

## Анотації

У статті проаналізовано шляхи попередження можливого травматизму в гирьовому спорті на прикладі окремого елемента техніки – вправи “поштовх” – статичної пози гирьовика перед черговим виштовхуванням двох гир угору. Порівняно та оцінено дію сили ваги гирі й сукупну силу ваги голови та тулуба в гирьовиків-початківців у вихідному положенні перед поштовхом.

**Ключові слова:** гирьовий спорт, тренування, техніка вправи, вихідне положення, травматизм.

**Олег Гребик. Профилактика травматизма во время занятий гиревым спортом.** В статье проанализированы пути предупреждения возможного травматизма в гиревом спорте на примере отдельного элемента техники – упражнения “толчок” – статичной позы гиревика перед очередным выталкиванием двух гирь вверх. Сравнивается и оценивается действие силы веса гири и совокупная сила веса головы и туловища у начинающих гиревиков в исходном положении перед толчком.

**Ключевые слова:** гиревой спорт, тренировка, техника упражнения, исходное положение, травматизм.

**Oleh Hrebik. Traumatism Prophylaxis During the Weight Sports Activity.** In the article the warning ways of possible traumatism in weight sport are analysed by example of the separate element of the exercise “jerk” – a static pose of weight-lifter before the next pushing out of 2 weights upwards. The weight action of weight and total weight of weight-lifter beginners head and body in the initial position before the jerk is compared and evaluated.

**Key words:** weight sport, training, exercise technique, initial position, traumatism.

УДК 796.03

*Konrad Kraszewski,*

*Anna Kraszewska*

### Psychologiczne aspekty zakończenia czynnego uprawiania sportu

*Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny im. Jana Kochanowskiego filia w Piotrkowie Trybunalskim*

Znane są pozytywne skutki uprawiania sportu, należą do nich zarówno lepsza kondycja fizyczna, jak i lepsze samopoczucie oraz większa satysfakcja z życia. Efekt ten daje się zauważyć przy regularnym uprawianiu sportu, niezależnie od jego częstości, a także niezależnie od tego, na ile sprawna jest osoba. Większe zadowolenie z siebie i swojego fizycznego funkcjonowania, satysfakcja z tego, co się robi zauważalne są też np. u osób z paraplegią. Dla osób niepełnosprawnych sport, poza większą sprawnością, do jakiej się przyczynia, może pomagać odbudowywać poczucie własnej wartości, przywracać jednostce poczucie kontroli nad swoim życiem i sprawczości. Osoba uprawiająca sport, nie tylko rozwija swoją sprawność, lecz także stawia sobie wyzwania, sprawdza się w osiągnięciu celów i nabywaniu dyscypliny. Wpływ sportu przekłada się tym samym na znacznie więcej dziedzin życia poza aspektem sprawności fizycznej. Warto zastanowić się, co dzieje się z osobami zajmującymi się sportem zawodowo, które ze względu na wiek lub inną przyczynę, zmuszone są z niego zrezygnować.

Wycofanie się ze sportu na skutek urazu, nawet jeśli nie oznacza zrezygnowania z niego na stałe, wiąże się z doświadczaniem zwykle depresji lub gniewu. Reakcje te typowe są dla przeżywania poczucia straty. W wypadku odejścia od sportu, strata dotyczy własnej kondycji fizycznej, potencjalnej realizacji oczekiwań i celów. Doznawany w tym wypadku gniew łączy się z niezgodą na rzeczywistość, buntem przeciw zastanej sytuacji. Jest naturalną reakcją na doświadczaną szkodę, jednak jeśli utrzymuje się dłużej, utrudnia pogodzenie się z tym, co się stało i poradzenie sobie w nowych warunkach. Stan depresji wiąże się i z gniewem skierowanym na siebie i z bezradnością, wyczerpaniem możliwości działania i wpływania na rzeczywistość. Charakteryzuje się znacznym obniżeniem nastroju oraz niezdolnością do aktywności; depresję nazywa się nieraz „chorobą woli”. Sposób, w jaki osoba zareaguje na trudną sytuację zależy od jej charakterystyki osobowościowej, zaplecza społecznego, wsparcia bliskich oraz kontekstu sytuacyjnego. Podobnie złożone są przyczyny uruchomienia określonego stylu radzenia sobie z sytuacją. Badania pokazują tu dalsze zróżnicowanie zależne od np. płci i rodzaju uprawianego sportu. Kobiety, w opozycji do mężczyzn posługują się częściej stylem radzenia sobie opartym na emocjach, przeżywają więcej

