

Jan Blecharz (2008). *Sportowiec w sytuacji urazu fizycznego*
Kraków: Wydawnictwo AWF, ss. 230

Jan Blecharz jest psychologiem sportu, absolwentem Uniwersytetu Jagiellońskiego. Łączy pracę naukową z aktywną działalnością w swoim zawodzie. W sposób szczególny interesuje się mentalnym przygotowaniem sportowców do zawodów najwyższej rangi oraz psychologicznymi aspektami urazów fizycznych w sporcie. Specjalizuje się w psychologicznym wspomaganie zawodników w sytuacji kontuzji. Jako psycholog sportu pracował między innymi z Adamem Małyszem, z parą łyżwiarzy – Dorotą Zagórską i Mariuszem Siudkiem, opiekował się też strzelcami (m.in. Renatą Mauer), wcześniej kadrą koszykarek czy gimnastyczką Teresą Folgą. Jako psycholog – osoba towarzysząca sportowcom, wspomagał ich podczas zawodów sportowych najwyższej rangi: igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy.

W swojej książce pod tytułem *Sportowiec w sytuacji urazu fizycznego* Jan Blecharz podejmuje problematykę dotyczącą wspomaganie psychologicznego zawodnika, który doznał obrażeń fizycznych w wyniku działalności sportowej. Monografia Jana Blecharza poświęcona jest zagadnieniom stosunkowo rzadko podejmowanym przez badaczy-psychologów. Autor próbuje zastanowić się nad najważniejszymi aspektami psycholo-

gicznymi leczenia obrażeń w sporcie, rehabilitacji oraz profesjonalnego wspomaganie zawodnika w najtrudniejszych momentach jego kariery. Wymaga to odmiennego, krytycznego i odważnego spojrzenia na dotychczasowe podejście do wypadków w sporcie, które w dobie dzisiejszych wymagań, jakie stawia przed zawodnikami współczesny sport, jest niezbędne. Książka Jana Blecharza to nieczęsto spotykane w psychologii połączenie teorii i rozległej praktyki, które należy uznać za źródło inspiracji dla innych badaczy.

Autor kieruje swoją książkę przede wszystkim do psychologów-praktyków, którzy na co dzień współpracują z zawodnikami. Podejmowana problematyka zaprezentowana jest w sposób bardzo zrozumiały, dzięki czemu może stać się źródłem praktycznych informacji także dla trenerów, sportowców, jak również wszystkich innych osób, które dbają o profesjonalne przygotowanie zawodnika do startu. Monografia może stanowić również dobre źródło wiedzy dla studentów pragnących zająć się tą tematyką.

Książka składa się z przedmowy autora, dwóch rozdziałów, z których każdy dzieli się na podrozdziały, zakończenia zawierającego wskazówki dla trenerów i zawodników oraz aneksu, w którym zamieszczone są narzędzia badawcze.

Rozdział pierwszy stanowi część teoretyczną, czyli przegląd psychologicznych koncepcji dotyczących urazów fizycznych w sporcie i można w nim wyróżnić cztery podrozdziały. Rozdział drugi natomiast to część empiryczna, która zawiera trzy podrozdziały.

Jest to pierwsze opracowanie o charakterze akademickim w języku polskim, w którym tak dokładnie przedstawiono główne ujęcia teoretyczne urazów fizycznych w sporcie. Autor książki opiera się na najnowszej literaturze przedmiotu zarówno jeśli chodzi o monografie tematyczne z tego zakresu, jak i artykuły empiryczne. Jest to więc bardzo kompetentny przegląd najnowszych teorii i badań z zakresu obrażeń fizycznych w sporcie. Dokładnie przedstawia główne metodyki badawcze w tej problematyce, co stanowi cenny przewodnik dla badaczy, którzy chcieliby zastosować je w swoich programach empirycznych oraz praktyce psychologicznej.

Autor prezentuje szereg ważnych zastosowań mechanizmów funkcjonowania zawodnika w sytuacji urazu fizycznego, które przedstawione są w sposób bardzo logiczny i klarowny.

