczne było przekształcenie zmiennej zależnej do postaci binarnej. Odpowiedzi od 1 do 3 zaklasyfikowano jako 0, co interpretowano jako niższy poziom samooceny, natomiast odpowiedzi 4 i 5 przyjęły wartość 1, co oznaczało wyższe poczucie własnej wartości.

Modele logitowe, zarówno binarne, jak i uporządkowane, należą do klasy modeli dyskretnego wyboru. Ich zastosowanie znajduje szczególne uzasadnienie w naukach społecznych, gdzie zmienne zależne często przyjmują postać dyskretną i wynikają z dokonania wyboru spośród skończonego zbioru alternatyw. Modele te estymowane są za pomocą metody największej wiarygodności, a ich podstawowym celem jest określenie, w jaki sposób zmienne objaśniające wpływają na prawdopodobieństwo wystąpienia danego zdarzenia – w tym przypadku wyższego poczucia własnej wartości.

Interpretacja parametrów modelu logitowego opiera się przede wszystkim na znaku oszacowanego współczynnika. W celu ułatwienia interpretacji ekonomicznej (ilościowej) wyników, obliczono również efekty krańcowe, które pokazują, o ile zmienia się prawdopodobieństwo zajścia danego zdarzenia w odpowiedzi na jednostkową zmianę wartości danej zmiennej objaśniającej lub porównanie do poziomu bazowego, przy założeniu charakterystyk na poziomie średnich.

Weryfikacja jakości dopasowania modelu logitowego oraz logitowego uporządkowanego została przeprowadzona przy użyciu szeregu miar diagnostycznych i testów statystycznych, przyjęto poziom istotności 0,05. Za pomocą testu LR (ilorazu wiarygodności) sprawdzona została łączna istotność zmiennych, natomiast przy użyciu testu Walda zweryfikowano istotność poszczególnych zmiennych. Sprawdzono poprawność formy funkcyjnej modelu oraz za pomocą kryteriów informacyjnych (AIC i BIC) wybrano najlepiej dopasowany model. Uzupełnieniem analiz było zastosowanie macierzy klasyfikacji oraz krzywej ROC (dla modelu binarnego), co umożliwiło ocenę trafności klasyfikacji przypadków do grup o różnym poziomie samooceny.

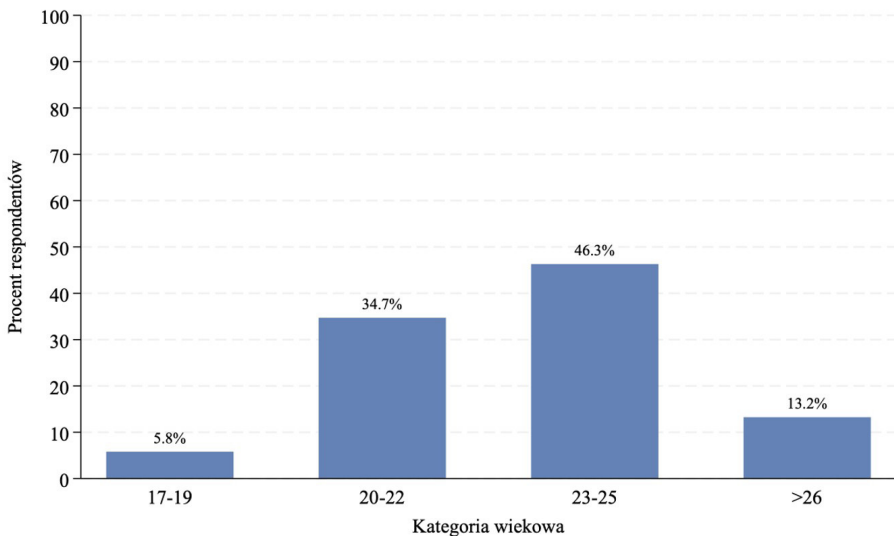
Proces modelowania miał charakter iteracyjny, wykonano wiele prób estymacji modeli, w których testowano różne zestawy zmiennych niezależnych, a także przekształcano zmienne ilościowe (np. kategoryzacja, standaryzacja), aby zwiększyć przejrzystość i dopasowanie modeli. Analizowano także obecność interakcji pomiędzy zmiennymi. Porównano również modele oparte na funkcji logitowej i probitowej, ostatecznie modele logitowe okazały się być lepiej dopasowane do charakteru danych.

Wszystkie te elementy pozwoliły na kompleksową ocenę zarówno jakości dopasowania, jak i przydatności modeli w analizie związku wybranych czynników z poziomem samooceny respondentów. Do finalnej interpretacji wybrano wyłącznie te modele, które były najlepiej dopasowane oraz zawierające zmienne istotne statystycznie.

WYNIKI I ANALIZA DANYCH

5.1. Analiza statystyczna

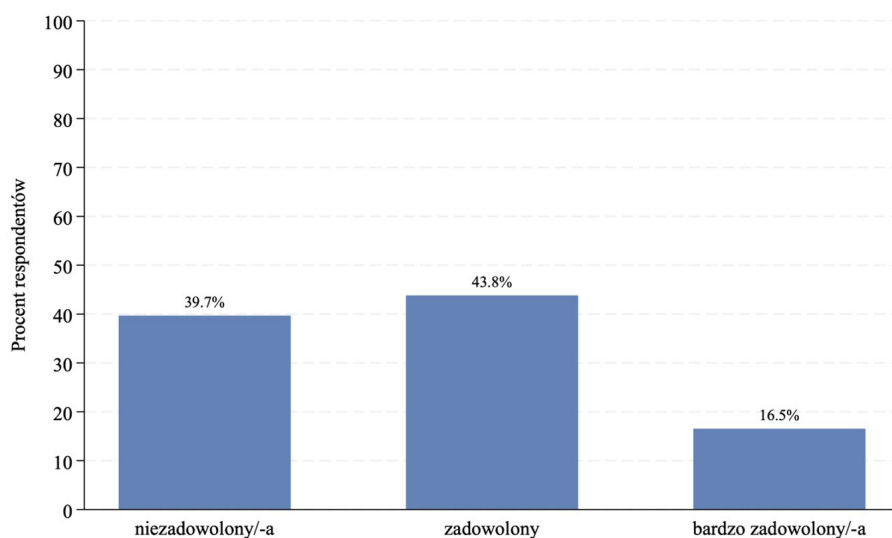
W badaniu wzięło łącznie udział 139 respondentów, z czego 121 odpowiedzi użyto do modelowania ze względu na braki danych dla niektórych zmiennych. Sportowcy akademicki stanowili dość zdywersyfikowaną grupę pod względem społeczno-geograficznym, pochodzili z różnych typów miejscowości, od wsi przez miasta aż po bardzo duże metropolie. Pod względem wieku najwięcej należało do przedziału 23-25 lat, natomiast najmniej liczną grupę stanowiły osoby w kategorii 17-19 lat. Dodatkowo kobiety stanowiły ponad 60% próby. Ponad 70% ankietowanych to osoby w trakcie studiów, a 13% posiada tytuł licencjata.



Wykres 1. Wiek respondentów

Źródło: Opracowanie własne w programie STATA.

Respondenci reprezentowali szeroką gamę dyscyplin sportowych, w tym sporty indywidualne oraz zespołowe (szczegółowa analiza znajduje się w następnym podrozdziale). Poziom deklarowanej aktywności treningowej był wysoki, większość sportowców akademickich ma staż treningowy w przedziale 9-12 lat oraz 6-8 lat. Warto jednak zaznaczyć, że 6% badanych trenuje ponad 16 lat. Analizując liczbę treningów w częstotliwości tygodniowej to ponad połowa respondentów trenuje ponad 13 godzin w tygodniu, z czego ponad 10% aż więcej niż 25 godzin tygodniowo. Jedną z miar osiągnięć sportowych była liczba zdobytych medali na imprezach mistrzowskich rangi ogólnopolskiej, europejskiej i światowej. Zaledwie 6% badanych nie posiadało medali, aż 53% stanowili studenci-sportowcy z kolekcją od 1 do 14 medali, natomiast ponad 12% może pochwalić się zbiorem ponad 50 medali, co jest wynikiem pasjonującym. Mimo takiej okazałej sumie medali tylko 17% respondentów jest bardzo zadowolonych ze swoich osiągnięć, a ponad 40% określiło się jako zadowolonych. Sportowcy akademicy w 67% uważali, że sport jest bardzo ważny w ich życiu, a zaledwie 4% nie podziela tej opinii.

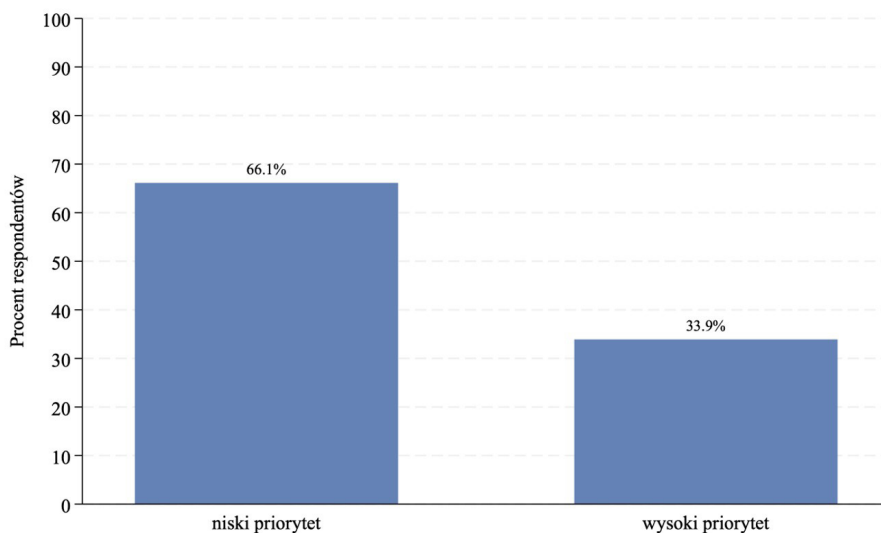


Wykres 2. Satisfakcja z osiągnięć sportowych

Źródło: Opracowanie własne w programie STATA.

Jedną z miar użytych do zbadania wartości akademickiej w oczach sportowców była motywacja akademicka. Większość studentów-sportowców określa poziom motywacji akademickiej jako wysoki lub średni, natomiast najmniej

liczną grupę stanowią osoby mało zmotywowane. Satysfakcja z osiągnięć akademickich wśród ankietowanych okazała się bardzo zróżnicowana, największa grupa to osoby wysoko usatysfakcjonowane, następnie w kolejności osoby o bardzo wysokiej satysfakcji, średniej oraz niskiej. Miara numeryczna wartości akademickiej została zbadana w formie średniej ocen w ostatnim roku akademickim. Na podstawie wyników można określić sportowców akademickich jako dobrze uczących się, ponieważ ponad 60% posiadało średnią powyżej 4.0, z czego 23% uzyskało rezultat przekraczający 4.6.



Wykres 3. Priorytet akademicki

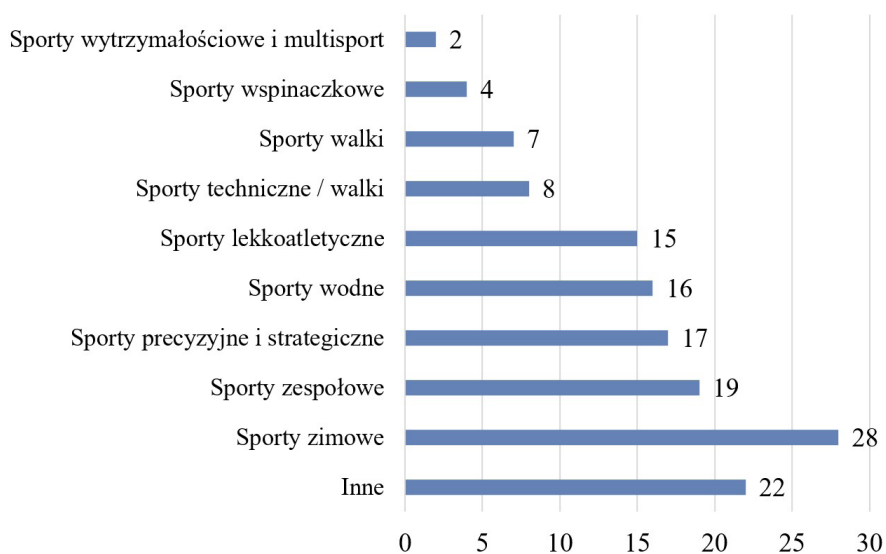
Źródło: Opracowanie własne w programie STATA.

