

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (37) 1/2018





Partnerem publikacji jest IASK

Nr (37) 1/20178

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-947731-5-1

arlrw.usz.edu.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b

71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US

danuta_umiastowska@usz.edu.pl

tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs

aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Zdzisław Dziubiński (Polska); prof. dr hab. Andrzej Nowocien (Polska); prof. dr hab. Oleksander Pryimakov (Ukraina); prof. dr hab. Wiesław Siwiński (Polska); prof. dr hab. Włodzimierz Starosta (Polska); prof. dr hab. Zbigniew Szot (Polska); prof. dr hab. UZ Ryszard Asienkiewicz (Polska); dr hab. prof. AWF Małgorzata Bronikowska (Polska); dr hab. prof. AWF Michał Bronikowski (Polska); dr hab. prof. AWF Jarosław Cholewa (Polska); dr hab. Monika Chudecka (Polska); dr hab. prof. US Paweł Cięszczyk (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Demuth (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górna-Lukasik (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak (Polska); dr hab. Dorota Groffik (Polska); dr hab. prof. AWF Halina Guła-Kubiszewska (Polska); dr hab. prof. AWF Jan Konarski (Polska); dr hab. prof. nadzw. Grażyna Kosiba (Polska); dr hab. Katarzyna Kotarska (Polska); dr hab. prof. AWF Ewa Kozdroń (Polska); dr hab. prof. AWF Mariusz Lipowski (Polska); dr hab. prof. UZ Tomasz Lisicki (Polska); dr hab. prof. PUM Anna Lubkowska (Polska); dr hab. prof. AWF Eligiusz Madejski (Polska); dr hab. prof. AWF Jolanta Mogiła-Lisowska (Polska); dr hab. prof. UKW Radosław Muszkieta (Polska); dr hab. prof. US Maria Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Leonard Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Tadeusz Rynkiewicz (Polska); dr hab. Mariusz Sołtysik (Polska); dr hab. prof. AWF Zbigniew Szyguła (Polska); dr hab. prof. UZ Józef Tatarczuk (Polska); dr hab. prof. AWF Maciej Tomczak (Polska); dr hab. prof. nadzw. Rajmund Tomik (Polska); dr hab. prof. US Danuta Umiastowska (Polska); dr hab. prof. US Teresa Zwierko (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Zwierzchowska (Polska); dr hab. Eligiusz Madejski prof. AWF (Polska); dr hab. Maria Nowak prof. AWF (Polska); prof. dr habil. Ludmila Klimatskaya (Rosja); prof. dr habil. Karel Frömel (Czechy)

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło
albatros91@wp.pl

ZUS

Publikację wspiera

Zakład Ubezpieczeń Społecznych



Uniwersytet Szczeciński

SPIS TREŚCI

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Ryszard Botwina, Włodzimierz Starosta

Mentalne wspomaganie sportowców w epoce traktowania sportu jako towaru..... 5

Adam Prokopczyk, Małgorzata Walczak

Uczniowie motywowani wewnętrznie podczas lekcji wychowania fizycznego radzą sobie lepiej ze stresem w życiu codziennym..... 23

Wojciech Wiesner

Wodny plac zabaw. Nowa atrakcja, nowe możliwości dydaktyczne i nowe zagrożenie dla bezpieczeństwa 35

FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Małgorzata Lichota, Krystyna Górniak

O potrzebie aktywności fizycznej w kontekście kształtowania nawyku prawidłowej postawy ciała 49

Anna Makarczuk, Dominika Gajda

Częstość występowania płaskostopia podłużnego oraz jego profilaktyka i korekcja w opinii uczniów szkoły podstawowej..... 63

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

Magdalena Zawadzka, Martyna Tuzimek, Małgorzata Lewicka, Andrzej Buczyński, Gabriela Henrykowska

Aktywność ruchowa osób w wieku 60-69 lat..... 73



Ryszard Botwina¹, Włodzimierz Starosta²

¹ Zamiejskowy Wydział Kultury Fizycznej poznańskiej AWF w Gorzowie Wlkp.,

² Państwowy Badawczy Instytut Sportu w Warszawie. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej.

Mentalne wspomaganie sportowców w epoce traktowania sportu jako towaru

Słowa kluczowe: wspomaganie mentalne, sport wyczynowy, systemy VR

Wstęp

Przedstawimy najpierw mechanizmy funkcjonowania sportu jako towaru w jego widowiskowo-gladiatorским wydaniu, które rozpowszechni się w XXI wieku na skutek zmian finansowania sportu stricte zawodowego odpowiadającego na wyzwania reklamy i mediów. Potem, pokażemy dwie alternatywne drogi rozwoju mentalnego wspomaganie sportowców-aktorów widowisk, których ciało i psychika będą musiały być utrzymywane w stałej gotowości do zwyciężania, by nie tylko stawić czoła wymaganiom i gustom publiczności ale także zostać sprzedane przez media jako towar będący przedmiotem marzeń.

1. Widowiskowo-gladiatorский model sportu jako towaru

Sport zostaje dzisiaj coraz bardziej wtłoczony w mechanizmy gospodarki rynkowej, co musi zakończyć się tym, że reguły gry rynkowej z czasem całkowicie zastąpią reguły i ideały sportowe. Jeśli tak, to siła robocza sportowca – aktora rynku towarowo-pięniężnego (zawodowca i quasi-zawodowca) nabiera i będzie nabierać coraz bardziej nowych cech. Odwołajmy się w tym miejscu do intuicji, że pełnienie roli sportowca odpowiada w jakiś sposób takiemu położeniu klasowemu, które

określa położenie pracownika najemnego. Tego, którego sposobem zdobywania środków do życia jest sprzedaż własnej siły roboczej. Nawiązując do prac Maxa Webera [1935, 1937] i Karola Marksa [19] można - jak sądzimy - wyróżnić co najmniej osiem wskaźników ekonomicznych określających typy własności siły roboczej:

1. Naukowego poziomu wykształcenia posiadanej siły roboczej;
2. Edukacji posiadanej siły roboczej;
3. Roli posiadanej siły roboczej w stosunku do darmowego uzyskiwania określonych dóbr materialnych i duchowych przez właścicieli obiektywnych warunków pracy;
4. Płacowego wyrazu wartości posiadanej siły roboczej;
5. Posiadania siły roboczej jako względnie niezależnej od rzeczywistej pracy podstawy zarobkowej;
6. Stosunku [roli] posiadanej siły roboczej do roli środków pracy w procesach pracy;
7. Stosunku posiadanej siły roboczej do przyrody czynnej w procesach pracy;
8. Uspołecznienia posiadanej siły roboczej [Botwina 1995; Kozyr-Kowalski 1988].