W części teoretycznej znajdujemy w przystępny sposób przeprowadzoną prezentację wielu teorii, które mogą mieć ważne znaczenie w zrozumieniu zawodnika, który zmagają się z bólem fizycznym i psychicznym oraz przymusową absencją podczas najważniejszych imprez sportowych. Do najbardziej krytycznych momentów w karierze sportowej należą sytuacje, gdy zawodnik doznaje poważnego urazu fizycznego. Nagle ulega zmianie jego pozycja w grupie, nie może zaprezentować swoich największych kompetencji. Staje się kimś innym, przeobraża się z osoby niezwykle sprawnej

motorycznie w osobę potrzebującą pomocy w przemieszczaniu się i w załatwianiu codziennych spraw. Te przykre doświadczenia wywołują najczęściej w zawodniku utratę pewności siebie, frustrację, a także zachwianie tożsamości. W swoich rozważaniach teoretycznych, autor wychodzi poza powszechne koncentrowanie się głównie na wspieraniu zawodnika w dochodzeniu do perfekcyjnego wykonania, a skupia się na pomocy w dostosowaniu się do nowej sytuacji i na dochodzeniu do sprawności pourazowej.

W pierwszym podrozdziale części teoretycznej znajdujemy przegląd czynników sprzyjających urazom fizycznym w sporcie. W pierwszej kolejności autor definiuje pojęcia: uraz, obrażenie, kontuzja, dzięki czemu dokonuje pewnych uporządkowań terminologicznych, ułatwiających czytelnikowi rozumienie stosowanych nazw. W dalszej części pojawia się charakterystyka rodzajów urazów, kryteria podziału zakresu urazów oraz ich konsekwencje dla aktywności sportowej. Przedstawione informacje z traumatologii pourazowej pozwalają na profesjonalne zrozumienie diagnozy lekarskiej, postawionej zawodnikowi z urazem fizycznym i odróżnienie obrażeń lekkich, średnich i ciężkich.

Autor, charakteryzując poszczególne czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia urazu fizycznego w działalności sportowej, przechodzi do omówienia klasycznych i holistycznych podejść do urazu. Zaakcentowane jest znaczenie psychologii zdrowia w rozumieniu poszczególnych aspektów zdrowia, choroby oraz postawy sportowca wobec procesu leczenia i rehabilitacji.

W drugim podrozdziale części teoretycznej autor pokazuje, że leczeniu

urazu fizycznego towarzyszy trauma psychologiczna. Reakcja zawodnika na uraz i doznane obrażenia fizyczne mają charakter bardzo złożony. Należy ją rozpatrywać z trzech perspektyw: emocjonalnej, poznawczej i behawioralnej. W dalszej części podrozdziału autor prezentuje źródła i mechanizmy radzenia sobie zawodników w sytuacjach krytycznych, jakimi są sytuacje urazu fizycznego. Czytelnik zapoznaje się z charakterystyką poszczególnych czynników zewnętrznych i wewnętrznych, warunkujących radzenie sobie w okresie wypadkowym. Na ich podstawie ma okazję podjąć osobistą refleksję między innymi nad takimi kwestiami, jak: temperament i osobowość zawodnika a zachowanie w sytuacji stresującej, profesjonalne postępowanie wobec kontuzjowanego zawodnika, zmiany w postrzeganiu siebie. Sposób spostrzegania i przeżywania sytuacji kontuzji i wyłączenia ze sportu na jakiś czas, zależy od zawodnika. Istnieje wiele reakcji na zaistniałą sytuację, jest wiele sposobów postrzegania jej. Są zawodnicy, którzy mogą odbierać kontuzję jako katastrofę, inni jako „zmaganie się” i możliwość wykazania swojej odwagi i siły, tzw. „dzielności”. Są wśród nich i tacy, którzy traktują tę sytuację jako chwilową ulgę w obciążeniach sportowych. Każdy organizm jest inny, więc występują również różnice w reakcjach psychosomatycznych. Są nimi między innymi zaburzenia koncentracji, strach przed konsekwencjami kontuzji, odczucie bólu, złość, frustracja, poczucie nieszcześćia, depresja, myśli destrukcyjne. Wszystkie one mogą hamować proces zdrowienia.

W trzecim podrozdziale autor przybliża czytelnikowi specyfikę leczenia obrażeń w sporcie. Podkreśla, że nale-

