

---

---

## Wstęp

Pracując przeszło dwadzieścia lat ze sportowcami wysokiego wyczynu koncentrowałem się przede wszystkim na udzielaniu im wsparcia psychologicznego w jak najlepszym przygotowaniu się do ważnych zawodów sportowych oraz w opanowaniu umiejętności, które pomagają w radzeniu sobie ze stresem sportowym i w uzyskiwaniu optymalnego stanu koncentracji. Przez te wszystkie lata obserwowałem i współuczestniczyłem w radościach i smutkach, jakich doznają sportowcy. Do najbardziej przykrych momentów należały sytuacje, gdy zawodnik doznawał poważnego urazu fizycznego. Nagle zmieniała się jego pozycja w grupie, nie mógł zaprezentować swoich największych kompetencji – sportowego kunsztu. Stawał się kimś innym, z mistrza sprawności motorycznej przeobrażał się w osobę potrzebującą pomocy w przemieszczaniu się, w załatwianiu codziennych spraw. Z punktu widzenia zespołu sportowego okazywał się nagle kimś bezużytecznym. Wywoływało to często frustrację, utratę pewności siebie, a nawet zachwianie tożsamości. Spadek zaufania dotyczył przede wszystkim własnego ciała.

Powszechnie wiadomo, że w sporcie koncentrujemy się głównie na wspieraniu zawodnika w jego dążeniu do perfekcyjnego wykonania. Gdy rywalizuje, wygrywa – jest obiektem podziwu. Gdy doznaje urazu, bardzo często czuje się osamotniony, czasem niepotrzebny. Ta zmiana pełnionej roli następuje gwałtownie. Stąd problemy z dostosowaniem się do nowej sytuacji. Może ona stać się początkiem osobistej tragedii, czasem początkiem końca kariery.

W swojej pracy chcę pokazać, że przy leczeniu urazu fizycznego, któremu najczęściej towarzyszy trauma psychologiczna, i powrocie do pełnej aktywności sportowiec potrzebuje nie tylko wsparcia personelu medycznego, ale również pomocy ze strony trenera, rodziny, kolegów z drużyny. Sytuacja sportowca po doznaniu kontuzji jest na tyle specyficzna, że wymaga specjalnego przygotowania ze strony fizjoterapeuty, psychologa czy lekarza, którzy z nim współpracują. Jest to sytuacja zmagania się. W tej trudnej próbie zawodnik nie może być pozostawiony samemu sobie.

To, czy uraz będzie stanowił zagrożenie dla dalszej kariery sportowca, czy też stanie się okazją do wykorzystania całego potencjału, którym dysponuje, zależy w dużej mierze od percepcji urazu w sensie jego oceny oraz użycia dostępnych zasobów.

Jeżeli sportowiec podchodzi do urazu jako wyzwania i w okresie rehabilitacji stosuje podobne techniki mobilizacji i koncentracji jak w czasie treningów i zawodów, to po zakończeniu rehabilitacji może nie tylko wrócić po poprzedniego stanu sprawności, ale również prezentować wyższy poziom sportowy niż przed kontuzją.

Problematyka urazów fizycznych w sporcie, zwłaszcza jeżeli chodzi o aspekty psychologiczne, nie należy do zagadnień często i chętnie podejmowanych przez badaczy. Jest też problematyką trudną. Grupy profesjonalnych sportowców, którzy doznali poważnych urazów w sporcie, są z reguły grupami trudnego dostępu.

W podjętych badaniach interesowało mnie, jakie znaczenie nadają sportowcy urazom, jakie problemy napotykają w trakcie leczenia i rehabilitacji i co powinny wiedzieć osoby wspomagające zawodników w tym okresie, aby zoptymalizować ich powrót do pełnej aktywności sportowej.

Problematyka podjętych przeze mnie badań koncentruje się wokół zagadnień związanych z percepcją urazu, oceną oraz interpretacją doświadczeń towarzyszących urazowi fizycznemu, leczeniu, rehabilitacji i powrotowi do pełnej aktywności fizycznej. Prezentacja wyników obejmuje zarówno charakterystykę od strony badanych zmiennych, jak również ich korelacje z percepcją urazu przez sportowców oraz prezentowanym przez nich poziomem sportowym po powrocie do pełnej aktywności fizycznej. Badaniem objęto grupę trudnego dostępu (profesjonalnych piłkarzy nożnych i koszykarzy). Wiele narzędzi (między innymi Skala Percepcji Urazu w Sporcie, Skala Dynamiki Emocji) zostało skonstruowanych specjalnie na potrzeby przeprowadzonych badań. Dlatego zdecydowałem się na zamieszczenie w tekście ich opracowań statystycznych.

Na zakończenie części empirycznej zamieszczono dwa studia przypadków, aby zilustrować kwestie poruszane wielokrotnie zarówno w części teoretycznej, jak i empirycznej.

Książka ta oprócz wymiaru naukowego, wyjaśnienia ważnych mechanizmów psychologicznych związanych z funkcjonowaniem w sytuacji urazu fizycznego, ma też walor praktyczny. Skierowana jest do specjalistów z różnych dziedzin (lekarzy, fizjoterapeutów, trenerów, psychologów), a także do samych zawodników. Powstała również z myślą o sportowcach, którzy znajdując się w ciężkiej sytuacji, nie przestali być sportowcami. Podejmując zmaganie z losem potwierdzają swoje mistrzostwo.

Chciałbym, aby służyła im pomocą w pełnym powrocie do sportu lub w uzyskaniu satysfakcji z funkcjonowania na takim poziomie, na osiągnięcie jakiego pozwala aktualny stan ich organizmu.

Myślę, że wiedza dotycząca reakcji i funkcjonowania sportowca po doznaniu urazu może być także bardzo użyteczna w pracy z ludźmi nie uprawiającymi sportu profesjonalnie.