Jeśli idzie o pierwszy wskaźnik, to kompleksowych badań w tym zakresie nie ma, ale wiadomo, że istnieją określone dyscypliny sportu grupujące zawodników przede wszystkim z wyższym wykształceniem, np. lotnictwo, szermierka itp. Przeważa zasada, że zawodnicy albo starają się łączyć sport ze szkołą albo też w sporcie zawodowym poprzestają na podstawowym wykształceniu. Po prostu monopolizacja szans wybiecia się w sporcie, tam gdzie nie jest to niezbędne do obsługi specjalistycznego sprzętu (np. lotnictwo) nie zależy od wykształcenia, które nie ma tutaj związku z płacą i gratyfikacją finansową. Tendencja ta będzie się pogłębiała w XXI stuleciu.

Drugi wskaźnik, określony jako edukacja posiadanej siły roboczej zawiera umiejętności i zdolności sportowe zawodnika, jego stosunek do treningu jako do swojej pracy, predyspozycje biologiczno-psychiczne oraz umiejętność okazywania szczególnej uwagi określonym interesom i potrzebom ludzi. Ostatnia cecha, coraz ważniejsza, wyróżnia zdolności zawodnika do kreowania widowisk, tworzenia nastroju napięcia i zabawy. Chodzi tu o specyficzny heglowski model sługa-pan jaki w ich pracy animatorów widowiska sportowego odgrywa coraz większą rolę. Jest to określony zespół umiejętności koniecznych dla występowania w roli zdemokratyzowanego sługi (okazywania szczególnej uwagi specyficznym potrzebom i interesom klientów), na który może sobie pozwolić przez jakiś krótszy czy dłuższy czas wyznaczony widowiskiem sportowym każdy posiadacz pieniądza.

Wskaźnik trzeci w odniesieniu do sportowców oznacza to, że są oni pracownikami najemnymi jak inni, gdyż ich pracę kupuje się za kapitał zmienny, a nie zaś za pieniądze wydatkowane z dochodu, po prostu za pieniądze służące do pomnażania kapitału. Wartość ich siły roboczej określa więc tak jak wszystkich pracowników najemnych poprzez koszty reprodukcji ich siły roboczej, a nie zaś produktu

ich pracy. Tak rozumiana siła robocza sportowca umożliwia organizatorom mityngów i różnego rodzaju zawodów, gdzie sport jest towarem, przejście darmowe części pracy sportowców wynikającej ze zwycięstw w poprzednich zawodach: igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach świata, itp., a także rekordów przez nich ustanowionych.

Wskaźnik czwarty, u sportowców tak jak u innych pracowników najemnych posiadanie siły roboczej może być względnie niezależną od rzeczywistej pracy podstawą zarobkową. Dotyczy to przede wszystkim zawodników elit sportowych: mistrzów i rekordzistów, których praca nie jest opłacana ze względu na jej produktywność. Płacą im za samą własność siły roboczej określonego rodzaju a nie za samą pracę, czyli raczej za gotowość do pracy w danym czasie (tak jak u pracowników handlowych). Płaci się gwiazdom na mityngach i zawodach za sam start, bez względu na wynik i zajęte miejsce, nieraz więcej niż zwycięscy w zawodach (np. jak kiedyś wielokrotnemu rekordziście świata w skoku o tyczce, S. Bubce). Umowy z klubami gwarantują zawodnikom dochód za sam kontrakt a oddzielną sprawą jest gratyfikacja za konkretny wynik.

Wskaźnik piąty, konstytuuje siłę roboczą sportowca w sposób zdecydowanie inny niż u bezpośrednich producentów, gdyż ich środkami pracy są bądź ciało i psychiczne predyspozycje bądź też środki pracy są całkowicie zależne od zdolności fizycznych i duchowych stosujących je sportowców. Choć w takich sportach jak sporty lotnicze, saneczkarstwo, bobsleje, sporty motorowe, wyścigi samochodowe czy nawet kolarstwo (na przykład na Igrzyskach Olimpijskich w Seulu, gdzie nasza drużyna szosowa przegrała o kilka sekund złoty medal z drużyną b. NRD wyposażoną w rowery nowej generacji), stosowane środki pracy mają zdecydowany wpływ na wynik sportowy. I ta tendencja będzie się stale pogłębiała.

Ważnym wskaźnikiem wchodzącym w skład obiektu własności siły roboczej sportowca jest stosunek posiadanej siły roboczej do przyrody w procesach pracy. Określone dyscypliny zróżnicowane są ze względu na stopień ryzyka, który niesie ich uprawianie: od sportów motorowych i motorowodnych, lotniczych do gimnastyki sportowej. Dystans w stosunku do siły przyrody jest różny dla poszczególnych dyscyplin, od takich, w których życie i zdrowie w czasie zawodów w dużym stopniu zależą od ślepych, nieujarzmionych sił przyrody (skoki narciarskie, żeglarstwo, sporty lotnicze itp.), poprzez zależność od sprzętu (żużel, formuła 1, bobsleje) i kontakt fizyczny z przeciwnikiem (boks, kick-boxing itp.), do całkowicie pozbawionych zagrożenia utraty życia czy zdrowia (szachy, brydż, bilard, rzutki itp.). Zagrożeniem większego stopnia charakteryzują się też sporty, w których instrumentem jest własne ciało ale stosowane w niebezpiecznych układach sportowych (np. gimnastyka sportowa). Stopień ryzyka i narażenia życia lub możliwości okaleczenia połączone z brakiem emerytur i ubezpieczeń musi wpływać na zachowania na rynku nosicieli tego typu siły roboczej. Zmusza to sportowca do takiej racjonalizacji działań, któ-

re zbiegają się w postawę pozwalającą zaakceptować nawet bardzo duże odstępstwa od reguły fair play, choć raczej nie od etosu gospodarki towarowo-pieniężnej. Szczególnie stresujący i „zmiękczejący” moralnie jest fakt, że sportowiec niesprawny (kontuzjowany) czy w inny sposób pozbawiony możliwości uprawiania sportu jako swej podstawy życiowej, zostaje z całą brutalnością wyrzucony poza nawias życia, zostaje w każdym tego słowa znaczeniu zdeklasowany (choć dotyczy to tylko tych, którzy nic nie mają poza własnością swojej siły roboczej, zdolnością do jej sprzedaży).