niepokoju i napięcia. Styl ten wiąże się z okazywaniem wielu doświadczanych emocji i opowiadania o nich. Łączy się z poszukiwaniem wsparcia i zrozumienia. Mężczyźni zwykle wybierają zadaniowy styl radzenia sobie, co oznacza, iż starają się wpłynąć na jak najwięcej czynników sytuacyjnych, lecz nie dają bądź mniej dają sobie miejsca na wyrażenie uczuć. Uprawiającym sporty zespołowe łatwiej poradzić sobie, jeśli mają zapewnione wsparcie i akceptację od innych, natomiast ci, którzy zajmują się sportem indywidualnym wolą strategię skupiającą się na rozwiązaniu problemu.

Wszystkich dotyka jednak obniżona samoocena i negatywne emocje. Można domyślać się, że pożegnanie z zawodowym sportem wiąże się z jeszcze większym dla jednostki stresem.

Warto zauważyć, że sportowa emerytura dotyka osób w czwartej dekadzie życia; są to osoby w pełni sprawne i zdolne do dalszej pracy, których dotychczasowy styl życia i sposób zarabiania nagle się załamuje. Ich wiek zmusza ich do przekwalifikowania i utrzymywania się w inny sposób. Odchodząc na sportową emeryturę żegnają się nie tylko z byciem znanym i popularnym, lecz także z bardzo wysokimi zarobkami. Trudno się więc dziwić, że przeprowadzone na dużych próbach badania donoszą, iż sportowcy kończący karierę mają znaczne trudności w rozpoczęciu kariery w innej dziedzinie, czasem też problemy w znalezieniu pracy. Uruchamiają często unikowy lub skupiony na emocjach styl radzenia sobie z zaistniałą sytuacją. Z międzynarodowych badań przeprowadzanych na populacji sportowców litewskich i rosyjskich wynika ponadto, że zaprzeczają oni konieczności swojego odejścia od zawodowego sportu i nie są w stanie zaakceptować rzeczywistości. Uniemożliwia im to podejmowanie nowych zadań, jakie stawia przed nimi ich zmieniona sytuacja życiowa. Zaprzeczenie konieczności odejścia od sportu prowadzi do prób powrotu najczęściej nieudanych, powodujących jeszcze większe poczucie klęski i depresję. Tak zdarzyło się w przypadku Muhammada Alego, jednego z największych bokserów naszych czasów.

Byłych graczy piłki nożnej dotykają inne kłopoty. Wydaje się, że dotyczą one niemal każdej sfery życia, bowiem odchodzący na emeryturę cierpią zarówno z powodu problemów ze snem, problemów z relacjami społecznymi jak i rodzinnymi czy też problemami finansowymi, wynikłymi prawdopodobnie ze zmiany zarobków, bez przystosowania do nich swoich potrzeb. Poszczególne obszary funkcjonowania człowieka są ze sobą ściśle splecione, co oznacza, że stres związany z załamaniem chociażby jednego z nich przekłada się na pozostałe. W tym wypadku utrata pracy przekłada się na gorsze zarobki, co wywołuje dystres będący być może przyczyną napięcia odbijającego się na relacjach z najbliższymi, co powoduje ich pogorszenia. Ta sytuacja z kolei prowadzi do szukania sposobów odreagowania w środowisku społecznym. Dodatkowo, nagła utrata pozycji i zawodu sprawia też, że trudno im znaleźć swoje miejsce w społeczeństwie. Znane są przykłady skandalizujących zachowań odchodzących ze sceny sportowych gwiazd, będące prawdopodobnie jednym ze sposobów przeżywania kryzysu. Sieci zależności można tu zauważyć wiele, tym bardziej, że poszczególne wydarzenia zwrotnie na siebie wpływają. Osoba skonfrontowana z tak trudną sytuacją może szukać łatwiejszych i przyjemniejszych doświadczeń w stosowaniu substancji psychoaktywnych.

Klasycznym przykładem problemów piłkarzy może być sytuacja Diego Maradony, uznawanego obok Pelego za największego piłkarza wszechczasów, który po odejściu od czynnego uprawiania sportu, miał problemy z uzależnieniem od narkotyków.

