

wywiad z dr Janem Blecharzem, psychologiem sportu, członkiem eki

Rok:

Wydawnictwo:

Miejsce wydania:

O skoczkach narciarskich mówi się per samobójcy. Czy skoczek się boi?

JAN BLECHARZ: Lęk biologiczny, a więc lęk o własne zdrowie i życie, jest czymś naturalnym, ale ludzie, którzy uprawiają sport o wysokim współczynniku ryzyka, a do tych sportów należą skoki narciarskie, muszą w sobie wytworzyć mechanizm blokowania tego stanu psychicznego. Dlatego patrząc na skoczków, kiedy siadają na belce i czekają na zielone światło lub sygnał od swojego trenera, można odnieść wrażenie, że są bardzo spokojni. Tymczasem - pewnie to obserwuje widz i telewidz - wielu z nich poprawia gogle, kaski, wykonuje ruchy nartami. To świadczy o napięciu psychicznym przed wykonywanym skokiem.

Czy ktoś badał stany lękowe skoczków?

Takie badania, chyba unikalne w skali światowej, zrobili przed kilkoma laty pracownicy krakowskiej Akademii Medycznej. Badano czołowych polskich skoczków i niektórzy z nich deklarowali brak lęku, ale jednocześnie wykonywali czynności, które temu wyraźnie przeczyły. Na przykład przed zawodami szli rano do kościoła, przystępowali do spowiedzi, przyjmowali komunię i działo się to niekoniecznie w niedzielę. Te wizyty w świątyni, jak stwierdzili badający, miały ścisły związek z napięciami psychicznymi przed konkursami. Znam również wyniki amerykańskich badań poświęconych stanom lękowym u skoczków spadochronowych, a jest to dyscyplina pod wieloma względami podobna do skoków narciarskich. Zespół badawczy ustalił, że profesjonalista potrafi blokować strach w czasie wykonywania skoku, sprawia wrażenie człowieka skały, ale kiedy wypełni zadanie, a więc wyląduje na ziemi, odczuwa drżenie mięśni i rejestruje inne fizjologiczne objawy strachu. Można więc powiedzieć, że skoczek spadochronowy odczuwa normalny ludzki lęk, tyle że objawy są przesunięte w czasie i występują z opóźnieniem.

Czy spotkał pan skoczka, który stał na rozbiegu i powiedział: ja nie skoczę, ja się boję.

Nie spotkałem, ale nie wykluczam, że do czegoś takiego może dojść na treningach i w pierwszych miesiącach startów. Może, i pewnie dochodzi, podczas konkursów rozgrywanych przy silnym wietrze, kiedy skoczkowie proszą jury zawodów o ich przerwanie. U profesjonalistów to się raczej nie zdarza. Decyzja o oddaniu skoku zapada w momencie wyjścia na belkę i jeśli już się ją podejmie, skoczek praktycznie nie ma odwrotu.

W lekkoatletycznym skoku wzwyż albo w dal jest miejsce na rezygnację, bo można zacząć rozbieg, ale nie skoczyć, i próbę powtórzyć. W przypadku skoku narciarskiego już nie ma

odwrotu, to znaczy można skoczyć krótko, asekuracyjnie, lecz nie można w ogóle nie skoczyć. Ponadto jest coś takiego jak nacisk społeczny grupy.

W skokach spadochronowych wypycha się nawet wahających się czy przestraszonych, natomiast w skokach narciarskich nie wypycha się w sensie fizycznym, ale nacisk psychiczny na nich jest naprawdę duży. Po prostu trzeba skoczyć.

Rezygnacja ze skoku nie byłaby chyba czymś wstydliwym. Według jednego z praw natury ucieczka to warunek przetrwania gatunku.

Zgadzam się, że człowiek może bać się skoku narciarskiego, który nie jest czymś naturalnym dla naszej ludzkiej lokomocji. Skoczek rzuca się głową do przodu, ma wylądować w miejscu, którego nie widzi. To konkurencja dla ludzi o specyficznych predyspozycjach, powiedziałbym tylko dla orłów. Tę odwagę w pewien sposób tłumaczy między innymi to, że skakać zaczyna się bardzo wcześnie, jeszcze w wieku dziecięcym. Wtedy lęk biologiczny jest jakby przyhamowany. Jeśli dziecko uprawiające skoki jest prawidłowo szkolone, nie ma urazów, zrobi bardzo wiele rzeczy wymagających odwagi.

Czy można powiedzieć, że im skoczek jest młodszy, tym jest lepszy?