Brak tych zabezpieczeń socjalnych wynika ze specyficznego działającego wskaźnika ósmego, konstytuującego własność siły roboczej sportowców. Nie da się bowiem ukryć, że stopień uspołecznienia siły roboczej sportowca określa w dużym stopniu sposób jej sprzedaży. Wprawdzie coraz częściej wykorzystywani są tutaj pośrednicy i agenci, lecz nie jest to jeszcze tak jak u pracowników najemnych, że sprzedaż ich siły roboczej jest stosunkiem pomiędzy większym lub mniejszym kolektywem pracowników a takim samym kolektywem pracodawców lub organizacjami gospodarczymi właścicieli środków produkcji (przyszłością dla sportu będzie dzisiejszy proces kształtowania zarobków w lidze NBA). Stawia to sportowców – jak wskazywaliśmy omawiając wskaźnik siódmy – w zdecydowanie gorszej sytuacji. Z czego to wynika? Otóż, w odróżnieniu od wspomnianego pracownika najemnego, siła robocza sportowca należy wyłącznie do niego, gdyż szczególnie w sportach indywidualnych ma ona charakter twórczy (zbliżony model do artystów). Choć w sportach zespołowych sytuacja jest bardziej skomplikowana bo płaca zależy od zbiorowego wyniku i umowy (kontraktów) pozwalają zdrowego i gotowego do pracy zawodnika zamienić w rentiera pozbawionego możliwości uprawiania sportu-zawodu.

Uogólniając, w skład własności siły roboczej sportowca wchodzi stała gotowość do odnoszenia zwycięstwa, tworzenia widowiska sportowego, prezentowania znakomitego stanu zdrowia, przejawiania zdolności do wykonania ciężkiej i monotonnej pracy bez gwarancji późniejszego sukcesu – czyli korzystniejszej sprzedaży budowanej latami siły roboczej, podporządkowanie się federacjom czy klubom, spełnianie zachcianek sponsorów i kibiców itp. Warto przypomnieć, że sport jest jeszcze ostatnią enklawą w społeczeństwach rynkowych, gdzie nie jest zachowana zasada wolnych podmiotów, co uwidacznia jaskrawo praktyka list transferowych. Nadaje to sportowi znamiona quasi-niewolnictwa, czyli struktury społecznej nie przekształconej jeszcze do końca w strukturę rynkowo-kapitalistyczną. Można mieć tylko nadzieję, że w krótszej czy dłuższej perspektywie czasu wszystkie uregulowania prawne zostaną zunifikowane z pozostałymi podmiotami wymiany towarowo-pieniężnej.

Powstaje w takim razie pytanie czy z faktu, że sport staje się towarem a własność siły roboczej sportowca określana jest przez stałą gotowość do odnoszenia

zwycięstwa, droga na skróty by za wszelką cenę zwyciężyć nie stanie się z czasem immanentnym elementem sportu? Zwłaszcza, że w sporcie instrumentem zawodowym jest ciało i psychika zawodnika, które mogą stanowić obiekt własności siły roboczej sportowca tylko przez biologicznie wyznaczony czas – nieporównywalny z okresami użytkowania innych typów siły roboczej [Botwina 1994].

Przedmiotem własności może być nie tylko omawiana tu siła robocza, która nazywana była też przez G. Beckera [1975] kapitałem ludzkim a przez S. Kozyra-Kowalskiego [1999] ergodynamis ale także pozapracowe siły fizyczne i duchowe osobowości jednostek, które P. Bouerdieu [1982] nazywał kapitałem kulturowym a S. Kozyr-Kowalski [1999] dynamis osobowości. Ergodynamis obejmowałaby: kwalifikacje, wykształcenie, doświadczenie, wychowanie, zdrowie fizyczne i psychiczne, talent. Natomiast siła fizyczna, wysokość i budowa ciała, urok osobisty, umiejętności posługiwania się językiem, siła woli, mądrość, wyrozumiałość, umiejętność zjednywania innych ludzi, kierowania nimi lub podporządkowywania się im pozwalają jednostkom odgrywać w stosunkach z innymi taką a nie inną rolę, umożliwia zajmowanie w stosunkach pozapracowych mniej lub bardziej poszukiwanych pozycji, czyli stanowi siłę osobowości lub dynamis osobowości [Kozyr-Kowalski 1999]. W sporcie szczególnie trudno rozróżnić te dwa obiekty własności, którymi musi się charakteryzować sportowiec utrzymujący stały poziom gotowości do zwyciężania. XXI wiek jeszcze bardziej zatrze te różnice.

W ramach widowiskowo-gladiatorского modelu sportu, który zdaje się, że zdominuje najbliższe stulecie będzie wciąż istniał balans pomiędzy dozwolonymi i niedozwolonymi metodami wspomagania farmakologicznego a wspomaganiami mentalnym, które może zagospodarowywać przestrzeń zarówno ergodynamis jak i dynamis osobowości. Zakładając najgorsze, że uwolnione zostaną możliwości kształtowania ergodynamis przez doping, to w końcu i tak dojdzie do pewnego constans w tym względzie, nawet prognozując szalony rozwój biotechnologii. Po prostu prędzej czy później fizyczne (ruchowe) możliwości wyrównają się u zawodników światowej czołówki i o zwycięstwie i tak będzie decydowała mentalna przewaga, która wejdzie do typu własności ergodynamis i dynamis osobowości zwycięzców.

2. Przyszłość mentalnego wspomagania: rzeczywistość wyobrażeniowa a wirtualna

Próby wykorzystania psychologii do wspomaganie wyniku sportowego mają bardzo długą historię jeśli uznać za początek pracę N. Triplett [1897], która relacjonowała wyniki poszukiwań uwarunkowań wpływających na wyniki cyklistów. I trzeba było czekać aż do lat sześćdziesiątych by mentalne wspomaganie sportowców, a szczególnie technika wizualizacji weszła do kanonów pracy treningowej ze sportowcami wyczynowymi.