Mimo że emerytura sportowa następuje zwykle wcześniej, często jeszcze przed osiągnięciem wieku średniego, byli sportowcy mają problemy ze sprawnością fizyczną oraz doświadczają dolegliwości bólowych. Zagadnienie, czy kłopoty te wynikają z doznanych w ciągu kariery urazów czy są też jedną z psychosomatycznych reakcji na poważną zmianę warte jest poruszenia w osobnych badaniach, lecz wykracza poza zakres tej pracy. Byłych sportowców, mimo młodego wieku dotykają lęki i niepokoje związane ze starzeniem. Jest to o tyle zaskakujące, że lęki te dotykają ludzi, którzy w większości nie osiągnęli jeszcze wieku średniego; sama sytuacja społeczna staje się tu o wiele bardziej znacząca niż wskaźniki biologiczne. Osoby w myśleniu o sobie czerpią z informacji z otoczenia - odchodzę na emeryturę, więc jestem stary. Starość natomiast oznacza w potocznym rozumieniu niesamodzielność, choroby i samotność. Odnoszenie się do wskaźników zewnętrznych, w tym wypadku dotyczących ustalonych reguł społecznych, a nie do własnej oceny sytuacji i sygnałów płynących z ciała pozwala postawić pytania o zależność lub niezależność od pola w myśleniu sportowców, co z pewnością warte jest uwzględnienia w badaniach. Niepokoje te, jako zdecydowanie przedwczesne, mogą jedynie pogarszać samopoczucie i funkcjonowanie jednostki. Patrzenie na siebie jak na kogoś starzejącego się, wpływa też na inne czynniki. Zmienia się u sportowców obraz ciała oraz spada znacząco poczucie własnej wartości dotyczące aspektu fizycznego. Emerytowani sportowcy czują się dużo mniej atrakcyjni i mniej sprawni. Całość zachodzących procesów sprawia, że wyraźnie obniża się też ich globalna samoocena.

Sportowcy w oparciu o swoje osiągnięcia budują poczucie własnej tożsamości. Tożsamości nie należy utożsamiać z self, jest raczej jego jakością, związaną z sensem i integracją. Tożsamość konsoliduje rozumienie siebie w sytuacjach "tu teraz" oraz zapewnia ciągłość rozpoznawania siebie w czasie. Wyznacza, kim w tym momencie jestem "Ja", umożliwiając integrację minionych doświadczeń zgodną z aktualnym rozumieniem siebie i rzeczywistości oraz wyznaczanie istotnych dla jednostki celów i snucie planów. Tożsamości nie jest ani stałą bryłą ani nie zawiera w sobie dowolnej zmienności, przeciwnie - ma określoną strukturę, lecz możliwe jest jej elastyczne dostosowanie do nowych doświadczeń. Składają się na nią założenia o świecie, przekaz kulturowy, minione doświadczenia, aktualnie przeżywane emocje, czy podejmowane obecnie zadanie i role.

U sportowców odnoszone sukcesy i związana z nimi sława sprawiają, że jednostka mocno identyfikuje siebie z rolą sportowca. Jest to rola gratyfikująca, umożliwia osobie wytyczanie sobie celów i osiągnięcie na tej drodze sukcesu. Oznacza to, że wokół dostarczającego pozytywnych wzmocnień życia zawodowego organizuje się funkcjonowanie i myślenie o sobie. Bycie sportowcem staje się jednym z ważniejszych punktów bycia sobą. Zjawisko to jest tym bardziej intensywne, im bardziej błyskotliwa i pełna sukcesów jest kariera osoby. Kolejne zwycięstwa stają się wzmocnieniami, zachęcają do dalszego podążania wybraną drogą. Jednocześnie rola sportowca i związany z nią styl życia usztywnia się, staje się najbardziej utartym szlakiem, co w przyszłości sprawi, że emerytowanemu zawodnikowi trudno będzie przestawić się na inną karierę. Łatwo wysnuć stąd wniosek, że najbardziej znane i cenione osoby większych problemów doświadczają po przejściu na emeryturę. Odejście od zawodowego uprawiania sportu łączy się z utratą osi organizującej dotychczas życie, co owocuje poważnym kryzysem tożsamościowym, poczuciem zgubienia i dezorientacji. Kiedy zanika główna rola, byłemu sportowcowi trudno odpowiedzieć sobie na pytanie, kim właściwie jest. Za tę dezorientację odpowiada także fakt, że zwykle w czasie trwania kariery sportowcy uruchamiają niewiele strategii budowania poczucia siebie w oparciu o inne dziedziny życia bądź też inną aktywność. Rzadko starają się być kimś jeszcze poza byciem docenianym sportowcem.