ży pamiętać, iż dla ustalenia rokowania w leczniczym usprawnianiu zawodnika, niezbędna jest ocena jego stanu psychicznego. Zaburzenia psychiczne występujące po wypadkach sportowych bardzo często uniemożliwiają rehabilitację zawodnika. Należy ocenić funkcjonowanie psychiczne – orientację, co do miejsca, czasu własnej kontuzji, pamięć, zdolność skupienia uwagi, rozumienie poleceń i instrukcji, opanowanie emocjonalne. Może pojawić się zaburzenie obrazu ciała, które doprowadzi do obawy przed upadkiem, a tym samym utrudni postęp rehabilitacji. Zespół leczący oraz trener powinni zwrócić szczególną uwagę na właściwy stosunek kontuzjowanego zawodnika do swej choroby, do ewentualnego kalectwa, a także do stosowanych ćwiczeń rehabilitacyjnych i swego udziału w procesie powrotu do zdrowia i sprawności. Urazy sportowe są powszechnym zjawiskiem, nieodłącznym elementem kariery zawodniczej. Stawiają one sportowca w bardzo trudnej sytuacji, która może go zatrzymać w drodze do osiągnięcia sukcesu sportowego. Fizyczne urazy wpływają na psychiczne zdrowie sportowca. Poważna kontuzja dla zawodnika jest traumatycznym przeżyciem, które może stać się powodem różnych frustracji. Konsekwencje kontuzji mogą być rozległe, począwszy od problemów z osiągnięciem wcześniejszej kondycji, aż do zakończenia kariery. Autor podkreśla, że kontuzje mogą mieć dla sportowców i ich przyszłej kariery różne znaczenie.

W czwartym podrozdziale podręcznika podjęto problematykę powrotu zawodnika do aktywności sportowej. W zwarty i czytelny sposób autor przedstawia etapy w procesie powrotu do sportu na wysokim poziomie wykonania.

Po raz kolejny czytelnik ma okazję podjąć osobistą refleksję nad trudnościami, z którymi zmagają się sportowcy w okresie powypadkowym. Dowiaduje się z tej części, iż zakończenie procesu leczenia i rehabilitacji nie jest równoznaczne z końcem problemów związanych z urazem i jego następstwami. Podczas procesu dochodzenia do zdrowia spada najczęściej pewność siebie zawodnika, zmieniają się również jego motywacje i cele. Dzięki informacjom zawartym w tej części, czytelnik ma możliwość zrozumienia, że powrót do wyczynowego uprawiania sportu to wyzwanie dla zawodnika, związane bezpośrednio z nowymi oczekiwaniami i wymaganiami wobec siebie, co należy brać pod uwagę, wspomagając zawodnika w tym okresie jego kariery.

Po szczegółowym, ale zwięzłym w swej treści wprowadzeniu teoretycznym autor przechodzi do części empirycznej, w której opisuje przeprowadzone przez siebie badania wśród kontuzjowanych zawodników oraz uzyskane w ich toku wyniki. Część empiryczna stanowi niezwykle cenne źródło praktycznych wskazówek i informacji dla psychologów sportu, gotowe do zastosowania we własnej praktyce, jak również dla trenerów, do lepszego zrozumienia zawodników po urazie fizycznym. Autor stawia sobie za cel badań weryfikację zasadności ujęcia problematyki urazów sportowych w kontekście psychologii osiągnięć oraz psychologii pozytywnej, jak również poznanie ewentualnych uwarunkowań decydujących o poziomie funkcjonowania zawodnika po urazie. Opracowanie Jana Blecharza ma przede wszystkim wartość pragmatyczną, dzięki postawionym sobie praktycznym

celom badań. Autor pragnie dostarczyć informacji, które można wykorzystać w profilaktyce, a dokładnie w jaki sposób można zmniejszyć ryzyko urazów w sporcie oraz jak zapobiegać psychologicznym konsekwencjom związanym z doznany obrażeniem oraz rehabilitacją. W swoich badaniach poszukuje również sposobów postępowania sprzyjających powrotowi do pełnej sprawności psychofizycznej i stymulujących dalszy rozwój oraz wskazówek, jak postępować w sytuacji, gdy powrót do sportu nie jest możliwy.

W pierwszym podrozdziale części empirycznej przedstawiona jest problematyka badań, hipotezy oraz charakterystyka badanej grupy, którą stanowiło 104 zawodników, uprawiających sport profesjonalnie i reprezentujących zespoły gry sportowe. Warto podkreślić fakt, iż w celu dokładnego poznania uwarunkowań decydujących o poziomie funkcjonowania zawodnika po urazie, dokonano podziału całej grupy na trzy podgrupy, które różniły się poziomem sportowym po kontuzji. W dalszej części zaprezentowane zostały wykorzystane w badaniach narzędzia, których parametry psychometryczne odpowiadają wymogom obowiązującym w badaniach naukowych. W pierwszej kolejności przedstawiono narzędzia konstrukcji autora: wywiad ustrukturyzowany „Uraz fizyczny i jego konsekwencje”, Skalę Percepcji Urazu w Sporcie (SPUWS), Skalę Dynamiki Emocji (SDE). Następnie opisano narzędzia zmodyfikowane na potrzeby badań: Dyferencjał Semantyczny (DS), Skalę Wsparcia Społecznego w Sporcie (SWSS). Dalej przedstawiono narzędzia o sprawdzonych parametrach