Technika wizualizacji, najbardziej wartościowa w mentalnym wspomaganie sportowców, rozwinęła się bardzo znacznie w latach sześćdziesiątych, kiedy szczególnie modne stały się badania nad bio-feedbackiem, czyli systemem sprzężenia zwrotnego pomiędzy funkcjami organizmu i wyobrażeniem tych funkcji [Greenwald, 1970]. Pacjenci uczyli się więc, np. zmieniania ciśnienia tętniczego czy rytmu własnego serca, za pomocą tworzenia ich mentalnego obrazu. Podwaliny teoretyczne wizualizacji dał W. James, który już w roku 1890 pisał: *„Możemy uznać za pewne, że każde przedstawienie sobie ruchu budzi w pewnym stopniu sam ruch, który jest jego przedmiotem, budzi go ono w największym stopniu, jeśli żadne antagonistyczne przedstawienie, obecne jednocześnie w umyśle, od tego go nie powstrzymuje....Spróbuj na przykład odczuć, jak gdybyś ukłuł się w palec, który trzymasz prosto. Po minucie powinno nastąpić prawdziwe szczypanie wraz z wrażeniem zmiany pozycji, mimo, że nie odczuwasz tego ruchu, ponieważ nie mógł to być rzeczywisty ruch. Lecz tylko część tego co miałeś w umyśle. Odrzuć tę myśl i rozważ ten ruch zwyczajnie i naturalnie, prześtań naprawdę myśleć, a wtedy przyjdzie ci to bez żadnego wysiłku.”* [1890, 526-527.]

Co W. James chciał nam przekazać? Chodziło mu – jak sądzimy – o pewne założenia, które dzisiaj związane są z wizualizacją: po pierwsze – wyobrażenie jest koniecznym aczkolwiek niewystarczającym warunkiem pojawienia się aktywności, po drugie – trzeba odrzucić naturalne ograniczenia i maksymalnie skoncentrować się na przekazie i po trzecie – umożliwić poznawczej reprezentacji ruchu przejęcie kontroli nad mechanizmem ruchu. Założenia W. Jamesa potwierdziły późniejsze badania L.E. Jacobsona [1932] nad wpływem myślenia o ruchu na elektromiograficzny zapis ruchu mięśni i kończyn. Najbardziej spektakularne badania przeprowadził jednak I.W. Max [1935, 1937], który założył, że głuchoniemi porozumiewający się językiem gestów, winni przejawiać więcej potencjałów elektrycznych w rękach i ramionach podczas myślenia, w porównaniu z osobami słyszącymi i mówiącymi. I rzeczywiście, badając poziom potencjałów u głuchoniemych w czasie rozwiązywania w myśli serii zadań arytmetycznych stwierdził, że 80% z nich przejawiało aktywność mięśniową rąk, podczas, gdy wśród osób pełnosprawnych tylko 30%. Okazało się też, że średnie natężenie reakcji mięśniowych rejestrowane w rękach głuchoniemych było w przybliżeniu 4 razy większe niż u osób pełnosprawnych. Wyniki te potwierdzają twierdzenie W. Jamesa, iż wyobrażenie ruchu może faktycznie wywoływać rzeczywisty ruch.

O tym, jaką wagę przywiązuje się we współczesnym sporcie do mentalnego wspomaganie wyniku, świadczyć może fakt, że kilkudziesięciu psychologów uczestniczyło w przygotowaniach reprezentacji USA do Igrzysk Olimpijskich w Atlancie i to przez całe cztery lata jakie upłynęły od poprzedniej takiej wielkiej imprezy. Prawie 90% sportowców amerykańskich startujących w Atlancie współpracowało z nimi dłużej lub krócej, a ekipa USA odniosła bezprecedensowy sukces w punktacji końcowej. Zresztą wszystkie liczące się w tym rankingu ekipy miały

w składach akredytowanych ekspertów od psychologii sportu [Kłodecka-Różalska 1998]. Wspomaganiem mentalnym objęto nie tylko przedstawiciele sportów indywidualnych, ale także zawodników i zawodniczki drużyn koszykówki, siatkówki, piłki nożnej, piłki wodnej itp. Można także wspomnieć, że w czasach b. ZSRR z drużynami i największymi gwiazdami sportów indywidualnych (m.in. z W. Borzowem, dwukrotnym mistrzem i pięciokrotnym medalistą igrzysk olimpijskich w biegu sprinterskim) pracowały interdyscyplinarne zespoły naukowo-metodyczne, w których poczesne miejsce zajmował psycholog [Stambułowa 1996]. Na tym modelu organizacyjno-metodycznym wzorowali się zapewne Brytyjczycy wspomagając wyniki trójskokczka J. Edwardsa. Od wielu lat zespoły takie pracują także w Instytucie Sportu w Warszawie.

Zresztą prognozy uwzględniające najbardziej nowoczesne tendencje rozwojowe „przemysłu” nowych technologii sportowych wskazują na to, że w perspektywie 10-15 lat najskuteczniejszym i najbardziej rozpowszechnionym sposobem maksymalizacji wyniku sportowego będą programy mentalne związane z wykorzystaniem tzw. wirtualnej rzeczywistości. Z czego wynikają takie prognozy?

Po pierwsze z tego, że programy mentalne związane z wykorzystaniem tzw. wirtualnej rzeczywistości dadzą się z czasem masowo upowszechnić, gdyż cena słynnych już dzisiaj „hełmów” z wewnętrznymi ekranami do kreowania rzeczywistości wirtualnej będzie coraz niższa i staną się one powszechnie dostępne. Dzisiaj zresztą, najdroższe są nie tyle same „hełmy” zapewniające standardową relaksację ale raczej komputerowe programy-kreatory właśnie takiej wirtualnej rzeczywistości. Standardowe programy są bowiem bezużyteczne dla sportowców ze ścisłej czołówki światowej, przyszłych zwycięzców olimpiad i mistrzostw świata.

Po drugie z tego, że efektem „zgladiatorowania” sportu będzie w najbliższej perspektywie fakt, iż poziom przygotowania sprawnościowego, technicznego i taktycznego stanie się u współczesnych gladiatorów-sportowców zbliżony i o zwycięstwie decydować będzie wyłącznie „*przewaga mentalna*”.