W badaniu uwzględniono również preferencje dotyczące sportu i aktywności akademickiej, stres i przeszkody w pogodzeniu tych dwóch dyscyplin (tj. podążania ścieżką kariery dualnej) oraz postrzeganie roli sportowca przez sportowców akademickich i innych. Prawie 70 % respondentów uważa, że sport w ich życiu jest ważniejszy niż wyniki akademickie. Zadowolający jest wynik, że ponad 40% sportowców akademickich deklaruje, że łączenie kariery sportowej i akademickiej nie sprawia im trudności, niestety blisko 47% doświadcza umiarkowanych lub dużych trudności, co sugeruje, że prawie połowa badanych zmaga się z barierami systemowymi, czasowymi lub organizacyjnymi. Niepokojący jest fakt, że ponad połowa respondentów odczuwa wysoki lub bardzo wysoki poziom presji dotyczący oczekiwań w sporcie i nauce, co może świadczyć o dużym obciążeniu

psychicznym sportowców akademickich. Ponad 60% badanych deklaruje wysoki lub bardzo wysoki poziom kontroli nad swoim życiem, co świadczy o dojrzałości i samodzielności tej grupy. W kontekście identyfikacji siebie jako sportowca ponad 60% w bardzo dużym stopniu postrzega się jako sportowiec, a w oczach innych nawet 90%.

5.1.1. Dyscypliny sportowe reprezentowane przez respondentów

W badaniu wzięli udział studenci-sportowcy reprezentujący różnorodne dyscypliny sportowej. Aby ułatwić analizę, pogrupowano je w kategorie, takie jak sporty zimowe, wodne, walki, zespołowe, precyzyjne, lekkoatletyczne, wspinaczkowe, multisport oraz techniczne (np. szermierka). Najliczniej reprezentowaną grupą były sporty zimowe ($n = 28$), do których zaliczono m.in. narciarstwo alpejskie, biathlon czy łyżwiarstwo szybkie. Istotny udział miały również sporty zespołowe ($n = 19$), takie jak siatkówka i koszykówka, oraz sporty precyzyjne i strategiczne ($n = 17$), np. strzelectwo sportowe, łucznictwo czy szachy. Wykres 4 przedstawia pełny rozkład liczby respondentów według kategorii sportowych.

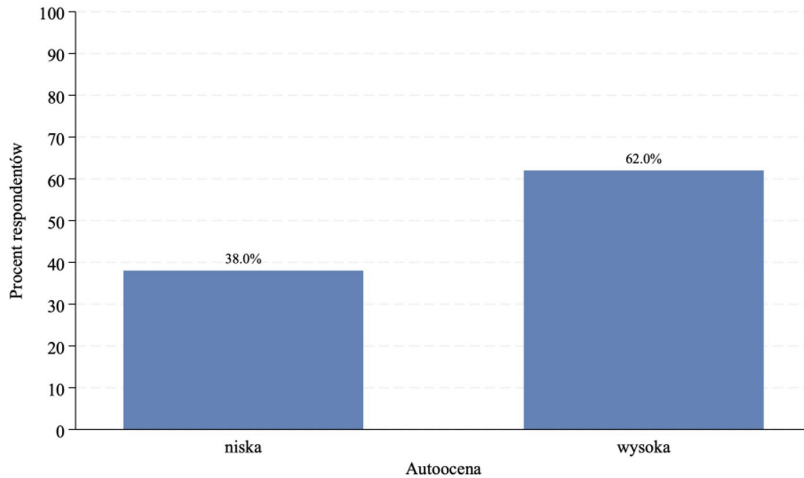


Wykres 4. Liczba zawodników w danej kategorii sportowej

Źródło: Opracowanie własne.

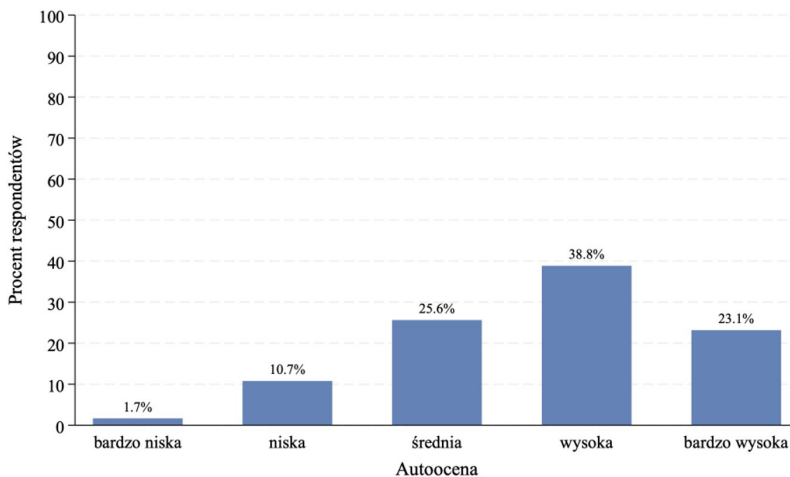
5.1.2. Zmienna zależna

Zmienna zależna została przedstawiona w dwóch wariantach: binarnej oraz uporządkowanej, a ich rozkłady znajdują się na wykresach. Dla zmiennej binarnej ponad 60% respondentów określa swoją autoocenę jako wysoką. Natomiast w przypadku zmiennej uporządkowanej dominującą grupę stanowią osoby, które klasyfikują swoją autoocenę jako wysoką, następnie średnią oraz bardzo wysoką.



Wykres 5. Rozkład zmiennej zależnej binarnej

Źródło: Opracowanie własne w programie STATA.



Wykres 6. Rozkład zmiennej zależnej uporządkowanej

Źródło: Opracowanie własne w programie STATA.

5.2. Interpretacja modelu ekonometrycznego

5.2.1. Model logitowy

Model regresji logistycznej został oszacowany dla zmiennej zależnej self_worth_binary (autoocena, 0-niska 1-wysoka), uwzględniając szereg zmiennych objaśniających związanych z charakterystyką osobistą, percepcją sportową i zaangażowaniem akademickim. Model oparto na danych od 121 respondentów. Na podstawie kryteriów informacyjnych wybrano najlepszy model. Sprawdzone również prawidłowość formy funkcyjnej modelu za pomocą funkcji linktest, która wskazała na brak występowania nieliniowości w modelu. Za pomocą testu Younga porównano model logitowy z probitowym i uzyskano odpowiedź, że model logitowy jest lepiej dopasowany.

Model okazał się istotny statystycznie (LR $\chi^2(13) = 55.15$, $p < 0.005$), a współczynnik pseudo R^2 wynosi 0.3432. Wskaźnik AUC wynosi 0.8645, co świadczy o bardzo dobrej zdolności dyskryminacyjnej modelu. Trafność klasyfikacji to 77.7%, z wysoką wrażliwością (85.3%) i umiarkowaną specyficznością (65.2%). Istotność zmiennych zależnych zweryfikowano na podstawie testu Walda, przyjmując poziom istotności 0,05.

Interpretacji ilościowej dokonano na podstawie efektów krańcowych zmiennych istotnych statystycznie:

- Wiek (age) – poziom referencyjny to grupa 17-19 lat
 - Osoby w wieku 20-22 mają o 32,9 p.p. wyższe prawdopodobieństwo wysokiej autooceny w porównaniu do osób w wieku 17-19 lat, przy charakterystykach na poziomie średnich.
 - Osoby w wieku 23-25 lat mają o 37,9 p.p. wyższe prawdopodobieństwo wysokiej autooceny w porównaniu do osób w wieku 17-19 lat, przy charakterystykach na poziomie średnich.
 - Osoby w wieku powyżej 26 lat mają o 37,4 p.p. wyższe prawdopodobieństwo wysokiej autooceny w porównaniu do osób w wieku 17-19 lat, przy charakterystykach na poziomie średnich.
- Płeć (sex)- kobiety 0, mężczyźni 1
 - Mężczyźni mają o 19,2 p.p. wyższe prawdopodobieństwo wysokiej autooceny w porównaniu do kobiet, przy charakterystykach na poziomie średnich.

	Delta-method				
	dy/dx	std. err.	z	P> z	[95% conf. interval]
age_category					
20-22	.3292774	.1480155	2.22	0.026	.0391723 .6193825
23-25	.3787689	.14702	2.58	0.010	.0906149 .6669229
>26	.3741253	.176005	2.13	0.034	.0291618 .7190887
sex	.1918819	.0737256	2.60	0.009	.0473824 .3363814
academic_priority_new1					
wysoki priorytet	-.1827684	.0908802	-2.01	0.044	-.3608903 -.0046465
academic_self_efficacy~1					
wierzę	.1947912	.1035723	1.88	0.060	-.0082068 .3977893
bardzo wierzę	.3376395	.0934421	3.61	0.000	.1544965 .5207826
athlete_self_perception~1					
w dużym stopniu	.2864407	.1196358	2.39	0.017	.0519588 .5209226
w bardzo dużym stopniu	.2912756	.1212442	2.40	0.016	.0536414 .5289099
fear_of_sport_failure_new					
średnie	-.2671873	.0984245	-2.71	0.007	-.4600957 -.0742788
wysokie	-.3772038	.0832792	-4.53	0.000	-.5404279 -.2139796
sport_satisfaction_new					
zadowolony	.0286044	.0871046	0.33	0.743	-.1421174 .1993262
bardzo zadowolony/-a	.229322	.1163836	1.97	0.049	.0012144 .4574296

Rysunek 5. Efekty krańcowe dla modelu logitowego

Źródło: Opracowanie własne w programie STATA.

- Priorytet przypisywany osiągnięciom akademickim w stosunku do sportowych (academic_priority), poziom referencyjny „niski priorytet”
 - Osoby deklarujące wysoki priorytet akademicki (studia ważniejsze niż sport) mają o 18,27 p.p. niższe prawdopodobieństwo wysokiej autooceny, w porównaniu do osób o niskim priorytecie akademickim, przy charakterystykach na poziomie średnich.
- Poczucie skuteczności akademickiej (academic_self_efficacy), poziom referencyjny „nie wierzę w swoje zdolności akademickie”
 - Osoby, które "bardzo wierzą" w swoje możliwości akademickie, mają o 33,8 p.p. wyższe prawdopodobieństwo wysokiej samooceny w porównaniu do osób, które nie wierzą w swoje zdolności akademickie, przy charakterystykach na poziomie średnich.
- Postrzeganie siebie jako sportowca (athlete_self_perception), poziom referencyjny „w małym stopniu”
 - Osoby, które w dużym stopniu postrzegają się jako sportowiec mają o 28,64 p.p. większe prawdopodobieństwo wysokiej samo-

- oceny w porównaniu do osób, które postrzegają się w małym stopniu, przy charakterystykach na poziomie średnich.
- Osoby, które w bardzo dużym stopniu postrzegają się jako sportowiec mają o 29,13 p.p. większe prawdopodobieństwo wysokiej samooceny w porównaniu do osób, które postrzegają się w małym stopniu, przy charakterystykach na poziomie średnich.
 - Strach przed porażką sportową (*fear_of_sport_failure*), poziom referencyjny „niski”
 - Osoby, które w stopniu „średnim” obawiają się porażki sportowej mają o 26,72 p.p. mniejsze prawdopodobieństwo wysokiej samooceny w porównaniu do osób, które w stopniu „niskim” obawiają się porażki sportowej, przy charakterystykach na poziomie średnich.
 - Osoby, które w stopniu „wysokim” obawiają się porażki sportowej mają o 37,72 p.p. mniejsze prawdopodobieństwo wysokiej samooceny w porównaniu do osób, które w stopniu „niskim” obawiają się porażki sportowej, przy charakterystykach na poziomie średnich.
 - Zadowolenie z osiągnięć sportowych (*sport_satisfaction*), poziom referencyjny „niezadowolony/-a”
 - Osoby, które są bardzo zadowolone ze swoich osiągnięć sportowych mają o 22,93 p.p. większe prawdopodobieństwo wysokiej samooceny w porównaniu do osób, które nie są zadowolone, przy charakterystykach na poziomie średnich.

Wyniki sugerują, że wysoka samoocena jest związana z wiekiem, płcią męską, pozytywnym postrzeganiem siebie jako sportowca oraz wysokim poczuciem skuteczności akademickiej. Wartości tych zmiennych wiązały się nawet z 30-38 p.p. większym prawdopodobieństwem deklarowania wysokiej autooceny, przy pozostałych cechach utrzymanych na poziomie średnich.

Z drugiej strony, zmniejszone prawdopodobieństwo wysokiej autooceny zaobserwowano u osób deklarujących wysoki poziom lęku przed porażką oraz tych, które nadają priorytet edukacji akademickiej ponad aktywność sportową. W tych przypadkach odnotowano spadki rzędu 18-37 p.p. w zależności od poziomu nasilenia zmiennej.