psychometrycznych, powszechnie stosowane w badaniach naukowych i diagnostyce psychologicznej: Formalną Charakterystykę Zachowań – Kwestionariusz Temperamentu FCZ-KT, Inwentarz Osobowości NEO-FFI, Skalę Kontroli Działania ACS-90, Inwentarz Stylów Radzenia Sobie CISS, GSES. Drugi podrozdział części empirycznej stanowi prezentacja wyników badań. Analizy opisowe obejmują szereg szczegółowych informacji pochodzących z wywiadu *Uraz fizyczny i jego konsekwencje* oraz z kwestionariuszy badających temperament zawodnika oraz wybrane aspekty osobowości. Wywiad dotyczył kariery sportowej, planów na przyszłość oraz przede wszystkim kontuzji, rehabilitacji i związanych z nimi doświadczeń. Dzięki obszernym wywiadam przeprowadzonym przez autora czytelnik ma możliwość zapoznania się ze szczegółowymi informacjami dotyczącymi między innymi celów sportowych po kontuzji, czasu i okoliczności wystąpienia kontuzji, sytuacji życiowej przed urazem, obaw po odniesieniu kontuzji, przełomowych momentów w trakcie leczenia. Dla Skali Percepcji Urazu w Sporcie (SPUwS) oraz Skali Dynamiki Emocji (SDE) opracowano analizę czynnikową, analizy psychometryczne oraz dokonano zestawienia uzyskanych wyników. Najważniejsze jednak są rezultaty analiz badających, jakie zmienne są wyznacznikami poziomu sportowego po kontuzji. W celu odpowiedzi na to pytanie, autor wykonał serię analiz regresji wielokrotnej hierarchicznej. W wyniku szeregu analiz autor stworzył psychologiczną charakterystykę percepcji urazu przez zawodnika. Powstała typologia,

w skład której wchodzi cztery grupy zawodników: „bagatelizujący”, „refleksyjni optymiści”, „nastawieni na emocje”, „refleksyjni pesymiści”. Niezwykle cenną część rozdziału empirycznego stanowią analizy dwóch przypadków kontuzjowanych zawodników. Analiza przypadku jest specyficzną metodą dla psychologii klinicznej i dla psychiatrii. Dzięki niej czytelnik niebędący psychologiem jest w stanie lepiej zrozumieć sytuację powypadkową zawodnika oraz uzyskać kilka bezcennych praktycznych wskazówek od autora.

Część empiryczna kończy się wnioskami teoretycznymi oraz wskazówkami praktycznymi dla trenerów, personelu medycznego, zawodników oraz psychologów sportu, co stanowi bardzo zwarte i czytelne podsumowanie wszystkich rozważań nad problematyką urazów fizycznych w sporcie. Autor podejmuje również refleksje nad przyszłymi kierunkami i perspektywami badań nad psychologicznymi aspektami urazów w sporcie, zachęcając tym samym badaczy do zajęcia się tą problematyką.

Bardzo obszerna bibliografia zamieszczona w monografii stanowi cenne źródło informacji dla osób zainteresowanych tym obszarem badań.

Jako psycholog-praktyk doceniam tę książkę z bardzo wielu powodów, między innymi dlatego, że zawiera wiele wskazówek do pracy z kontuzjowanymi zawodnikami. Dzięki przystępnemu przekazowi może stać się materiałem pomocnym zawodnikom i trenerom w procesie leczenia i rehabilitacji. Jako psycholog-badacz mam również powody do zadowolenia, gdyż monografia stano-

wi dobre źródło wiedzy na temat funkcjonowania psychologicznego zawodnika w okresie powypadkowym, będące inspiracją do formułowania własnych poglądów i stawiania nowych celów badawczych. Układ treści zamieszczonych w opracowaniu jest proporcjonalny i przejrzysty, a język użyty do ich przed-

stawiania – przystępny. Z naukowego i z terapeutycznego punktu widzenia książkę Jana Blecharza uważam za niezbędną i godną szerszego upowszechnienia wśród zawodników, trenerów, psychologów, ale i studentów pragnących zająć się tym obszarem badań.

Martyna Bińkowska