Taki obiecujący dla przyszłości wspomaganie mentalnego sportowców obrazowy aspekt komputeryzacji rozwinął się z przemysłu gier komputerowych, który wykorzystywał w swoich nowych produktach technikę złudzeń filmowych, badania nad figurami niemożliwymi i generowanie przez komputer efektów stereopsyjnych. Bowiem, istotą zjawiska rzeczywistości wirtualnej jest istnienie „obrazu” nie istniejącego w rzeczywistości obiektu. *„Psychologicznym aspektem rzeczywistości wirtualnej jest szczególnie stan psychiczny osoby włączonej w układ z odpowiednio przygotowanym zestawem komputerowym. Stan ten objawia się swoistym przekonaniem o charakterze urojeniowym, że posiada się bezgraniczne możliwości kreacyjne oraz animacyjne i w ten sposób kontrolę nad otoczeniem”* [Młodkowski, 1998, 335]. Nietrudno zauważyć, że świat rzeczywistości wirtualnej przypomina sferę wyobraźni, a cały skomplikowany sprzęt komputerowy byłby tylko niczym innym jak

sprawnie funkcjonującą protezę. Szczególnie uwodzącą dla osób mających kłopot z własną wyobraźnią, pozbawionych dotychczas takich niezwykłych doświadczeń, co musi być bardzo wciągające obecną łatwością ich osiągnięcia. Tworzy się więc koło zamknięte coraz silniej nastawione na odtwarzanie poczucia satysfakcji, do tego stopnia, że pojawia się zespół objawów przypominający głód narkotyczny [Gombrich, 1981]. Tym bardziej, że można tą rzeczywistością dość sprawnie sterować za pomocą dużej rękawicy zawierającej czujniki sprzężone z całą powierzchnią palców. Najbardziej „urojeniowotwórczym” urządzeniem są tutaj potężne gogle ograniczające pole widzenia tylko do powierzchni wyświetlaczy, nie ma zatem tła, które mogłoby reprezentować inną rzeczywistość niż wirtualna [Watkins, Sadun, Marenka, 1995].

Ogromna przydatność tego typu urządzeń dla treningu mistrzów sportu wynika choćby z tego, że w perspektywie mogą one zabezpieczać pełną polimodalność (wielowymiarowość) odbioru prezentowanych obiektów. Pierwsze eksperymenty korzystające z badań nad sztucznymi zmysłami są ogromnie obiecujące. Szczególnie z nową tkaniną rękawic i kombinezonów nasyconą drobnymi, bardzo gęsto rozmieszczonymi pęcherzykami, w których ciśnienie zmieniane jest stosownie do wirtualnej akcji. Jeśli dodamy, że można odczuwać sprzężony idealnie czasowo ciężar podnoszonego wirtualnie przedmiotu czy nacisk wody w basenie, to jasne jest jakie może to mieć w przyszłości znaczenie dla sportu, modelowania techniki i przełamania strachu przed większymi niż rekord życiowy „ciężarami”.

Czeka nas w perspektywie najbliższych stu lat włączenie tutaj warstwy semantycznej, dialogu, bieżącej rozmowy z wirtualną postacią. Postacią, którą jest osoba włączona w zestaw aparatury będąca jakby reżyserem filmu z sobą i to w jednoczesnych rolach kreatora, uczestnika i jedyne go widza. Jakie będzie to miało znaczenie dla wspomagania mentalnego sportowców trudno sobie nawet dzisiaj wyobrazić. Przecież byłoby to spełnienie kreacji i poznania prawie równego Bogu. Poznania charakterystycznego dla snu, które tak pięknie opisał kiedyś rzymski filozof Boecjusz (480 – ok.525) przedstawiając modele widzów wyścigów konnych. Jeden widz znajdujący się na hipodromie ogląda wyścigi w ten sposób, że obserwuje najpierw przygotowujące się konie, potem start, przeszkody, sytuację na trasie i na końcu przybycie koni na metę. Oczywiście wszystko po kolei. Jednak jest też drugi widz, który równocześnie ogląda naszego pierwszego widza, jak i od razu w jednym obrazie całe wyścigi. Niektórzy sądzą właśnie, że Boecjusz miał tu na myśli Boga, ale my nie musimy być aż tacy drobiazgowi...

Czy musimy jednak czekać aż do momentu kiedy słowo stanie się ciałem, kiedy poziom techniki nadąży za wszystkimi naszymi, nawet najśmielszymi oczekiwaniami? Otóż, wydaje się, że nie. Mamy bowiem nadzieję, że opcja teoretyczno-praktyczna przedstawiona w naszej ostatnio wydanej pracy „Mentalne wspomaganie sportowców” [Botwina, Starosta, 2002] już teraz nadąża za tymi wyzwaniem przy-

szłości. Treść książki oparta została na bogatym materiale obejmującym nieco ponad dwa tysiące osób, głównie zawodników uprawiających różne dyscypliny sportu (m.in. zapasy, judo, skoki narciarskie, łyżwiarstwo figurowe, siatkówkę, piłkę nożną i ręczną, lekkoatletykę, żużel). W badaniach stosowano bardzo zróżnicowane metody od kwestionariuszy, poprzez wywiady, testy, jak też pomiary na unikalnej aparaturze (np. kinestezjometrze), po eksperymenty wykorzystujące m.in. hipnozę, autohipnozę, sugestię, nastawienie placebo [Botwina, Starosta 2001a; Botwina, Starosta 2001b].

Myśl przewodnią tej książki stanowiła teza, że wspomaganie zawodnika w osiąganiu wyniku sportowego można uznać za dodawanie do stałych elementów struktury walki sportowej (m.in. zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych, przygotowania technicznego, taktycznego, funkcjonalnego, teoretycznego) możliwości maksymalizujących je w stopniu wykraczającym poza trening. Chodzi tu o kreację rzeczywistości zamieniającą to, co niemożliwe w możliwe i to, co nierealne w realne. To nic innego jak kreowanie i utrwalanie określonego nastawienia psychicznego. Jednak chodzi tu nie o zamiennik pojęciowy motywacji, lecz o kategorię samodzielną, zawierającą coś więcej niż samą gotowość podmiotu do określonego zachowania [Bżaława, 1970]. Spory pojęciowe między tymi dwoma opcjami prezentuje bardzo bogata literatura, która doskonale zdaje z tego sprawę [Gibson, 1941; Uznadze, 1961; Prangaszwili, 1969; Bżaława, 1970; Puni, 1955, 1970; Diaczkow, 1975; Puni, Starosta, 1979; Starosta, Żurek, 2017]. Jesteśmy zdania, że nastawienie trzeba – zgodnie z koncepcją D.E. Uznadze - traktować jako algorytm sterowania aktywnością człowieka [Starosta, 2011]. Nie ulega wątpliwości, że nastawienie psychiczne wyprzedza i towarzyszy ruchom, zapewniając właściwy dobór środków do ich zrealizowania [Uznadze, 1961]. Bowiem, zwycięstwo i porażka najpierw powstają w umyśle zawodnika a dopiero później w rzeczywistości, tj. podczas zawodów sportowych. Trudno oprzeć się więc przekonaniu, że pole na którym rozgrywa się utrwalanie nastawienia jest identyczne z tym, na jakim przejawiają się mechanizmy towarzyszące wyobrażeniom ruchu, czyli działaniom ideomotorycznym (ideo ruchowym). Jeśli tak, to jest to idealne miejsce do działania za pomocą sugestii, placebo, hipnozy, autohipnozy i innych sposobów, aby zamienić to co nierealne w realne. I właśnie te sposoby kreowania rzeczywistości walki sportowej zostały zaprezentowane w tej książce.