Co istotne, żadne z badanych wskaźników związanych z aktywnością medialną (np. liczba obserwujących, aktywność w mediach społecznościowych) ani

deklarowana współpraca sponsorska nie wykazały statystycznej istotności w modelu. Może to wskazywać, że czynniki zewnętrzne, związane z widocznością i komercjalizacją marki osobistej, mają mniejsze znaczenie dla samooceny niż czynniki psychologiczne i tożsamościowe.

Wnioski te podkreślają znaczenie rozwoju kompetencji osobistych i wsparcia w pracy ze sportowcami akademickimi, a także sugerują, że inwestycje w budowanie poczucia tożsamości sportowej oraz skuteczności akademickiej mogą przyczynić się do poprawy samooceny oraz dobrostanu. Jednocześnie niewielka rola zmiennych medialnych wskazuje na konieczność dalszych badań nad ich rzeczywistym związkiem oraz ewentualnym brakiem świadomości własnej wartości promocyjnej wśród badanych.

5.2.2. Model logitowy uporządkowany

Model regresji logistycznej uporządkowanej został oszacowany dla zmiennej zależnej *self_worth*, która przyjmuje poziomy od 1-bardzo nisko do 5- bardzo wysoko. Zmienne niezależne związane są zarówno z charakterystyką respondentów jak i kompetencjami akademickimi, sportowymi oraz widocznością w mediach społecznościowych. Model przeprowadzono na próbie 121 obserwacji. Sprawdzono korelację między wybranymi zmiennymi, aby uniknąć problemu współliniowości, a na podstawie kryteriów informacyjnych wybrano najlepiej dopasowany model.

W celu identyfikacji związków pomiędzy zmienną zależną, a zmiennymi niezależnymi przeprowadzono analizę efektów krańcowych. Otrzymane wyniki przedstawiają zmianę prawdopodobieństwa przypisania oceny 5 („bardzo wysoko”) w zależności od zmiennych niezależnych.

- Płeć – kobiety to grupa referencyjna
 - Mężczyźni mają o 10,7 p.p. większe prawdopodobieństwo uzyskania wysokiej autooceny w porównaniu do kobiet, przy charakterystykach na poziomie średnich.
- Wiek – poziom bazowy 17-19 lat
 - Osoby w wieku 20-22 lata mają o 17,34 p.p. większe prawdopodobieństwo uzyskania wysokiej autooceny, w wieku 23-25 większe o 17,14 p.p., natomiast powyżej 26 lat większe o 16,71 p.p., przy charakterystykach na poziomie średnich.

	Delta-method					[95% conf. interval]
	dy/dx	std. err.	z	P> z		
sex	.1070622	.0406042	2.64	0.008	.0274795	.1866449
age_category						
20-22	.1733905	.0469085	3.70	0.000	.0814514	.2653295
23-25	.1813786	.0444423	4.08	0.000	.0942732	.2684839
>26	.1670841	.0628833	2.66	0.008	.0438351	.2903331
academic_self_efficacy_new1						
wierzę	.0262425	.0464134	0.57	0.572	-.0647261	.1172112
bardzo wierzę	.0993204	.0523576	1.90	0.058	-.0032986	.2019394
academic_satisfaction_new						
średnia	.1012508	.0576964	1.75	0.079	-.0118321	.2143336
wysoka	.0642615	.0517331	1.24	0.214	-.0371336	.1656566
bardzo wysoka	.098811	.0602451	1.64	0.101	-.0192673	.2168893
sport_importance_new						
ważny	.1685046	.0548186	3.07	0.002	.0610621	.2759471
bardzo ważny	.1832855	.0523412	3.50	0.000	.0806987	.2858724
sport_self_efficacy_new						
średnio	.0755685	.0376787	2.01	0.045	.0017195	.1494174
wysoko	.1113616	.0386059	2.88	0.004	.0356955	.1870278
bardzo wysoko	.6334979	.1125802	5.63	0.000	.4128447	.854151
fear_of_sport_failure_new						
średnie	-.0844423	.0697848	-1.21	0.226	-.221218	.0523334
wysokie	-.1343673	.0681738	-1.97	0.049	-.2679855	-.000749
followers_count1						
1 tys.-10 tys.	.099424	.0425727	2.34	0.020	.0159831	.182865
10 tys.-100 tys.	.1005122	.1435807	0.70	0.484	-.1809008	.3819252

Rysunek 6. Efekty krańcowe modelu logitowego uporządkowanego

Źródło: Opracowanie własne w programie STATA.

- Poczucie skuteczności akademickiej (*academic_self_efficacy*), poziom referencyjny „nie wierzę w swoje zdolności akademickie”
 - Osoby, które "bardzo wierzą" w swoje możliwości akademickie, mają o 9,93 p.p. większe prawdopodobieństwo uzyskania wysokiej samooceny w porównaniu do osób, które nie wierzą w swoje zdolności akademickie, przy charakterystykach na poziomie średnich.
- Satysfakcja z osiągnięć akademickich (*academic_satisfaction*), poziom bazowy „niska”
 - nie istotna na poziomie 5%
 - na poziomie 10%: Osoby, których poziom satysfakcji z osiągnięć akademickich jest „średni” mają o 10,13 p.p. większe prawdopodobieństwo uzyskania wysokiej samooceny w porównaniu do osób, które określają poziom satysfakcji jako „niski”, przy charakterystykach na poziomie średnich.

- Znaczenie sportu (sport_importance), poziom bazowy „nie jest ważny”
 - Wskazanie sportu jako „ważnego” zwiększało prawdopodobieństwo wysokiej autooceny o 16,9 p.p. a „bardzo ważnego” – o 18,3 p.p. w porównaniu do osób dla których sport nie jest ważny, przy charakterystykach na poziomie średnich.
- Pewność siebie jako sportowca (sport_self_effacy), poziom bazowy „nisko”
 - Osoby deklarujące bardzo wysoką samoefektywność sportową miały aż o 63,3 punktów procentowych większe prawdopodobieństwo wskazania najwyższego poziomu samooceny niż osoby z niskim poziomem tej cechy. Podobnie, choć z mniejszym nasileniem, działały także poziomy „wysoko” 11,1 p.p. oraz „średnio” 7,6 p.p., przy charakterystykach na poziomie średnich.
- Strach przed porażką sportową (fear_of_sport_failure), poziom referencyjny „niski”
 - Negatywny wpływ zaobserwowano natomiast w przypadku osób odczuwających wysoki lęk przed porażką sportową, w ich przypadku prawdopodobieństwo najwyższej oceny self_worth było niższe o 13,4 p.p. w porównaniu do osób z niskim poziomem lęku, przy charakterystykach na poziomie średnich.
- Liczba obserwujących w mediach społecznościowych, poziom bazowy „0-1 tys.”
 - Liczba obserwujących w mediach społecznościowych na poziomie 1–10 tys. była istotnie dodatnio powiązana z najwyższą samooceną, efekt ten wynosił 9,9 p.p. w porównaniu do poziomu bazowego, natomiast liczba powyżej 10 tys. obserwujących nie wykazała istotnego wpływu, zakładając charakterystyki na poziomie średnich.

Model logitowy uporządkowany, analizujący poziom autooceny jako zmienna porządkową, potwierdził znaczenie kilku kluczowych zmiennych w wyjaśnianiu różnic w samoocenie sportowców akademickich. Kluczową rolę odgrywa pewność siebie, zarówno w roli sportowca, jak i studenta. Osoby, które postrzegają siebie jako skutecznych i kompetentnych w obu strefach, są bardziej skłonne oceniać siebie wysoko, co sugeruje, że wysoka autoocena ma charakter zintegrowany i wielowymiarowy.

Istotne znaczenie ma także to, jak ważny w życiu danej osoby jest sport. Silna identyfikacja ze swoją rolą sportową sprzyja pozytywnemu obrazowi siebie. Z kolei osoby, które traktują sport jako drugorzędny lub nie odczuwają z nim silnego związku, rzadziej deklarują wysoką samoocenę. Oznacza to, że wspieranie tożsamości sportowej może być jednym z fundamentów budowania dobrostanu psychicznego wśród studentów-sportowców. W modelu uwidacznia się także rola czynników emocjonalnych. Lęk przed porażką w sporcie ma wyraźnie negatywny związek z wysoką samooceną, co potwierdza konieczność wdrażania rozwiązań psychologicznego wsparcia, zarówno w zakresie odporności na stres jak i radzenia sobie z presją wyniku. Autoocena wśród sportowców akademickich nie opiera się zatem na obiektywnych osiągnięciach, ale na wewnętrznym przekonaniu o własnej wartości i skuteczności. Ciekawym wynikiem jest umiarkowane, ale zauważalne znaczenie aktywności w mediach społecznościowych. Posiadanie rozwiniętej widoczności medialnej może sprzyjać wysokiej samoocenie, prawdopodobnie poprzez wzmocnienie poczucia sprawczości i rozpoznawalności. Jednocześnie nie zaobserwowano zależności w przypadku bardzo dużej liczby obserwujących, co może sugerować, że przekroczenie pewnego progu nie przekłada się już na dalszy wzrost autooceny, a wręcz może generować presję. Ostatecznie model potwierdza również, że osoby bardziej doświadczone wiekowo i sportowo cechują się większą stabilnością w ocenie własnej wartości.

Wnioski z modelu podkreślają potrzebę równoległego rozwijania pewności siebie w wymiarze sportowym i akademickim. Wzmacnianie tożsamości sportowej oraz utworzenie bezpiecznego środowiska mają znaczenie w kontekście wysokiej autooceny.

5.3. Analiza odpowiedzi na pytania otwarte

W ramach badania ankietowego respondenci zostali poproszeni o udzielenie odpowiedzi na trzy pytania otwarte:

1. Jakich form wsparcia oczekujesz od uczelni?
2. Jakich form wsparcia oczekujesz od Akademickiego Związku Sportowego?
3. Jakie są największe trudności, które napotykasz łącząc karierę sportową i akademicką?

Celem analizy było zidentyfikowanie głównych kategorii odpowiedzi oraz określenie ich częstotliwości.

5.3.1. Metodyka analizy

Przeprowadzono jakościową analizę treści poprzez zakodowanie odpowiedzi według kategorii tematycznych. Proces polegał na przypisaniu każdej odpowiedzi do jednej z ustalonych kategorii lub zaklasyfikowaniu jej jako „Inne” w przypadku braku dopasowania.

W zakresie wsparcia oczekiwanego od uczelni wyróżniono następujące kategorie:

- Elastyczny tryb studiowania,
 - Elastyczność terminów egzaminów i zaliczeń,
 - Indywidualny tok studiów lub plan zajęć,
 - Usprawiedliwienia nieobecności,
- Wsparcie finansowe,
- Pomoc administracyjna,
- Wypowiedzi złożone – jeśli wypowiedź obejmowała więcej niż jedną kategorię.

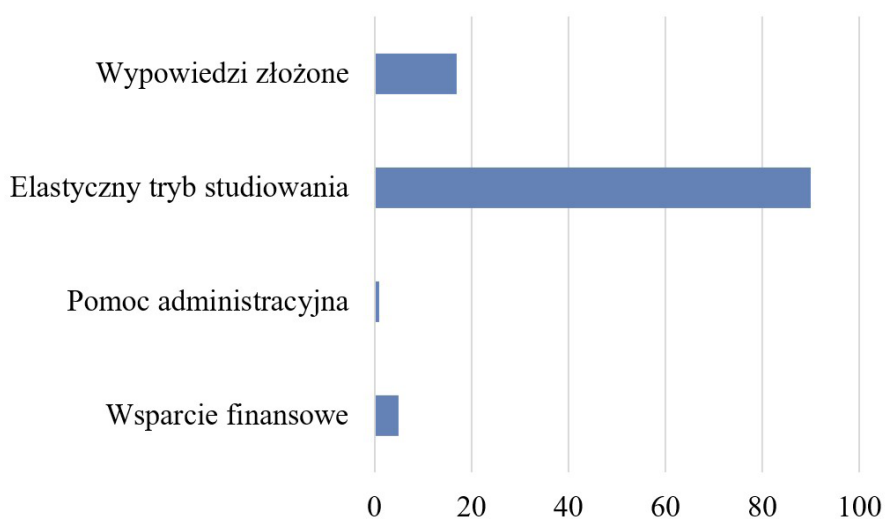
W zakresie wsparcia oczekiwanego od AZS zidentyfikowano kategorie:

- Pomoc finansowa,
- Promocja sportowców,
- Organizacja zawodów i treningów,
- Brak oczekiwań,
- Pomoc zdrowotna
- Zaliczenia przedmiotów,
- Wypowiedzi złożone.