Nietrudno więc się dziwić, że w momencie kończenia kariery dotyka ich depresja, podobnie jak dzieje się to przy urazie wykluczającym tymczasowo z uprawiania sportu. Badacze nie są tu zgodni. Niektórzy podają depresję za jedną z częstszych chorób, inni uważają, że samo wystąpienie depresji nie różni się znacznie od statystyki dla reszty społeczeństwa, lecz współwystąpienie dopiero objawów bólowych jest predykatorem gorszego funkcjonowania na emeryturze.

Nie sposób jednak nie zauważyć, że tu przeżywana strata może być dużo głębsza niż doświadczana przy tymczasowym wycofaniu się ze sportu na skutek urazu. Osoba raz na zawsze musi pożegnać się z tym, kim była przez wiele lat, z rolą, dzięki której była rozpoznawana, rolą, która przynosiła korzyści i satysfakcję. Zaakceptowanie rzeczywistości i własnych w niej ograniczeń jest koniecznym krokiem na drodze do prowadzenia innego, konstruktywnego życia. Być może dobrze byłoby zastanowić się, jak zadbać o gwiazdy u szczytu swojej kariery uwielbiane, a potem po cichu odchodzące w zapomnienie. Jeśli uprawiający sport doznaje urazu wyłączającego go czasowo z zawodu, oferowana jest mu wszechstronna pomoc i wsparcie specjalistów - lekarzy, trenerów i psychologów. Badanie pokazuje, że pomoc taka znacznie ułatwia poradzenie sobie z trudną sytuacją. Wsparcie w przystosowaniu do nowych warunków odchodzącym na sportową emeryturę jest z pewnością bardzo potrzebne.

Nie wszystkie jednak wnioski z badań są ponure. Choć przejście na emeryturę jest momentem kryzysowym, jej planowanie zawczasu owocuje lepszym przygotowaniem i spokojniejszym przejściem do innego sposobu życia. Odnalezienie się w nowej rzeczywistości zajmuje mniej czasu i towarzyszy mu mniej negatywnych emocji. Obecnie coraz więcej czynnych sportowców przygotowuje się do emerytury wcześniej, jeszcze w czasie trwania czynnej kariery sportowej. Pytani przez badaczy, potrafią wyobrazić sobie, co chcą robić po zakończeniu kariery sportowej, a także snuć pierwsze plany. Umożliwia im to oswojenie się z trudną sytuacją. Wyobrażenie sobie, a zwłaszcza zamknięcie w ramach planów przywraca jednostce poczucie kontroli i sprawczości, a ponadto nadchodzący moment „przejścia” czyni mniej obcym i możliwym do zaakceptowania. Rozważanie zawczasu tego, co może wydarzyć się na sportowej emeryturze ułatwia także przygotowanie zawczasu środków zaradczych, zbudowanie czy chociaż podłożenie fundamentów pod inny styl życia lub inną drogę kariery. Dzięki takiemu nastawieniu sportowcy moment przejścia na emeryturę przeżywają w sposób mniej obciążający emocjonalnie, pozostają sprawni poznawczo, a ich zachowanie nie wykracza poza dopuszczalne normy. Interesujących danych o przeżywaniu emerytury przez sportowców różnych narodowości dostarcza porównanie międzykulturowe.

Niemcy i Szwedzi wydają się przeżywać emeryturę najspokojniej, bowiem doświadczają mniej negatywnych emocji niż odnotowuje się wśród sportowców innych narodowości, emerytura nie tyle jest dla

них коінцем, co моментом przejścia do innej aktywności. Z kolei u Francuzów, Litwinów i Rosjan występuje znacząco więcej zaprzeczania. Nie chcą oni godzić się z rzeczywistością oznaczającą odejście od sportu, ich postawa broni ich przed przyjęciem tego do wiadomości, lecz tym samym blokuje możliwość uruchomienia konstruktywnych metod radzenia sobie. Warto zadać sobie pytanie, jakie wsparcie i jakie możliwości w wymienionych tu krajach mają sportowcy po odejściu na emeryturę. Być może spokój Niemców i Szwedów wiąże się z lepszym zapleczem socjalnym, a być może kształtowany jest przez postawy i wsparcie bliskich. Zupełnie inne spojrzenie na emeryturę prezentują Hiszpanie. Emerytura postrzegana jest u nich jako proces, a nie zdarzenie. Sprawia to, że i jej waga jest dużo mniejsza, zdjęty zostaje ciężar z samego symbolicznego momentu przejścia, na rzecz rozumienia jej jako ciągłości podejmowanych działań i ich konsekwencji. Badacze proponują tu wprowadzenie pojęcia przemieszczenia, by odczarować emeryturę sportową od obciążających ją skojarzeń końca i nieużyteczności.