Najważniejsze i odróżniające od klasycznych ustaleń D.E. Uznadze jest to, że u człowieka można wytworzyć nastawienie nie tylko poprzez oddziaływanie przedmiotów większych i mniejszych, ale i słów, którymi oznacza się te przedmioty [Bżaława 1970; Botwina, Starosta 2002; Starosta, 1979; Starosta, Żurek, 2017]. Jest to zgodne z tradycją badawczą w psychologii, bo już laureat nagrody Nobla I.P. Pawłow [1951] twierdził, że słowo stanowi dla człowieka bodziec warunkowy równie rzeczywisty jak wszystkie inne bodźce warunkowe oraz, iż sugestia, którą utożsa-

mia się z oddziaływaniem werbalnym przedstawia najprostszy i najbardziej typowy odruch warunkowy człowieka. I jest to pierwszy postulat wychodzący poza obszar rzeczywistości wirtualnej, bo łączący bezpośrednio słowo z ciałem. Wynika stąd bardzo ważny wniosek: sugestia jako fakt psychologiczny jest rezultatem utrwalenia nastawienia drogą werbalną i jego realizacji w sytuacji nieadekwatnej. Jest to możliwe ponieważ, jak wiadomo, człowiek może działać na dwóch poziomach: pierwszym, gdzie funkcjonuje nastawienie utrwalone na podstawie aktualnego spostrzeżenia i drugim, gdzie nastawienie jest utrwalone w wyniku pomyślanej lub słownej sytuacji, czyli przebiega w warunkach wyobrażonej potrzeby i wyobrażonej sytuacji. Jednak nastawienie nie jest tylko narzędziem działania sfery percepcji i sposobem bycia poszczególnych funkcji psychicznych lecz także ich nośnika, czyli podmiotu-osobowości.

Podsumowując dotychczasowe rozważania możemy powiedzieć, że wyniki naszych badań [Botwina, Starosta, 2002; Starosta, 2011; Starosta, Żurek, 2017] podobnie jak D.E. Uznadze i jego szkoły unaocznily, że nastawienie jest pojęciem eksperymentalnym, pozwalającym przewidzieć nie tylko jaki kierunek będą miały dane akty zachowania ale także czym zakończy się ich uformowanie [Uznadze, 1961]. Zachowanie jest więc realizacją nastawienia lub mówiąc inaczej nastawienie jest zachowaniem danym potencjalnie i przygotowanym do realizacji. Idąc jeszcze dalej możemy dodać, że nastawienie stwarza możliwość wykonania określonych działań a nawet więcej, stwarza warunki do wykonania określonych ruchów i w tym sensie jest ono zawczasu zaprogramowaną aktywnością osobnika. I.T. Bżaława [1970] ma więc rację, gdy określa nastawienie jako algorytm sterowania aktywnością człowieka, co wynika wprost z tego, że oddziałuje ono jako przyczyna; ujawniając nie tylko związki danych działań z określonymi spostrzeżeniami ale także związki określonych ruchów z innymi ruchami.

Chyba dlatego nie udało się stwierdzić takiej formy gotowości organizmu, która byłaby albo tylko psychiczną albo tylko ruchową [Schilder, 1951]. Choć nie ulega wątpliwości, że nastawienie ruchowe wyprzedza i towarzyszy ruchom, zapewniając właściwy dobór środków do ich zrealizowania [Paillard, 1959; Bżaława, 1970]. Idzie o to, że napięcie mięśniowe, dzięki któremu dokonują się nasze czynności ruchowe biorące udział w procesie kształtowania nastawienia, różni się swoimi zewnętrznymi objawami i ośrodkową regulacją od aktywności fazowej wywołującej skurcze mięśni i ruchy kończyn. Trudno oprzeć się więc przekonaniu, że pole na którym rozgrywa się utrwalanie nastawienia jest identyczne z tym, na jakim przejawiają się mechanizmy towarzyszące wyobrażeniom ruchu, czyli działaniom ideoruchowym.

Dla zobrazowania fizjologii tego pola wyobrażeniowo – nastawieniowego, jego ogólnych zasad funkcjonowania, przytoczymy obecnie odpowiadające temu ustalenia z książki J. Konorskiego [1969]: „*Integracyjna działalność mózgu*”. Sądzimy, że bardziej zrozumiała stanie się w tym świetle siła oddziaływania sugestii, hipnozy,

wizualizacji i placebo jako pewnych narzędzi kształtowania się nastawienia. Ograniczymy się tutaj do podstawowych kwestii, które można ująć następująco:

1. Istnieje odrębna gnoźja (wiedza) kinestetyczna. Kinestetyczny system (układ aferentny (afferentis – dostarczający) różni się zasadniczo od innych układów aferentnych, ze względu na to, że – po pierwsze – dostarcza sygnalizacji zwrotnej w stosunku do działalności ruchowej organizmu i po drugie – w przekazywaniu sygnałów otrzymywanych z obwodowych narządów recepcyjnych posługuje się zupełnie innymi metodami. Receptory dostarczają bowiem jedynie informacji dotyczących napięć mięśniowych, gdy kora mózgowa zainteresowana jest głównie w aktach ruchowych. Musi więc być mechanizm umożliwiający wnioskowanie o rodzaju wykonywanych ruchów na podstawie napięć rejestrowanych przez poszczególne receptory mięśniowe (wrzecziona mięśniowe i narządy ścięgniste Golgiego). Polega on na tym, że jeden z segmentów analizatora kinestetycznego przekłada język receptorów napięciowych mięśni i ścięgien na język skurczów mięśniowych, drugi zaś integruje propriocepcję elementarnych skurczów mięśniowych w propriocepcję ruchów złożonych. Sygnały z receptorów napięciowych, przebiegające po drogach rdzeniowo-mózdkowych, docierają do kory mózdzka, stąd inne sygnały, przebiegające po drogach mózdkowo-mózgowych, docierają poprzez jądra mózdkowe i wzgórze do ruchowej okolicy kory mózgowej. Mechanizm przekładu języka napięć mięśniowych na język aktów ruchowych znajduje się w korze mózdzku, czyli sygnały z obwodu dostarczają mózdkowi danych o napięciach mięśniowych, opuszczają go zaś jako sygnały dotyczące skurczów mięśniowych. Kora mózdkowa jest więc typową powierzchnią recepcyjną ruchów elementarnych., której receptorami są komórki ziarniste.
2. System kinestetyczny w przeciwieństwie do systemu somestetycznego stawowego zajmuje się oceną nie tylko zmian w położeniu kończyn, ale również oceną wysiłku mięśniowego, który jest niezależny od tego, czy miała miejsce zmiana położenia kończyny.
3. Jeśli pomiędzy dwoma zbiorami jednostek gnostycznych A i B wytworzyły się aktualne połączenia w kierunku od A do B, wówczas odbiorczy zbiór jednostek B może zostać pobudzony na dwa sposoby, a mianowicie: bądź z powierzchni recepcyjnej poprzez drogi aferentne, bądź też z nadawczego zbioru jednostek A poprzez drogi asocjacyjne. Istnieje zasadnicza różnica psychologiczna między tymi dwoma rodzajami pobudzenia, gdyż każde z nich powoduje odrębne doznanie psychiczne: pobudzenie poprzez drogi aferentne wywołuje doznanie percepcji danego przedmiotu, pobudzenie poprzez drogi asocjacyjne wywołuje doznanie jego wyobrażenia.
4. Jedynie odruchy celownicze, ściśle zależne od przedmiotów świata zewnętrznego, udzielają naszym percepcjom piętna rzeczywistości, którego pozbawione są nasze wyobrażenia.

5. W pewnych szczególnych przypadkach, pobudzenie jednostek gnostycznych za pomocą asocjacji prowadzi do doznań, które są rzutowane w świat zewnętrzny i posiadają wszystkie cechy percepcji. Zjawiska takie określamy mianem halucynacji. Aby zrozumieć mechanizm halucynacji musimy przyjąć założenie, iż jednostki okolic gnostycznych nie tylko otrzymują aksony z okolic projekcyjnych, ale również wysyłają aksony do odpowiednich jednostek okolic projekcyjnych. Wtedy, jeśli jakiś zbiór jednostek gnostycznych zostanie pobudzony przez asocjacje, impulsy z tych jednostek mogą biec do tych jednostek okolicy projekcyjnej, które są pobudzone przez odpowiedni wzorec bodźcowy. Ponieważ pobudzenie jednostek odbiorczych okolic projekcyjnych wywołuje odpowiedni odruch celowniczy, powstają wtedy warunki dla pojawienia się doznań imitujących percepcje, czyli halucynacji właśnie.
6. Mechanizm snu polega między innymi na odcięciu dopływu sygnałów z powierzchni recepcyjnych do kory mózgowej wskutek zahamowania czynności stacji przekaźnikowych systemów aferentnych. W efekcie do kory mózgowej nie docierają z obwodu ani sygnały włączeniowe ani wyłączeniowe (albo raczej docierają w niewielkiej ilości) i dzięki temu wywołane przez asocjacje wyobrażenia mogą pobudzić odpowiednie jednostki okolicy projekcyjnej i przyjąć postać halucynacji (podobny mechanizm mają także marzenia senne).
7. Zdolność odróżniania percepcji od wyobrażeń może się rozwinąć tylko w takich systemach aferentnych, w których okolice projekcyjne i okolice gnostyczne są od siebie oddzielone. W innym wypadku, tzn., gdy jednostki projekcyjne są jednocześnie jednostkami percepcyjnymi, jednostki te nie mogą odróżnić czy pobudzenie pochodzi z narządów recepcyjnych, czy też z okolic gnostycznych jako skutek asocjacji i w obu przypadkach odbywa się w nich ten sam proces. Wtedy w tych analizatorach pobudzenie asocjacyjne wywoływać będzie zamiast wyobrażeń halucynacje.
8. W przypadku, gdy kinestetyczne jednostki gnostyczne reprezentujące poszczególne akty behawioralne zostały już wytworzone, rola ich zmienia się radykalnie, gdyż zaczynają funkcjonować całkiem niezależnie od dopływu bodźców z obwodu, którym zawdzięczają swe powstanie. Inaczej mówiąc, gdy został już wytworzony zintegrowany akt ruchowy (ruch dowolny) odpowiednie kinestetyczne jednostki gnostyczne zostają pobudzone przez drogi asocjacyjne i przekazują rozkazy o wykonaniu tego ruchu do ośrodków wykonawczych. Kinestetyczne jednostki gnostyczne grają więc rolę urządzeń programujących akty behawioralne, które osobnik wytworzył sobie na drodze praktyki [Konorski, 1969, 142-211].

Ogólne dwa wnioski, które zdają się wynikać z przedstawionych dotychczas tez J. Konorskiego koncepcji integracyjnej działalności mózgu, będące swoistą ramą teoretyczno-praktyczną do interpretacji takich zjawisk jak: hipnoza, sugere-

stia, nastawienie, wizualizacja czy placebo można sformułować w sposób następujący:

1. Zaskakujące efekty praktyczne osiąmane za pomocą tych zjawisk są możliwe dlatego, że w stanie zmienionej świadomości mózg a także cały organizm jako podmiot-osobowość nie odróżnia obrazu wyobrażeniowego od rzeczywistości, czyli świat wyobrażeniowy (wewnętrzny) jest światem jedynym;
2. Element kreacyjny zawarty immanentnie w teorii, a przede wszystkim w praktyce wzmacniania wyniku sportowego zawdzięcza swoją rację bytu temu, że wyobrażenie ruchu jest równoznaczne z jego wykonaniem.