Największe trudności w łączeniu kariery sportowej i akademickiej zostały zaklasyfikowane do następujących kategorii:

- Brak czasu,
- Problemy z uczelnią - związane z brakiem elastyczności zajęć, zaliczeń oraz nieobecnościami
- Zmęczenie fizyczne i psychiczne,
- Problemy finansowe,
- Problemy organizacyjne,
- Brak trudności.

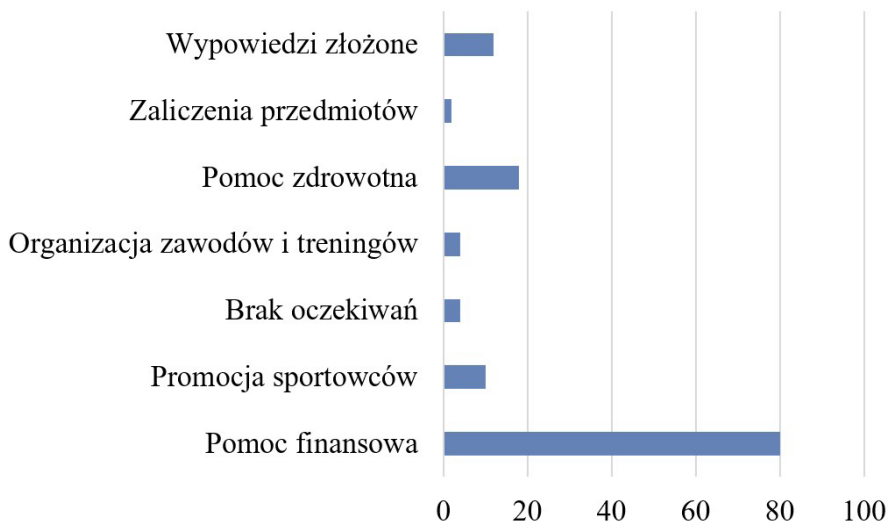
W zakresie oczekiwanego wsparcia od uczelni najczęściej wskazywane były potrzeby dotyczące elastycznego trybu studiowania (90) w tym, elastyczności terminów egzaminów i zaliczeń (38 odpowiedzi) oraz indywidualnego toku studiów lub dostosowanego planu zajęć (52 odpowiedzi). Wypowiedzi złożone (17) dotyczyły odpowiedzi wykraczających ponad jedną kategorię. Natomiast wsparcie finansowe odnotowano tylko przy 5 respondentach. Takie wyniki świadczą, że studenci-sportowcy nie oczekują przywilejów, lecz raczej zrozumienia i dostosowania warunków nauki do realiów intensywnych treningów. Marginalna liczba odpowiedzi w zakresie wsparcia finansowego może świadczyć, że studenci traktują uczelnię przede wszystkim jako instytucję edukacyjną, od której oczekują organizacyjnego ułatwienia kariery dualnej.



Wykres 7. Oczekiwane wsparcie od uczelni

Źródło: Opracowanie własne.

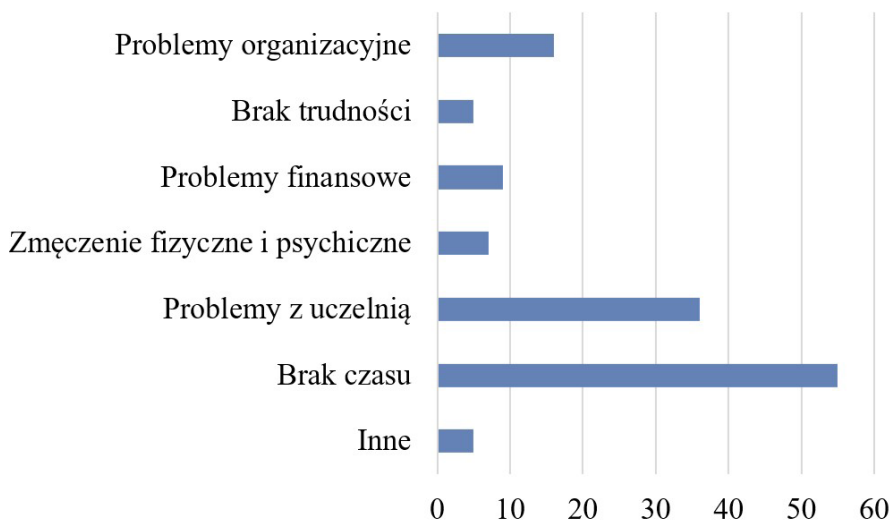
Jeśli chodzi o wsparcie oczekiwane od AZS, zdecydowanie dominowała kategoria pomocy finansowej (80 odpowiedzi). Pozostałe kategorie, takie jak promocja sportowców, organizacja zawodów czy współpraca z uczelnią, pojawiały się znacznie rzadziej, co może wskazywać na świadomość roli tej organizacji jako potencjalnego integratora środowiska sportowego i akademickiego.



Wykres 8. Oczekiwane wsparcie od AZS

Źródło: Opracowanie własne.

W odniesieniu do trudności w łączeniu kariery sportowej i akademickiej najczęściej wskazywano na brak czasu (55 odpowiedzi). Pojawiały się także odpowiedzi dotyczące zmęczenia fizycznego i psychicznego oraz problemów z uczelnią (36) oraz problemów organizacyjnych (16).



Wykres 9. Trudności w łączeniu kariery sportowej i akademickiej

Źródło: Opracowanie własne.

WNIOSKI I REKOMENDACJE

6.1. Podsumowanie wyników badań

Celem przeprowadzonego badania było zidentyfikowanie czynników wpływających na autoocenę sportowców akademickich, rozumianej jako subiektywna ocena własnej wartości marki osobistej oraz analiza zależności między tą oceną a sukcesem sportowym, akademickim i zawodowym. Analiza statystyczna, modelowanie ekonometryczne oraz podejście jakościowe pozwoliły na kompleksowe ujęcie badanego zjawiska.

Analiza danych socjodemograficznych i tych związanych ze sportem wykazała, że sportowcy akademicy to zróżnicowana, ale wysoce zaangażowana grupa. Większość respondentów miała za sobą co najmniej 6 lat intensywnego treningu, a ponad połowa poświęca w tygodniu więcej niż 13 godzin na trening, co sugeruje bardzo wysokie zaangażowanie czasowe i fizyczne w działalność sportową. Jednocześnie niemal 2/3 badanych deklaroowało wysoką lub bardzo wysoką średnią ocen w ostatnim roku akademickim, a większość wykazała silną motywację do nauki i satysfakcję z osiągnięć. Dane te świadczą o tym, że studenci-sportowcy realnie realizują ścieżkę kariery dualnej.

Modele regresji, zarówno logitowy binarny, jak i uporządkowany, pozwoliły na wyodrębnienie najistotniejszych predyktorów wysokiej autooceny. W obu przypadkach istotne statystycznie okazały się: płeć z wysoką autooceną u mężczyzn, wiek (wyższa autoocena u starszych), postrzeganie siebie jako sportowca oraz silne poczucie skuteczności akademickiej. Wyniki te sugerują, że wysoki poziom subiektywnej oceny nie jest jedynie pochodną sukcesów sportowych, ale również wynika z poczucia wysokich kompetencji i sprawczości w obu dziedzinach życia.

Z kolei negatywny związek z wysoką autoocena miała lęk przed porażką w sporcie oraz dominujący priorytet przypisywany edukacji. Może to świadczyć, że emocjonalne obciążenie związane z rywalizacją oraz trudności w godzeniu różnych obszarów wpływają na niższy poziom samooceny. W kontekście rozpoznawalności medialnej warto zaznaczyć, że jest ona istotna do pewnego poziomu, lecz nie zastępuje wewnętrznego poczucia wartości.

Analiza odpowiedzi na pytania otwarte zwróciła uwagę na potrzeby sportowców akademickich. Respondenci najczęściej wskazywali na umożliwienie elastyczności studiowania, w tym dostosowanie planu zajęć, zaliczeń oraz usprawiedliwianie nieobecności. Wsparcie finansowe, choć rzadko oczekiwane od uczelni, było zdecydowanie dominującą odpowiedzią wobec AZS. Najczęściej wskazywaną trudnością była konieczność godzenia obowiązków akademickich i sportowych, brak czasu, zmęczenie fizyczne oraz psychiczne. Należy zauważyć, że mimo licznych obciążeń, aż 60% badanych deklaroowało wysokie lub bardzo wysokie poczucie kontroli nad własnym życiem. Jednocześnie ponad połowa ankietowanych odczuwała wysoką presję związaną z oczekiwaniami w zakresie sportu i nauki.

Wyniki badania sugerują, że autoocena sportowców akademickich ma charakter wielowymiarowy i jest kształtowana przez czynniki osobowościowe, tożsamościowe oraz emocjonalne. Wsparcie dla tej szczególnej grupy powinno koncentrować się na rozwoju kompetencji miękkich, budowaniu odporności psychicznej oraz umożliwianiu elastycznego podążania karierą dualną.

6.2. Rekomendacje dla uczelni, AZS i sponsorów

Na podstawie przeprowadzonych badań empirycznych i analiz jakościowych sformułowano szereg rekomendacji dla kluczowych interesariuszy zaangażowanych w rozwój sportowców akademickich, w szczególności uczelni wyższych, Akademickiego Związku Sportowego oraz sponsorów. Zgromadzone dane wskazują, że głównym problemem tej grupy jest trudność w pogodzeniu wymagań wynikających z aktywności akademickiej i sportowej. Wynika to przede wszystkim z braku czasu, zmęczenia fizycznego i psychicznego oraz niskiego poziomu elastyczności organizacyjnej uczelni. Wnioski te bazują na rzeczywistych potrzebach respondentów, a także na lukach instytucjonalnych i komunikacyjnych, które zostały zidentyfikowane w toku pracy.

W przypadku uczelni wyższych, istotne jest stworzenie środowiska sprzyjającego rozwojowi kariery dwutorowej. Oznacza to konieczność wprowadzenia

większej elastyczności w organizacji zajęć, egzaminów i zaliczeń, co pozwoli studentom-sportowcom lepiej pogodzić obowiązki akademickie oraz sportowe. Wskazane jest również wprowadzenie programów wsparcia, a także dedykowanych jednostek zapewniających pomoc w planowaniu ścieżki edukacyjno-sportowej. Respondenci podkreślali również brak narzędzi umożliwiających rozwój marki osobistej, uczelnie mogłyby rozważyć organizację warsztatów w tym zakresie (autoprezentacja, zarządzanie wizerunkiem, media społecznościowe, kontakt ze sponsorami). Promowanie sukcesów sportowców dzięki kanałom uczelnianym zwiększa nie tylko ich rozpoznawalność, ale także prestiż samej uczelni.

W odniesieniu do AZS rekomenduje się rozszerzenie działań komunikacyjnych oraz edukacyjnych. AZS jako organizacja ogólnopolska, posiada potencjał do tworzenia spójnych strategii wsparcia budowania marki osobistej sportowców np. poprzez kampanie medialne czy platformy łączące sportowców z potencjalnymi partnerami biznesowymi. Ważnym elementem jest również rozwój oferty szkoleń z zakresu marketingu sportowego i personal branding, które pozwolą sportowcom lepiej zrozumieć, jak świadomie kreować swój wizerunek. Respondenci szczególnie często podkreślali niedostateczne wsparcie finansowe, co wskazuje na potrzebę rozwoju systemów stypendialnych pokrywających koszty treningów, sprzętu, wyjazdów oraz zawodów. AZS może także pełnić rolę pośrednika w kontaktach ze sponsorami, oferując im zweryfikowaną bazę zawodników gotowych do współpracy komercyjnej.

Z perspektywy sponsorów, wyniki badania pokazują, że sportowcy akademicy stanowią atrakcyjną grupę ambasadorów marki, są autentyczni, aktywni w mediach społecznościowych oraz lojalni. Rekomenduje się zatem tworzenie długofalowych programów sponsoringowych opartych nie tylko na wynikach sportowych, ale także na wartościach takich jak odpowiedzialność, wytrwałość i rozwój osobisty. Współprace mogą przybierać formę stypendiów, grantów, mentoringu zawodowego czy wsparcia w zakresie budowania strategii wizerunkowej. Istotne jest, aby sponsorzy postrzegali wsparcie sportowców nie tylko w kategoriach marketingowych, ale również jako element strategii, czyli inwestycję w młode talenty, promowanie zdrowego stylu życia oraz edukacji.