Można powiedzieć bardzo ogólnie, że młodość pewnych rzeczy nie antycypuje, a jeśli chodzi o skoki, że szesnastolatek mniej myśli o tym, że coś złego może się stać. Jest bardziej zafascynowany lotem, chce jak najszybciej zwyciężyć i siłą rzeczy łatwiej mu przychodzi ryzyko. Ale nie można powiedzieć o skoczku, że im jest odważniejszy, tym jest większym mistrzem. Prawdziwe mistrzostwo zaczyna się wtedy, kiedy umie się perfekcyjnie przewidywać i ma się nad wszystkim kontrolę. Zarówno nad techniką, wytrenowaniem, jak i nad psychiką. W przypadku skoków narciarskich bardzo ważną granicę stanowi moment, kiedy psychika zaczyna bać się o ciało. Młodzi skaczą daleko właśnie dlatego, że jeszcze o tym nie myślą, nie mają złych doświadczeń, ale z wiekiem, chociaż nie zawsze, to się zmienia. Zaczyna się zwykły ludzki lęk o ciało, a więc o to, że można mieć upadek i stać się po prostu kaleką. Nie muszę tłumaczyć, jakie są skutki tego lęku. W każdym międzynarodowym konkursie widzimy skoczków, którzy są asekuracyjni, lądują bliżej, niż mogliby.

Psycholog jest kimś, do kogo zwracamy się o pomoc, kiedy sami sobie nie radzimy. Czy w sporcie jest podobnie?

To stereotyp, którego nie można przenieść do sportu. Wyczynowiec nie powinien przychodzić do psychologa, chociaż to się ciągle zdarza, dopiero wtedy, kiedy pilnie trenuje i nie ma rezultatów na miarę wykonanej pracy oraz oczekiwań. Kiedy jest rozczarowany, zagubiony, przestaje ufać swojemu trenerowi, jest w depresji. Psycholog mu wtedy nie pomoże, a już na pewno nie zrobi tego z dnia na dzień, po kilku rozmowach.

Rozumiem podtekst pana pytania, bo przyszedłem do kadry skoczków w okresie kryzysowym, kiedy Adam Małysz i pozostali członkowie grupy mówili, że nie wiedzą, dlaczego skaczą blisko. Przygotowanie psychologiczne jest częścią procesu treningowego, z pomocy psychologów korzystają na co dzień największe gwiazdy, robił to między innymi Carl Lewis. Trzy czwarte

sportowców amerykańskich, którzy startowali na igrzyskach olimpijskich w Atlancie, korzystały z przygotowania psychologicznego.

W wielkim sporcie psycholog jest dzisiaj tak samo obecny jak inni specjaliści. Nie może być wzywany w przypadkach nagłych, kiedy jest źle i trener lub sportowiec nie wiedzą, dlaczego tak się dzieje. Wracając do skoków, psycholog ma pomóc zawodnikom opanować nerwy i nie jest im potrzebny tam na górze, kiedy stają na rozbiegu. Tam skoczek jest sam i musi sobie umieć radzić z nerwami, ze złymi myślami, z wiejącym z boku wiatrem i kilkoma innymi przeciwnościami.

Pewnie można mu pomóc dobrą radą wcześniej. Co pan radzi, kiedy skoczek mówi, że tam na górze serce mu za mocno bije?

Najprostszą techniką, której uczymy skoczków, jest oddychanie przeponowe. Trzeba zrobić głęboki wdech z parciem na przeponę po to, żeby stymulować splot słoneczny i nerw błędny, co obniża napięcie wegetatywne. Są różne techniki opanowywania, jak pan się wyraził, za mocno bijącego serca i tych technik nie chciałbym tutaj omawiać. Koncentracja psychiczna sportowca, nie tylko skoczka, nie może być oparta na psychologii naiwnej, która polega na tym, że mówi się do zawodnika; "Nie bój się. Jesteś dobry. Na pewno wygrasz." A potem, w razie porażki, na przykład trener drużyny piłkarskiej złorzeczy, że mówił zawodnikom, jak mają grać, ale oni robili zupełnie coś innego. Drużyna nie zrealizowała założeń taktycznych - tak to brzmi w żargonie trenerskim. To jest bardzo naiwna psychologia, która zakłada, że jak powie się sportowcowi, że jest dobry i ma wygrać, on to posłusznie zrobi.

Psycholog jest odbiorcą zwierzeń. Czy skoczkowie opowiadają panu o swoich wrażeniach z lotu na nartach?

Obowiązuje mnie oczywiście "tajemnica spowiedzi", ale mogę zdradzić, że skoczkowie mają swoją specyficzną wrażliwość. Niczym twórcy ludowi, używając przenośni, potrafią pięknie opowiadać o tym, jak przez kilka sekund czują się ptakami, jak wyglądają choinki na dole, jakimi krasnoludkami są widzowie. Oni są w takim wirtualnym odlocie. Na normalnej skoczni lot trwa około 6 sekund, ale w doznaniach retrospektywnych zawodnika ten czas wydłuża się nawet do 20 sekund. Jeśli skok jest perfekcyjny technicznie i zawodnik nie musi skupiać się na poprawianiu błędów, na bezpiecznym lądowaniu, wtedy ma czas na obserwowanie przestrzeni, może naprawdę poczuć się ptakiem. To przyczyna popularności tego sportu, dla większości z nas niedostępnego, tajemniczego. Każdy może kopnąć piłkę, rzucić ją do kosza, przebiec po bieżni jakiś dystans, ale bardzo niewielu może szybować w powietrzu na nartach. Czy nie zazdrościmy tego skoczkom?

Wywiad opublikowano w dzienniku " [Rzeczpospolita](#) ". Skopiowano na strony portalu [Psychologia.edu.pl](#) za zgodą redakcji.