Korzystnym zjawiskiem jest, gdy odejście od czynnego uprawiania sportu nie oznacza całkowitego porzucenia sportu. Kariera trenera, działacza sportowego lub nawet dziennikarza relacjonującego wydarzenia sportowe są naturalną formą kontynuacji dotychczasowego życia, którego główną osią był sport. Formy te mogą przynosić satysfakcję, a nawet sukcesy. Przykładem takiego sukcesu po okresie czynnego uprawiania sportu jest kariera Michaela Platinięgo, w przeszłości wspaniałego piłkarza, a obecnie prezesa UEFA. Pozostanie przy sporcie nie jest oczywiście jedyną drogą dla emerytowanych sportowców. Wielu odnajduje się w biznesie, polityce, czy choćby działalności charytatywnej. Nie negując roli czynników kulturowych pamiętać należy o znaczeniu wykształcenia i możliwości intelektualnych dla określania dalszej drogi sportowca po zakończeniu czynnej kariery.

#### **Bibliografia**

1. Appaneal R. N. Measuring postinjury depression among male and female competitive athletes / Appaneal R. N., Levine B. R., Perna F. M., Roh J. L. // *Journal of Sport & Exercise Psychology*. – 2009 Feb ; 31 (1) : 60–76.
2. Johnson U. Coping strategies among long-term injured competitive athletes. A study of 81 men and women in team and individual sports / U. Johnson // *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sport*. – 1997 Dec ; 7 (6) : 367 – 72.
3. Lally P. Identity and athletic retirement // A prospective study, *Psychology of Sport and Exercise*. – 2007 Jan ; 8 (1) : 85–99.
4. Stephan Y. The body matters / Y. Stephan, M. Torregrosa, X. Sanchez // *Psychophysical impact of retiring from elite sport, Psychology of Sport and Exercise*. – 2007 Jan. ; 8 (1) : 73–83.
5. Schwenk T. L. Depression and pain in retired professional football players / T. L. Schwenk, D. W. Gorenflo, R. R. Dopp, E. Hipple // *Medicine and Science In Sport and Exercise*. – 2007 Apr. ; 39 (4) : 599–605.
6. Torregrosa M. Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport / M. Torregrosa, M. Boixados, L. Valiente, J. Cruz. // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2004 Jan. ; 5 (1) : 35–43.
7. Walker N. Psychological responses to injury in competitive sport: a critical review / N. Walker, J. Thatcher, D. Lavallee // *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*. – 2007 Jul. ; 127 (4) : 174–80.

#### **Анотації**

**Konrad Krashevskiy, Anna Krashevskaya. Psychological Aspects of the Sport Career Termination.** *Age and injury may be the reasons of the sport career termination. Depression and prolonged stress are also factors of termination. After finishing the sport's career, sportsmen's life depends on cultural aspects, education and preparations to other type of activity. Psychological aid may be very helpful.*

**Key words:** *depression, psychology, sport traumatism.*

**Конрад Крашевський, Анна Крашевська. Психологічні аспекти завершення спортивної кар'єри.** *Закінчення спортивної кар'єри може бути спричинено віком або травмою. Часто стає наслідком депресії чи тривалого стресу. Подальше життя спортсмена після завершення кар'єри залежить від різних чинників: культурних, освітніх і попереднього приготування до переходу до іншої діяльності. Психологічна допомога в цій ситуації може бути дуже придатною.*

**Ключові слова:** *депресія, психологія, травматизм у спорті.*

**Konrad Krashevskiy, Anna Krashevskaya. Psychologische Aspekte der Beendigung der Sportkarriere.** *Beendigung der Sportkarriere kann ein Ergebnis von Alter oder Verletzung sein. Oft wird es durch Depression oder anhaltenden Stress verursacht. Das weitere Leben des Sportlers nach Beendigung der Karriere hängt von verschiedenen Faktoren ab: kulturellen, bildungsbezogenen und der Vorbereitung auf den Übergang zu einer anderen Tätigkeit. Psychologische Hilfe in dieser Situation kann sehr nützlich sein.*

**Ключовые слова:** *депрессия, психология, травматизм в спорте.*