Rekomendacje dla wszystkich interesariuszy sprowadzają się do potrzeby integracji środowiska akademickiego, sportowego oraz biznesowego wokół wspólnego celu, czyli umożliwienia młodym sportowcom harmonijnego rozwoju na wielu płaszczyznach. Tylko poprzez współpracę i wzajemne zrozumienie możliwe jest stworzenie efektywnego modelu wsparcia kariery dualnej, w którym autoocena

marki osobistej staje się nie tylko narzędziem do rozwoju, ale także źródłem korzyści instytucjonalnych.

6.3. Kierunki dalszych badań

Wyniki przeprowadzonych analiz oraz obserwacje płynące z odpowiedzi otwartych wskazują na szereg potencjalnych obszarów, które warto pogłębić w przyszłych badaniach nad marką osobistą sportowców akademickich i zjawiskiem autooceny. Temat, choć aktualny, nadal pozostaje stosunkowo słabo zbadany zwłaszcza w polskich realiach.

Interesującym kierunkiem wydaje się konfrontacja autooceny z oceną zewnętrzną, czyli oceną wartości marki osobistej danego sportowca dokonaną przez trenerów, przedstawicieli uczelni czy potencjalnych sponsorów. Pozwoliłoby to zbadać poziom zgodności między samooceną a rynkowymi oczekiwaniami.

Dalsze badania mogłyby także pogłębić analizę różnic płciowych, zarówno w zakresie budowania marki osobistej, jak i poziomu autooceny. Dane pochodzące z tego badania sugerują istnienie istotnych różnic w strategiach promocyjnych, aktywności medialnej i percepcji własnego potencjału między kobietami a mężczyznami. Dodatkowo analiza zjawiska mogłaby zostać uzupełniona o czynniki społeczno-kulturowe oraz specyfikę uprawianej dyscypliny.

Kolejnym istotnym wątkiem wydaje się analiza zmian autooceny w czasie np. w toku całego cyklu studiów lub w momencie przejścia z kariery sportowej do zawodowej. Taki rodzaj badania mógłby dostarczyć cennych informacji na temat dynamiki samooceny i jej wpływu na wybory edukacyjne i zawodowe.

Temat autooceny marki osobistej otwiera szerokie pole do eksploracji, zarówno na poziomie teoretycznym, jak i aplikacyjnym. Jego dalsze pogłębianie może przyczynić się do wypracowania efektywnych modeli wsparcia młodych sportowców oraz stworzenie skutecznych strategii rozwoju ich potencjału na wielu płaszczyznach życia.

ZAKOŃCZENIE

Celem badania zaprezentowanego w niniejszej książce była charakterystyka struktur przychodów klubów sportowych funkcjonujących w ramach modeli europejskiego i amerykańskiego oraz zidentyfikowanie różnic i podobieństw pomiędzy nimi. Wnioski płynące z badania oparte są zarówno na analizie literatury dotyczącej przychodów klubów sportowych i charakterystyki modeli organizacji rynku sportowego, jak i na badaniu empirycznym wykorzystującym wskaźniki finansowe wybranych klubów.

W pierwszym, teoretycznym rozdziale przedstawiono historię ekonomii sportu oraz scharakteryzowano specyfikę rynku sportowego na tle tradycyjnych rynków. Zaprezentowano także główne źródła przychodów klubów sportowych oraz czynniki wpływające na ich strukturę. Drugi rozdział omawia charakterystykę dwóch analizowanych modeli organizacji rynku sportowego – europejskiego i amerykańskiego – ze szczególnym uwzględnieniem struktury organizacyjnej lig, mechanizmów kontroli finansowej oraz systemów podziału przychodów (revenue sharing).

Część empiryczna, zawarta w rozdziale trzecim, poświęcona została analizie wskaźnikowej struktur przychodów wybranych klubów. Oprócz udziałów poszczególnych źródeł w całości przychodów oraz poziomu ich zróżnicowania, przeanalizowano również dynamikę przychodów oraz efektywność struktury przychodów. Do analizy wybrano: w modelu europejskim – Manchester United, Borussię Dortmund i Ajax Amsterdam, a w modelu amerykańskim – Green Bay Packers oraz Madison Square Garden Sports Corporation (MSGSC). Okres badawczy obejmował sezony 2017/18–2023/24 (dla Packers – do 2022/23), co umożliwiło sformułowanie wniosków dotyczących wpływu pandemii COVID-19.

Główne pytanie badawcze brzmiało: *Jak kształtuje się struktura przychodów klubów sportowych w modelach europejskim i amerykańskim oraz czym te struktury różnią się między sobą?* Analiza wykazała, że kluby europejskie charakteryzują się

bardziej zróżnicowaną strukturą przychodów niż kluby amerykańskie. W dużej mierze zależy ona od specyfiki danego klubu – największe podmioty opierają się przede wszystkim na przychodach medialnych i komercyjnych, natomiast w klubach ze słabszych lig znaczącą rolę odgrywają przychody transferowe. Kluby amerykańskie w większym stopniu polegają na przychodach z revenue sharing, głównie z centralnie negocjowanych umów medialnych, co zapewnia im większą stabilność finansową, szczególnie w okresach kryzysowych, takich jak pandemia COVID-19. Wspólnym elementem obu modeli pozostaje wysoka rola przychodów medialnych.

W celu udzielenia bardziej kompleksowej odpowiedzi na główne pytanie badawcze oraz uzupełnienia poruszonych w nim wątków, przedstawiono również odpowiedzi na zawarte we wstępie szczegółowe pytania badawcze:

- 1) Jakie są główne źródła przychodów klubów sportowych oraz jakie czynniki determinują ich poziom i strukturę?

Odpowiedź na pierwszą część tego pytania została przedstawiona w części teoretycznej książki – zidentyfikowano główne źródła przychodów, do których należą: przychody z dni meczowych, przychody medialne, przychody komercyjne (obejmujące sponsoring i merchandising), a w przypadku klubów europejskich również przychody transferowe. W modelu amerykańskim przychody dzielone są na ogólnokrajowe – uzyskiwane w ramach revenue sharing z praw medialnych i sponsoringów – oraz na przychody lokalne, obejmujące przychody z dni meczowych, lokalnych praw medialnych i indywidualnych umów sponsorskich.

Największy wpływ na strukturę przychodów mają takie czynniki jak rozpoznawalność i globalizacja marki klubu oraz odniesione sukcesy sportowe, które – szczególnie w modelu europejskim – przekładają się na wyższe premie od organizacji ligowych i federacji, stanowiące część przychodów medialnych.

- 2) Jakie są kluczowe różnice między europejskim a amerykańskim modelem organizacji rynku sportowego oraz jakie konsekwencje mają one dla struktury przychodów klubów?

W modelu europejskim kluby funkcjonują jako niezależne podmioty gospodarcze, mające swobodę w kształtowaniu własnych strategii biznesowych. Skutkuje to wysokim zróżnicowaniem struktur przychodów pomiędzy klubami. Brak centralnej kontroli nad podziałem przychodów prowadzi do pogłębiania się różnic finansowych pomiędzy największymi klubami a tymi funkcjonującymi w ligach słabszych sportowo i finansowo.

W modelu amerykańskim natomiast franczyzowy sposób organizacji rynku oraz rozbudowany system podziału przychodów skutkują znacznie bardziej wyrównaną sytuacją finansową klubów. Struktury przychodów są do siebie stosunkowo podobne, ponieważ znaczna ich część pochodzi z centralnie negocjowanych źródeł. Istotną różnicą jest także funkcjonowanie rynku transferowego, który w modelu europejskim stanowi dodatkowe źródło dochodu – szczególnie dla tzw. *selling clubs* – natomiast w modelu amerykańskim nie występuje.

- 3) Jak kształtują się struktury przychodów klubów europejskich w zależności od wielkości i rozpoznawalności marki oraz jaka jest rola przychodów transferowych?

Trzy europejskie kluby wybrane do analizy różnią się pod względem pozycji rynkowej. Manchester United, jako marka globalna, w największym stopniu polega na przychodach medialnych i sponsoringowych, podczas gdy przychody z dni meczowych pozostają uzupełnieniem całości struktury, a przychody transferowe mają niewielkie znaczenie.

W przypadku Borussia Dortmund – klubu o mocnej pozycji sportowej, lecz mniejszym globalnym zasięgu – istotną rolę odgrywają zarówno przychody medialne i sponsoringowe, jak i przychody z dni meczowych. Przychody transferowe mają w jego strukturze większe znaczenie niż w przypadku Manchesteru United.

Ajax Amsterdam, wpisujący się profil tzw. *selling club*, w dużym stopniu polega na przychodach transferowych, co pozwala kompensować niższe od czołówki europejskiej wpływy z przychodów medialnych i komercyjnych. Jednocześnie sprzedaż najlepszych zawodników wiąże się z niższymi wydatkami na wynagrodzenia, co ogranicza obciążenie kosztami personelu.

Podsumowując, im bardziej globalnie rozpoznawalną marką jest klub, tym większy udział w strukturze przychodów mają stabilne źródła, takie jak prawa medialne i sponsoring, a mniejszy – zmienne i bardziej ryzykowne przychody transferowe.

- 4) Jak pandemia COVID-19 wpłynęła na strukturę oraz dynamikę przychodów klubów sportowych i czy wpływ ten różni się między modelami europejskim i amerykańskim?

Wszystkie analizowane kluby – niezależnie od modelu – odnotowały znaczący spadek przychodów z dni meczowych z powodu ograniczeń pandemicznych. W modelu europejskim skutkowało to wzrostem udziału stabilniejszych źródeł przychodów, takich jak przychody medialne i sponsoringowe, co odzwierciedlały m.in. wartości wskaźnika HHI.

W modelu amerykańskim, mimo spadku części przychodów lokalnych, kluby nadal osiągały stabilny poziom przychodów ogólnokrajowych. Można zatem stwierdzić, że mechanizmy revenue sharing pełnią funkcję zabezpieczenia i amortyzują negatywne skutki kryzysu.

- 5) W jakim stopniu kluby sportowe efektywnie wykorzystują posiadane aktywa do generowania przychodów oraz czy występują tu różnice pomiędzy modelami organizacji rynku?

Na podstawie analizy efektywności wykorzystania aktywów (wskaźnik TAT) nie można sformułować jednoznacznej zależności pomiędzy modelem organizacji rynku a poziomem efektywności. W modelu europejskim Borussia Dortmund osiągała wyższe wartości wskaźnika niż Manchester United i Ajax Amsterdam. W modelu amerykańskim MSGSC prezentowało wyższą efektywność niż Green Bay Packers. Wyniki sugerują, że efektywność ta zależy przede wszystkim od indywidualnych cech klubu, jego modelu biznesowego i strategii, a nie od samego systemu ligowego.

- 6) Jak kształtuje się relacja kosztów wynagrodzeń do przychodów, poziom rentowności operacyjnej oraz zadłużenia badanych klubów i czy zależy to od modelu organizacji rynku?

Analiza relacji kosztów wynagrodzeń do przychodów (SRR) była utrudniona z powodu braku pełnych danych dla MSGSC. W okresie pandemii wszystkie analizowane kluby odczuły wzrost SRR, wynikający z obniżenia przychodów przy jednoczesnym utrzymaniu lub wzroście kosztów wynagrodzeń. Wśród klubów europejskich największe obciążenie kosztami personelu występowało w Manchesterze United, natomiast najniższe – w Ajaxie Amsterdam. Ze względu na ograniczenia danych porównania z Green Bay Packers nie pozwalają na sformułowanie jednoznacznych wniosków.

Wyraźne różnice między modelami widoczne są natomiast w zakresie zdolności klubów do generowania zysków. Wszystkie kluby europejskie w okresie pandemii i bezpośrednio po niej odnotowywały straty netto, wynikające ze wzrostu kosztów operacyjnych przewyższających tempo wzrostu przychodów. Kluby amerykańskie – mimo strat w okresie pandemii – powróciły do dodatnich wyników netto, podobnych do tych osiągniętych przed pandemią. Wskazuje to, że model amerykański sprzyja generowaniu stabilnych zysków.

W analizie zadłużenia zauważono, że wszystkie kluby europejskie raportowały dodatni poziom długu netto, wynikający z zadłużenia finansowego i/lub

zobowiązań leasingowych. W modelu amerykańskim zaobserwowano natomiast skrajne przypadki: Green Bay Packers nie raportowali żadnego zadłużenia netto dzięki wysokiemu poziomowi gotówki i ekwiwalentów, podczas gdy MSGSC wykazywało bardzo wysoki poziom zadłużenia ze względu na znaczne zobowiązania leasingowe wobec podmiotów powiązanych. Wskazuje to, że struktura modelu europejskiego w pewnym stopniu sprzyja zadłużaniu się klubów, podczas gdy w modelu amerykańskim możliwe jest funkcjonowanie bez długu.

Głównym ograniczeniem badania była ograniczona dostępność danych dla klubów amerykańskich. Raporty finansowe Green Bay Packers były znacznie mniej szczegółowe niż raporty klubów europejskich, natomiast MSGSC publikuje łączne dane dla kilku klubów sportowych, co utrudnia ich jednoznaczną interpretację. Mimo to są to jedyne podmioty, dla których publicznie dostępne są oficjalne raporty finansowe. Brak szerokiej bazy danych dla klubów amerykańskich stanowi zatem istotne ograniczenie przyszłych badań nad porównawczą analizą struktur przychodów. Możliwością rozszerzenia badania jest zwiększenie liczby analizowanych klubów europejskich, ponieważ dostępność danych umożliwia analizę klubów z większości lig piłkarskich w Europie.

Należy również podkreślić, że analiza efektywności struktury przychodów wymagała odniesienia do wybranych elementów struktury kosztów. Przyszłe badania mogą zatem koncentrować się na pogłębionej analizie struktury kosztów oraz łączeniu większej liczby pozycji przychodowych i kosztowych w ramach zaawansowanych analiz wskaźnikowych.

BIBLIOGRAFIA

Althouse, J. N.

2007 *Testing a model of first-semester student-athlete academic motivation and motivational balance between academics and athletics*, "The Pennsylvania State University" <https://www.proquest.com/docview/304823366?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Dissertations%20&%20Theses>

Andrade H. L.

2019 *A critical review of research on student self-assessment*, "Frontiers in Education", 4, 87. <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2019.00087/full>

Arai A., Ko Y. J. i Kaplanidou K.

2013 *Athlete brand image: Scale development and model test*, "European Sport Management Quarterly", 13(4), 383-403. http://www.easm.net/download/easm_essential_sport_management_collection/sport_marketing/Athlete-brand-image-scale-development-and-model-test.pdf

Arai A., Ko Y. J. i Ross S.

2014. *Branding athletes: Exploration and conceptualization of athlete brand image*, "Sport management review", 17(2), 97-106. https://www.researchgate.net/profile/Yong-Jae-Ko/publication/259160325_Branding_athletes_Exploration_and_conceptualization_of_athlete_brand_image/links/5a69e3974585154d15450dca/Branding-athletes-Exploration-and-conceptualization-of-athlete-brand-image.pdf?origin=journalDetail&_tp=eyJwYWdlIjoiam91cm5hbERldGFpbCJ9

- Baker J., Horton S., Robertson-Wilson J. i Wall M.
2003 *Nurturing sport expertise: factors influencing the development of elite athlete*, "Journal of sports science & medicine", 2(1), 1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3937568/pdf/jssm-02-1.pdf>
- Boyle B. A. i Magnusson P.
2007 *Social identity and brand equity formation: A comparative study of collegiate sports fans*, "Journal of Sport Management", 21(4), 497-520. https://www.researchgate.net/profile/Peter-Magnusson-2/publication/282717097_Social_Identity_and_Brand_Equity_Formation_A_Comparative_Study_of_Collegiate_Sports_Fans/links/56f3e91308ae7c1fda2d2ff8/Social-Identity-and-Brand-Equity-Formation-A-Comparative-Study-of-Collegiate-Sports-Fans.pdf
- Brogan C.
2015 *Personal brands of professional and collegiate female athletes*, Doctoral dissertation, "University of Oregon". <https://scholarsbank.uoregon.edu/server/api/core/bitstreams/406b54b0-8521-408e-b5a0-61129a724d84/content>
- Brown, D. J., Fletcher, D., Henry, I., Borrie, A., Emmett, J., Buzza, A. i Wombwell, S.
2015 *A British university case study of the transitional experiences of student-athletes*, "Psychology of Sport & Exercise", 21, 78-90. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029215000333?utm>
- Brustio P. R., Rainoldi A., Mosso C. O., de Subijana C. L. i Lupo C.
2020 *Actual and wished supports to promote a successful dual career according to Italian student-athletes' point of view*, "Sport Sciences for Health", 16, 625-634. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11332-020-00635-5>
- Cartigny E., Fletcher D., Coupland C. i Taylor G.
2021 *Mind the gap: A grounded theory of dual career pathways in sport*, "Journal of Applied Sport Psychology", 33(3), 280-301. https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/10413200.2019.1654559?casa_token=O1AkCjOKBmsAAAAA:k6auJ4hpq36OwDhn_xyPhzB-SoP0azYsk3yI-awC9LSn_EsVIi8cOrF2Fw6QBr7y_BtghrlykOXI

Comeaux E. i Harrison C. K.

2011 *A conceptual model of academic success for student-athletes*, "Educational Researcher", 40(5), 235-245. https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.3102/0013189X11415260?casa_token=ZfHR1HoO63UAAAAA:oiO40bkyQ1f7LwpWhS1cRaUT0S1C30HwfbQEWORQ9-5pgE_OP2FuYoVz2rW5T0j7uLpOFiUBKfc

Condello G., Capranica L., Doupona M., Varga K. i Burk V.

2019 *Dual-career through the elite university student-athletes' lenses: The international FISU-EAS survey*, "PLOS ONE", 14(10), e0223278. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0223278>

Dašić D., Ratković M. i Pavlović M.

2021 *Commercial Aspects of Personal Branding of Athletes on Social Networks, "Marketing" (0354-3471), 52(2)*. [Dostęp przez BUW 27.02.25].

De Bosscher V., De Knop P., Van Bottenburg M. i Shibli, S.

2006 *A conceptual framework for analysing sports policy factors leading to international sporting success*, "European sport management quarterly", 6(2), 185-215. https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/16184740600955087?casa_token=QFKHY4t_jc0AAAAA:oN-yy3fII_z7iee-IxTgfuQrwX2_abnwpfRzQkWJQkZJ7ahFoWBPs4qeps-k0KaKoDpeL_AGSWU

De Clercq M., Galand B., Hospel V., Frenay M.

2021 *Bridging contextual and individual factors of academic achievement: A multilevel analysis of diversity in the transition to higher education*, "Frontline Learning Research", 9(2), 96-120. <https://doi.org/10.14786/flr.v9i2.671>.

Deliautaitė K., Baubonytė S., Staškevičiūtė-Butienė I. i Valantinė I.

2021 *Athlete brand development in social media: Analysis of students' attitudes*, "Baltic journal of sport and health sciences", 2(121), 34-40. <https://journals.lsu.lt/baltic-journal-of-sport-health/article/download/1086/905>

De Maio M., Montenegro S., Papale O., Serafini S., Prestanti I., et al.

2025 *A scoping review of student Athletes' perspectives on dual career policies, provisions and challenges*, "Frontiers in Sports and Active Living", 7, 1566208. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1566208>

- Dollinger S. J., Matyja A. M. i Huber J. L.
2008 *Which factors best account for academic success: Those which college students can control or those they cannot?*, "Journal of Research in Personality", 42(4), 872-885. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092656607001274>
- Dunning D., Heath C. i Suls J. M.
2004 *Flawed self-assessment: Implications for health, education, and the workplace*, "Psychological science in the public interest", 5(3), 69-106. <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1111/j.1529-1006.2004.00018.x>
- Ennaoui S. i Pieniacka E.
2025 *Współczesne trendy w kreowaniu wizerunku sportowca*, "Studia i Monografie AWF we Wrocławiu", 146, 170–203. https://www.researchgate.net/publication/392789750_Modern_Trends_in_Building_an_Athlete%27s_Personal_Branding
- European Commission
2012 *EU Guidelines on Dual Careers of Athletes: Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport*, "Directorate-General for Education and Culture" https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf
- Fominykh A. Y. i Kornienko D.
2020 *Assosiation between athletes self-efficacy, emotional regulation and sports achievements*, "European Proceedings of Social and Behavioural Sciences", 94, 252-259. <https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2020.11.02.31>
- Forrest D. i Simmons R.
2003 *Sport and Gambling*, "Oxford Review of Economic Policy", 19(4), 598–611. <http://www.jstor.org/stable/23606862>
- Fraser W. J. i Killen R.
2003 *Factors influencing academic success or failure of first-year and senior university students: do education students and lecturers perceive things differently?*, "South African journal of education", 23(4), 254-263. <https://www.ajol.info/index.php/saje/article/view/24943>

Gałecka M.

2020 *Kształtowanie marki personalnej polskich sportowców w mediach społecznościowych oraz ocena ich potencjału marketingowego w kontekście bycia ambasadorem marki*, w: *Zarządzanie w Polskim Sporcie*, „Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne” https://www.researchgate.net/profile/Grzegorz-Botwina-2/publication/347519172_Zarzadzanie_w_polskim-sporcie/links/5fe06964299bf140882f9fc8/Zarzadzanie-w-polskim-sporcie.pdf#page=124

Geraniosova K. i Ronkainen N.

2015 *The experience of dual career through Slovak athletes' eyes*, “Physical Culture and Sport”, 66(1), 53. [Dostęp przez UW] <https://www.proquest.com/docview/1862132152/fulltext-PDF/B2C7E7ECF6654578PQ/1?accountid=14887&sourcetype=Scholarly%20Journals>

Gjaka M., Feka K., Tessitore A., Thomas A. i Capranica L.

2024 *Dual career through the eyes of university student-athletes in the Republic of Kosovo*, “Frontiers in Sports and Active Living”, 6, 1403526. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11130497/>

Gorbatov S., Khapova S. N. i Lysova E. I.

2018 *Personal branding: Interdisciplinary systematic review and research agenda*, “Frontiers in psychology”, 9, 2238. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.02238/pdf>

Gotwals J. i Wayment H. A.

2002 *Evaluation strategies, self-esteem, and athletic performance*, “Current research in social psychology”, 8(6), 84-101. https://www.researchgate.net/profile/Heidi-Wayment/publication/263698511_Evaluation_Strategies_Self_Esteem_and_Athletic_Performance/links/5c7d901b-458515831f83d162/Evaluation-Strategies-Self-Esteem-and-Athletic-Performance.pdf

Grabowski R.

2011 *Rola marketingu sportowego w kreowaniu wizerunku sportowca poprzez media*, w: P. Halemba (red.), “Zarządzanie w wybranych obszarach sportu, turystyki i rekreacji”, Katowice.

- Graczyk M., Wylleman P. I., Nawrocka A., Atroszko P. A., Moska W., Tomiak T. i Krzysztofiak H.
2017 *The importance of the type of sport and life experience in the dual career in elite sport based on the analysis of Poland*, "Baltic Journal of Health and Physical Activity", 9(4), 11. <https://www.balticsportscience.com/journal/vol9/iss4/11/>
- Gwinner K. P. i Eaton, J.
1999 *Building brand image through event sponsorship: The role of image transfer*, "Journal of advertising", 28(4), 47-57. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00913367.1999.10673595>
- Hapsari Y.T., Drajadi N.A., Setyaningsih E.
2023 University students' cyclical self-assessment process mediated by artificial intelligence in academic writing, *Journal of English Language Teaching Innovations and Materials (Jeltim)*, 5(1), 31–48. DOI: <https://dx.doi.org/10.26418/jeltim.v1i1.59858>.
- Hepworth D., Littlepage B i Hancock K.
2018 *Factors Influencing University Student Academic Success*, "Educational Research Quarterly", 42(1), 45-61. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1205174.pdf>
- Hodge C. i Walker M.
2015 *Personal branding: a perspective from the professional athlete-level-of-analysis*, "International Journal of Sport Management and Marketing", 16(1-2), 112-131. <https://doi.org/10.1504/IJSMM.2015.074920>
- Hong H. J., Morris R., López-Flores M. i Botwina G.
2022 An international analysis of dual careers support services for junior athletes in Europe, "International Journal of Sport Policy and Politics", 14(2), 305-319. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19406940.2021.1999301>
- Idzikowski W.
2016 *Prezentacja marki osobistej sportowca i dostarczanie wartości dla sponsora*, "Journal of Education, Health and Sport", 6(9), 185-196. <https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/3809/20129>

Izzicupo P., Serafini S., Prestanti I. i Fusco A.

2025 *A study on the implementation of dual career at European higher education institutions: the student-athletes' and experts' viewpoints*, "Frontiers in Sports and Active Living", 7, 1507951. <https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2025.1507951/full>

Jara Pazmino E. S. i Pack S. M.

2023 *A post-pandemic exploration of international student-athlete personal branding and fan interaction via social media*, "American Behavioral Scientist", 67(11), 1322-1339. https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/00027642221118289?casa_token=VMShMv3ZDkIAAAAA:pC4SmmVtcrQmIVaw7gG7OW3nOjN03sZlplusWOnbuCU8vACTWMJLP61aq0lJBcHMshcJOjOrPXfA

Jiang X. i Wang K.

2025 *Exploring relationships between identities, dual career competency, and burnout among young talented athletes*, "BMC Psychology", 13, 190. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-024-02341-0>

Knight C. J., Harwood C. G. i 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://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029217304697?casa_token=toXs27HX8WIAAAAA:bB45rmb02Xx2HLlZXa_X2Ax64bNvmKwU5i_vR9pWUcbpt0Tz2sFUYm0q3GAV991c7Tbb_-KD

Knight A.

2020 *Using self-assessment to build self-efficacy and intrinsic motivation in athletes: a mixed methods explanatory design on female adolescent volleyball players*, "The Qualitative Report", 25(2), 320-346. <https://www.proquest.com/openview/ba6afbcbce0c4ccdb817ef540f1a6c9d2/1?cbl=55152&pq-origsite=gscholar>

Kosiewicz, J. i Michaluk, T. (red.)

2015 *Zróźnicowane formy aktywności sportowej w świetle nauk społecznych*, Warszawa: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego. https://dbc.wroc.pl/Content/126043/SiM_143.pdf?utm_

Koszyk, R.

2016 *Radzenie sobie ze stresem studentów uprawiających sport wyczynowo / Coping with the stress by students doing sports professionally*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J: Paedagogia-Psychologia”, 29(2), 113–127. https://journals.umcs.pl/j/article/view/File/6128/5243?utm_source

Küttel A., Christensen M. K., Zysko J. i Hansen J.

2020 *A cross-cultural comparison of dual career environments for elite athletes in Switzerland, Denmark, and Poland*, “International Journal of Sport and Exercise Psychology”, 18(4), 454-471. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2018.1553889?needAccess=true>

Lane S.

2024 *“It’s the people that make the difference”*: Understanding the significance of psychosocial support for professional athletes, “Mental Health & Prevention”, 36, 200364. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212657024000461>

Leiva-Arcas A., Maciá-Andreu M. J., Vaquero-Cristóbal R., Delgado Nadal M. i Meroño L. (ed.)

2024 *Beyond barriers: Fostering social inclusion through dual career for student-athletes with disabilities*, European Network of Sport Education, Paralimits Project. <https://paralimits.eu/wp-content/uploads/2024/03/2024-Beyond-barriers.-Fostering-social-inclusion-through-dual-career-for-student-athletes-with-disabilities-1.pdf>

López de Subijana, C., Barriopedro, M. i Conde, E.

2015 *Supporting dual career in Spain: Barriers to education for elite athletes*, „Psychology of Sport & Exercise”, 19, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.005> (sciencedirect.com)

Lupo C., Guidotti F., Gonçalves C. E., Moreira L., Doupona Topič M., Bellardini H., Tonini D., Di Baldassarre A. i Capranica L.

2015 *Motivation towards dual career of European student-athletes*, “European Journal of Sport Science”, 15(2), 151-160. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17461391.2014.940557>

- Maciá-Andreu, M. J., Yilmaz, S., Grønknjær, A. B., Tinaz, C., Christoforou, A. i Leiva-Arcas, A.
 2022 *Dual career of the student-athlete through sports technology-oriented entrepreneurship: Perception of sport retirement and learning needs according to gender and educational level*, „Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación”, 45, 818–828. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9614039>
- Macnamara B. N., Moreau D. i Hambrick D. Z.
 2016 *The relationship between deliberate practice and performance in sports: A meta-analysis*, “Perspectives on Psychological Science”, 11(3), 333-350. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691616663591>
- Mao Z.
 2025 *Advancements in research on psychological and emotional aspects of student-athletes*, “Frontiers in Psychology”, 16, 1645177. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1645177/full>
- Mathunjwa M. L.
 2025 *Informal Sports and Academic Performance: A First-Year Study*, “International Journal of Higher Education”, 14(1), 1-51. https://www.researchgate.net/profile/Musa-Mathunjwa/publication/389105467_Informal_Sports_and_Academic_Performance_A_First-Year_Study/links/67b58faf96e7fb48b9c6a5d4/Informal-Sports-and-Academic-Performance-A-First-Year-Study.pdf
- Mousavi-Jad S. M., Shafei R. i Emami E.
 2021 *An Analysis of Personal Branding Tactics Strategies in Athletes' Professional Success*, “Journal of International Marketing Modeling”, 2(1), 31-40. https://jimm.journals.umz.ac.ir/article_3231_7b97b4907221dac93ec6ca266fca099f.pdf
- Na S., Kunkel T. i Doyle J.
 2020 *Exploring athlete brand image development on social media: The role of signalling through source credibility*, “European Sport Management Quarterly”, 20(1), 88-108. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16184742.2019.1662465?casa_token=myMHXWzcPpkAAAAA%3ANXHFv4XrdUF5oFaoawmC5hlKc49m7rZ7APzv0Y9XmGU5-bCIu1RMZovvhZ2q9xim7vHl-DPm-w4

Nan X.

2025 *The impact of social media on athlete branding*, "Communications in Humanities Research", 79(1), 141-146. <https://doi.org/10.54254/27537064/2025.BJ29060>

Newell A. i Rosenbloom P.

1993 *Mechanisms of skill acquisition and the law of practice*, "Cognitive Skills and Their Acquisition", Vol. 1. https://www.researchgate.net/publication/243783833_Mechanisms_of_skill_acquisition_and_the_law_of_practice

Nikander J. A. O., Ronkainen N. J., Korhonen N., Saarinen M. i Ryba, T. V.

2022 *From athletic talent development to dual career development? A case study in a Finnish high performance sports environment*, "International Journal of Sport and Exercise Psychology", 20(1), 245-262. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1612197X.2020.1854822>

Nyberg C., Wagnsson S., Gustafsson H. i Stråhlman O.

2023 *Dual career support among world-class athletes in Sweden: Performance, education, and employment*, "Frontiers in Psychology", 13, 1093562. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1093562/full>

Ojala J., Nikander A., Aunola K., De Palo J. i Ryba T. V.

2023 *The role of career adaptability resources in dual career pathways: A person-oriented longitudinal study across elite sports upper secondary school*, "Psychology of Sport and Exercise", 67, 102438. <https://www.science-direct.com/science/article/pii/S1469029223000626>

Panadero E., Andrade H. L. i Brookhart S. M.

2018 *Fusing self-regulated learning and formative assessment: a roadmap of where we are, how we got here, and where we are going*, "The Australian Educational Researcher", 45(1), 13-31. <https://link.springer.com/article/10.1007/s13384-018-0258-y>

Panadero E., García Pérez D., Fernández Ruiz J., Fraile J., Sánchez-Iglesias I. i Brown G. T. L.

2023 *University students' strategies and criteria during self-assessment: instructor's feedback, rubrics, and year level effects*, "European Journal of Psychology of Education", 38(3), 1031-1051. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10212-022-00639-4>

Perger M., Takács I.

2016 *Factors contributing to students' academic success based on the students' opinion at BME Faculty of Economic and Social Sciences*, "Periodica Polytechnica Social and Management Sciences", 24(2), 119–135. DOI: 10.3311/PPso.8843. <https://pp.bme.hu/so/article/download/8843/6969/0>

Park C. W., MacInnis D. J., Priester J., Eisingerich A. B. i Iacobucci D.

2010 *Brand Attachment and Brand Attitude Strength: Conceptual and Empirical Differentiation of Two Critical Brand Equity Drivers*, "Journal of Marketing", 74(6), 1–17. <http://www.jstor.org/stable/25764280>

Park J., Williams A. i Son, S.

2020 *Social media as a personal branding tool: A qualitative study of student-athletes' perceptions and behaviors*, "Journal of Athlete Development and Experience", 2(1), 4. <https://doi.org/10.25035/jade.02.01.04>

Parmentier M. A. i Fischer E.

2012 *How athletes build their brands*, "International Journal of Sport Management and Marketing", 11(1-2), 106-124. https://www.researchgate.net/publication/236953925_How_Athletes_Build_their_Brand

Peters T.

1997 *The brand called you*, "Fast company", 10(10), 83-90. <http://people.uncw.edu/bulgert/Spring%202009/490%20Brand%20Called%20You.pdf>

Piepiora P. A., Čaplová P., Zimoň P. i Gumienna R.

2024 *On research into the relationship between personality traits and the sporting level of competitive, professional and elite athletes*, "Frontiers in Psychology", 15, 1428107. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11422211/>

Pinto-Escalona T., Valenzuela P. L., Esteban-Cornejo I. i Martínez-de-Quel Ó.

2022 *Sport participation and academic performance in young elite athletes*, "International Journal of Environmental Research and Public Health", 19(23), 15651. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9737165/>

Pritchard M. i Wilson G.

2005 *Comparing sources of stress in college student athletes and non-athletes*, "Athletic Insight: The Online Journal of Sports Psychology", 5(1), 1-8. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=5d97f5b8f23be6a44784125d0d8af6e0f53bcf4b>

Psacharopoulos G. i Patrinos H. A.

2004 *Returns to investment in education: a further update*, "Education economics", 12(2), 111-134. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0964529042000239140>

Quiggin J.

1999 *Human capital theory and education policy in Australia*, "Australian Economic Review", 32(2), 130-144. <https://doi.org/10.1111/1467-8462.00100>

Quinaud R. T., Doupona M., Guidotti F. i Capranica L.

2025 *Editorial: Multidimensional development of student-athletes: new perspectives on dual career*, "Frontiers in Sports and Active Living", 7, 1701681. <https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2025.1701681/full>

Rak A.

2012 *Kreowanie marki w sporcie*, „Marketing i Zarządzanie”, (20), 173-181.

Robnik P., Kolar E., Štrumbelj B. i Ferjan M.

2022 *Dual career development perspective: factors affecting quality of post-sport career transition of employed Olympic athletes*, "Frontiers in psychology", 12, 800031. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.800031/pdf>

Rothschild-Checroune E., Gravelle F., Dawson D. i Karlis, G.

2012 *Balancing academic and athletic time management: A qualitative exploration of first year student athletes' university football experiences*, "Loisir et Société/Society and Leisure", 35(2), 243-261. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07053436.2012.10707843?casa_token=dJI1Ng70JKcAAAAA:tPHIyvU2zLMjuNHXvzTIz66Gz8ciyqEwFiCgajpC0Ja6oS9qEFvw_3YBb1cKkkGXE6T-_sd5Ks8

Ryan R. M. i Deci E. L.

2000 *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*, "American Psychologist", 55(1), 68-78. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf

Ryba T. V., Stambulova N. B., Selänne H., Aunola K. i Nurmi, J. E.

2017 *"Sport has always been first for me" but "all my free time is spent doing homework": Dual career styles in late adolescence*, "Psychology of sport and exercise", 33, 131-140. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.08.011>

Sheldon J. P.

2003 *Self-evaluation of competence by adult athletes: Its relation to skill level and personal importance*, "The Sport Psychologist", 17(4), 426-443. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.4.426>

Sheldon J. P.

2004 *Age and gender differences in the sources of self-evaluation valued by adult athletes*, "Journal of Adult Development", 11, 47-53. <https://link.springer.com/article/10.1023/B:JADE.0000012527.43815.e5>

Shepherd I. D.

2005 *From cattle and coke to Charlie: Meeting the challenge of self marketing and personal branding*, "Journal of marketing management", 21(5-6), 589-606. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1362/0267257054307381>

Stambulova N. B. i Harwood C.

2022 *A "Dual Career": Combining Sport and Studies*, "Frontiers for Young Minds", 10, 692422. <https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2022.692422>

Staškevičiūtė-Butienė I., Bradauskienė K. i Crespo-Hervas J.

2014 *Athletes' personal brand as a success factor for start-up*, "Transformations in Business & Economics", 13(2A), 526-540. https://www.researchgate.net/profile/Inga-Staskeviciute-Butiene/publication/270763110_Athletes'_personal_brand_as_a_success_factor_for_start-up/links/63bd5fd603aad5368e7d8d97/Athletes-personal-brand-as-a-success-factor-for-start-up.pdf

- Stevens M., Cruwys T., Olive L. i Rice S.
2024 *Understanding and improving athlete mental health: A social identity approach*, "Sports Medicine", 54(4), 837–853. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11052891/>
- Storm L. K., Henriksen K., Stambulova N. B., Cartigny E., Ryba T. V., De Brandt, K. i Erpič S. C.
2021 *Ten essential features of European dual career development environments: A multiple case study*, "Psychology of sport and exercise", 54, 101918. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029221000364?casa_token=vqcL3ARdmgEAAAAA:ymsZS7blWow0_XARbi4audz-KeBNBGkzSmHolZ22z6_DdKHbmTBbf1WNOgoRrStqkfHwPxXu
- Su Y., Baker B. J., Doyle J. P. i Yan M.
2020 *Fan engagement in 15 seconds: Athletes' relationship marketing during a pandemic via TikTok*, "International Journal of Sport Communication", 13(3), 436-446. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsc/13/3/article-p436.xml?content=pdf>
- Sweetland S. R.
1996 *Human capital theory: Foundations of a field of inquiry*, "Review of educational research", 66(3), 341-359. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.3102/00346543066003341>
- Tekavc, J., Wylleman P. i Erpič S. C.
2015 *Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players*, "Psychology of sport and exercise", 21, 27-41. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029215000254?casa_token=Mdr0-Wn19QYAAAAA:H1X8LKbWAUFSA7selWprFiAynBIXwHct06VK5ZTBT_gtlu8nnay-2RSY41SBYPZ9pa1fVBnl
- Thorne D., Wright L. B. i Jones S. A.
2001 *The Impact of Sports Marketing Relationships and Antitrust Issues in the United States*, "Journal of Public Policy & Marketing", 20(1), 73–83. <http://www.jstor.org/stable/30000646>
- Thorpe H.
2017 *Action sports, social media, and new technologies: Towards a research agenda*, "Communication & sport", 5(5), 554-578. <https://journals.>

sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2167479516638125?casa_token=L-2Ojzn7Qt4AAAAA:e2V7XkRfBAPy-vGAVkHHz6uyOh7RXQFu6rzYjWDzQAXIDOnJgs4CJHEtCYUGRr2qiY6fAkSx-VhA

Toffoletti K. i Thorpe, H.

2018 *The athletic labour of femininity: The branding and consumption of global celebrity sportswomen on Instagram*, "Journal of consumer culture", 18(2), 298-316. https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1469540517747068?casa_token=5WpmarHhflkAAAAA:mbkr2NDk3LaDS0H3CcZiIKoz9oadL5os6gby0eVknMR5wAJ0hojDr78r0v4HirdHkonI7Vge5vY

Usenik J., Kranjec E.

2025 *Mental health literacy and psychological outcomes in dual-career athletes*, "Frontiers in Sports and Active Living", 7, 1609042. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12381560/>

Wagstaff C. R. D.

2014 *Emotion regulation and sport performance*, "Journal of Sport and Exercise Psychology", 36(4), 401-412. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25226609/>

Wójcik K.

2022 *Odporność psychiczna jako determinanta osiągnięć sportowych w wybranych dyscyplinach olimpijskich*, "Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie" (Rozprawadoktorska). https://awf.edu.pl/_data/assets/pdf_file/0020/55172/K.Wojcik_rozprawa_dr.pdf

Wu C.-H., Nien J.-T., Lin C.-Y., Nien Y.-H., Kuan G., Wu T.-Y., Ren F.-F., Chang Y.-K.

2021 *Relationship between mindfulness, psychological skills and mental toughness in college athletes*, "International Journal of Environmental Research and Public Health", 18(13), 6802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136802>,

Varmus, M., Miciak, M., Toman, D., Jastraban, M., Kuljovský, M., Sobol, J., Tongel, I., & Zahumenská, A.

2025 *Athletes' Education for Their Successful Future Career After Sports: Perspective of Former Athletes and Potential Employers*. *Administrative Sciences*, 15(2), 46. <https://doi.org/10.3390/admsci15020046>

BIBLIOGRAFIA

- Vidal-Vilaplana A., Valantine I., Staskeviciute-Butiene I., González-Serrano M. H., Capranica L. i 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, 100399. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1473837622000314>
- Vidal-Vilaplana A., Valantine I., Staskeviciute-Butiene I., González-Serrano M. H., Capranica L. i Calabuig F.
2023 *Combining sport and academic career: Exploring the current state of student-athletes' dual career research field*, "Psychology of Sport and Exercise", 64, 102298. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1473837622000314>
- Yan Z. i Brown G. T.
2017 *A cyclical self-assessment process: Towards a model of how students engage in self-assessment*, "Assessment & Evaluation in Higher Education", 42(8), 1247-1262. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02602938.2016.1260091>
- Yan Z. i Carless D.
2022 *Self-assessment is about more than self: The enabling role of feedback literacy*, "Assessment & Evaluation in Higher Education", 47(7), 1116-1128. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02602938.2021.2001431>
- Yang J-H., Yang H. J., Choi C. i Bum C-H.
2024 *Relationship between athletes' Big Five model of personality and athletic performance: Meta-analysis*, "Behavioral Sciences", 14(1), 71. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10813302/>
- Yang M., Yan Z., Yang L. i Zhan Y.
2025 *Using self-assessment to develop student assessment literacy*, w: "Understanding and Developing Student Assessment Literacy (series: SpringerBriefs in Education)", s. 41-49. DOI: https://doi.org/10.1007/978-981-97-9484-3_3

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1. Opis zmiennych

Kategoria	Zmienna	Opis
Metryczka	height	
	age	
	sex	
Podstawowe dane demograficzne i sportowe	education_level	Poziom wykształcenia respondenta. Jaki jest Twój najwyższy poziom wykształcenia?
	current_education	Poziom wykształcenia, na którym respondent obecnie się kształci (studia licencjackie, magisterskie, doktorat)
	parents_education_level	Poziom wykształcenia jednego z rodziców. Jakie jest najwyższe osiągnięte wykształcenie przynajmniej jednego z Twoich rodziców?
	residence_location	Typ miejsca zamieszkania respondenta (np. wieś, małe miasto, średnie miasto, duże miasto).
	hometown_location	Typ miejsca pochodzenia respondenta (np. wieś, małe miasto, średnie miasto, duże miasto).
	sport_discipline	Dyscyplina sportowa, którą trenuje respondent (np. piłka nożna, koszykówka, lekkoatletyka, pływanie).
	training_years	Liczba lat treningu.
Osiągnięcia akademickie	academic_motivation	Poziom motywacji do nauki. Jak bardzo jesteś zmotywowany do osiągania wyników w nauce?

	academic_priority_over_sport	Priorytet przypisywany osiągnięciom akademickim w stosunku do sportowych celów i zadań. Na ile ważne są dla Ciebie osiągnięcia akademickie w porównaniu do sportowych?
	confidence_in_graduation	Pewność siebie w zdolność ukończenia studiów i osiągnięcia sukcesu akademickiego. Jakie jest prawdopodobieństwo, że ukończysz obecny etap edukacji?
	academic_self_efficacy	Wiara w swoje zdolności akademickie, np. pewność, że można uzyskać wysokie Oceny. Na ile wierzysz w swoje zdolności akademickie?
	academic_satisfaction	Na ile jesteś zadowolony/-a ze swoich dotychczasowych osiągnięć akademickich?
Aktywność medialna i sponsoringowa	sponsors_count	Liczba sponsorów. Ilu sponsorów aktywnie wspierało/wspiera cię w trakcie kariery sportowej?
	social_media_presence	Obecność w mediach społecznościowych. Czy aktywnie prowadzisz swój profil na platformach społecznościowych?
	followers_count	Liczba obserwujących na głównej platformie społecznościowej. Jaka jest twoja liczba obserwatorów w mediach społecznościowych (tiktok, instagram)?
	engagement_rate	Zaangażowanie w mediach społecznościowych. Jaki jest średni poziom reakcji na twoje posty (komentarze, polubienia, udostępnienia)?
Twarde miary aktywności studenckiej	gpa	Średnia ocen na studiach w ostatnim roku akademickim. Ile wynosi twoja średnia na studiach w ostatnim roku akademickim?
	scientific_clubs_participation	Udział w kołach naukowych. Czy należysz do organizacji akademickich np. kół naukowych?

Twarde miary sukcesów sportowych	medals_count	Liczba zdobytych medali. Ile medali w zawodach akademickich, krajowych i międzynarodowych udało ci się zdobyć podczas dotychczasowej kariery sportowej?
	weekly_training_hours	Czas poświęcony na trening tygodniowo. Ile czasu tygodniowo poświęcasz na trening?
Postrzeganie roli sportu w życiu	sport_importance	Ważność sportu w życiu respondenta, mierząca jego wpływ na codzienne decyzje i priorytety. Jak ważny jest dla Ciebie sport?
	sport_motivation	Motywacja do osiągania wyników w sporcie, w tym staranie się być najlepszym w swojej dyscyplinie. Jak bardzo jesteś zmotywowany/a do osiągania wyników w sporcie?
	sport_academic_conflict	Negatywny wpływ uprawiania sportu na osiągnięcia akademickie i czas poświęcany na naukę. Jaki wpływ ma uprawianie sportu na Twoje wyniki akademickie?
	sport_self_efficacy	Pewność siebie w odniesieniu do osiągnięć sportowych, np. wiara w bycie elitarnym sportowcem. Jak oceniasz swoją pewność siebie jako sportowca?
	sport_satisfaction	Na ile jesteś zadowolony/-a ze swoich dotychczasowych osiągnięć sportowych?
Ocena siebie	self_worth	Poczucie własnej wartości, związane z wiarą w bycie wartościowym i zasługującym na sukces. Jak oceniasz swoje poczucie własnej wartości?
	self_control	Poczucie kontroli nad własnym życiem, w tym zdolność do podejmowania decyzji i radzenia sobie z wyzwaniami. Na ile czujesz, że masz kontrolę nad swoim życiem?
	self_pressure	Odczuwana presja związana z koniecznością spełniania wysokich oczekiwań, zarówno w sporcie, jak i w nauce. Jak dużą presję czujesz w związku z oczekiwaniami wobec Ciebie w sporcie i nauce?

ZAŁĄCZNIKI

Spoleczne postrzeganie roli sportowca.	athlete_self_perception	Postrzeganie siebie jako sportowca, uwzględniające identyfikację z rolą sportowca. W jakim stopniu identyfikujesz się jako sportowiec?
	others_athlete_perception	Postrzeganie respondenta przez innych jako sportowca, w tym opinie środowiska. W jakim stopniu myślisz, że inni postrzegają Cię jako sportowca?
	self_worth_sport_success	Zależność poczucia własnej wartości od sukcesów sportowych i wyników w Zawodach. Na ile Twoje poczucie własnej wartości zależy od Twoich sukcesów sportowych?
Stres i przeszkody	sport_academic_stress	Stres związany z pogodzeniem obowiązków akademickich i sportowych. Jak trudne jest dla ciebie łączenie nauki i sportu?
	fear_of_sport_failure	Obawy związane z porażką sportową i nieosiągnięciem oczekiwanych wyników. Jak bardzo obawiasz się porażki sportowej?
	fear_of_academic_failure	Obawy dotyczące niepowodzeń akademickich, takich jak brak zaliczeń czy niskie oceny. Jak bardzo obawiasz się niepowodzeń akademickich?
Życie zawodowe	career_choice_clarity	Jasność co do wyboru przyszłej ścieżki kariery (np. sportowa, naukowa, inna). Czy masz jasność co do swojej przyszłej kariery?
	sport_related_career_interest	Zainteresowanie karierą związaną ze sportem (np. trener, fizjoterapeuta sportowy, menedżer sportowy). Czy chciałbyś, aby Twoja przyszła kariera była związana ze sportem?
	professional_network_strength	Siła i jakość kontaktów zawodowych (np. liczba osób w sieci zawodowej, dostępność mentorów). Jak oceniasz siłę swojej sieci kontaktów zawodowych?
Pytania otwarte	Jakich form wsparcia oczekujesz od uczelni?	
	Jakich form wsparcia oczekujesz od AZS?	
	Jakie są największe trudności, które napotykasz łącząc karierę sportową i akademicką?	

Źródło: Opracowanie własne.

Książka podejmuje problematykę autooceny marki osobistej sportowców akademickich. Analizuje jak studenci-sportowcy postrzegają swoją wartość, jakie czynniki ją determinują oraz jakie ma znaczenie w kontekście sukcesu sportowego, akademickiego i zawodowego. W oparciu o badania jakościowe i ilościowe wykazano, że istnieje związek między wysoką autooceną, a płcią, wiekiem, zadowoleniem z wyników sportowych i akademickich, pewnością siebie jako sportowca oraz obecnością w mediach społecznościowych. Publikacja dostarcza rekomendacji dla uczelni, AZS i sponsorów oraz wskazuje na potrzebę budowy systemowego wsparcia kariery dualnej.

ISBN: 978-83-68410-70-9