Podsumowując dotychczasowe rozważania można stwierdzić, że ujęcie teorii wzmacniania wyniku sportowego jako realizowania określonych nastawień - oprócz znalezienia podstawy fizjologicznej zachodzących wtedy zjawisk – pozwala na:

- znalezienie elementarnej jednostki wzmacniania jaką jest sugestia, czyli rezultat utrwalenia nastawienia drogą werbalną i jego realizacji w sytuacji nieadekwatnej;
- zrozumienie, że narzędzia wzmacniania takie jak sugestia, hipnoza, wizualizacja czy placebo mają różny poziom i siłę oddziaływania zbliżając się do modelu idealnego jakim jest halucynacja, w czasie której pomiędzy światem wyobrażeniowym a rzeczywistym zachodzi tożsamość;
- kreację świata z wykorzystaniem nastawienia jako uaktualniania wyobraźni, zamieniania jej w rzeczywistość;
- sterowanie podświadomością dla wpływania na treści świadomości i rodzaj, intensywność i poziom wykonania określonych zachowań – przyjmując, że nastawienie można traktować nie tylko jako zmienną pośredniczącą pomiędzy bodźcem a reakcją, ale także jako ogólny algorytm sterowania;
- uczynienie z wzmacniania wyniku sportowego zjawiska o charakterze eksperymentalnym.

To, że traktujemy sugestię jako rezultat nastawienia drogą werbalną, czyli proces w pewien sposób uświadomiony, pozwala nam dołączyć do tradycji dotychczasowego ujmowania nastawienia w psychologii sportu [Gagajewa, 1949; Gellerstein, 1958; Puni, 1952; Jegupow, 1955; Diaczkow, 1975]. A.C. Puni pierwszy wprowadził termin nastawienia do psychologii sportu, odnosząc je do sytuacji zawodów i określając jako „nastawienie startowe”. Uważał on, że powstawanie nastawienia jest procesem zdeterminowanym obiektywnymi warunkami działalności sportowej. Wyraża się ono w dążeniu sportowca do uzyskania najlepszego wyniku, czyli jest nie tylko celem działalności ale i jej całościową strukturą kierunkową [Puni 1952]. Twierdzenia A.C. Puniego w weryfikował w warunkach eksperymentalnych Ł. Je. Jegupow określając efektywność nastawienia taktycznego u narciarzy zjazdowców [Jegupow, 1955]. Natomiast pojęcie „nastawienia ruchowego” wprowadził do psychologii sportu W.M. Diaczkow, który zwrócił uwagę na aktywną rolę

nastawienia ruchowego w sterowaniu ruchami i udowodnił wpływ jego treści na charakter i strukturę działań technicznych [Diaczkow, 1975].

W każdym razie nastawienie jest zjawiskiem psychofizycznym, czyli – jak twierdzi J. Paillard [1959] nastawienie ruchowe wyprzedza i towarzyszy ruchom zapewniając właściwy dobór środków do ich zrealizowania. Ale chodzi o coś więcej, o to, o czym P. Schilder [1951] pisze, że w nas samych dany jest obraz tego, jak powinien przedstawiać się nasz własny organizm, a G.A. Miller, E. Galanter i K.H. Pribram [1980] nazywają obrazem, czyli całością zgromadzonej i zorganizowanej wiedzy organizmu o sobie samym i o świecie, w którym się żyje, będący czymś więcej niż wyobrażenie. Co ciekawe P. Schilder nie traktuje schematu postawy ciała, który miałby być reprezentacją owego obrazu najogólniejszą, wyłącznie jako stanu motoryki, ponieważ pozycji mięśni ciała towarzyszy odpowiadające jej przedstawienie psychiczne. Jeśli tak, to zrozumiałe się staje, że słowo, sugestia werbalna może bezpośrednio stymulować poprzez nastawienie różne stany ruchowe organizmu. Rację miał wtedy W. James [1890], który twierdził, że w świadomości reprezentowana jest antycypacja kinestetycznych efektów ruchu. Jednak teoria nastawień, idzie jeszcze znacznie dalej, gdyż pokazuje, że w wyniku automatycznego działania nastawienia powstają w świadomości przymusowe treści, między innymi takie, które są charakterystyczne dla przeżycia fantomu. Chodzi o to, że nastawienie jest gotowością psychofizycznych zjawisk możliwych do realizacji przez danego osobnika, w której oprócz stanu organizmu przechowywany i odzwierciedlony jest bodziec jaki ją wywołał.

Istnieje zatem jakiś integracyjny poziom organizmu, poziom całkowicie uniwersalny, który stanowi jego wyobrażeniową reprezentację połączoną z materialną strukturą za pomocą słowa. Prawdopodobnie, to pozwala bezpośrednio przełączyć się z materialnej struktury ciała do wyobrażeniowej, kiedy już świat wyobrażeniowy jest dla podmiotu jedynym istniejącym realnie światem, utkanym z najbardziej uniwersalnej jego tkanki jaką jest słowo. Nic dziwnego zatem, że działania wyobrażeniowe na organizm są o wiele skuteczniejsze, gdy poprzedza je werbalizacja przebiegu oddziaływania [Surkow, 1982] lub słowny komentarz [Dżamgarow, Puni, 1979; Puni, Starosta 1979]. W tym tkwi chyba sedno tego niezwykłego fenomenu, że można bezpośrednio wpływać na stan organizmu za pomocą wyobrażeń.

Tym, co nadaje procesom treningu mentalnego zupełnie nowej jakości odróżniającej je od zabiegów związanych z kreowaniem wirtualnej rzeczywistości jest zmieniony stan świadomości osiągnąony za pomocą hipnozy czy autohipnozy (postulat drugi). To rodzaj swoistego transu, czyli stanu oderwania od otoczenia – tymczasową obojętnością na realne bodźce zmysłowe [Shor, 1970] lub też dysocjacji – odłączenie pewnych procesów od głównego strumienia poznawania i sterowania [Hilgard, 1965, Weitzenhoffer, 1957]. Ogólnie mówiąc, osoba poddawana hipnozie może reagować na sugestie zniekształceniem percepcji oraz pamięci, czyli w mniej-

szym lub większym stopniu odrywa się od rzeczywistości, co wyraża się w tym, że przestaje obowiązywać różnica między wyobraźnią a rzeczywistością [Hilgard, 1965; Shor, 1970]. I to zdaje się być kluczowa sprawa dla realizacji sugestii w hipnozie, bo w porównaniu do stanu normalnego przybiera ona charakter halucynacji, mimo, że obiekt może jednocześnie rejestrować rzeczywistość. Mamy przekonanie, że ten poziom realizacji nastawienia różni się jakościowo od świata wirtualnego pojawiającego się na wyświetlaczach hełmu lub gogli. Przesądza o tym także możliwość dyskusji z samym sobą widzianym jak gdyby z boku, jakby spoza swego ciała lub też z hipnotyzerem, który też się może wcielić w postać obserwatora zewnętrznego połączony bezpośrednio z naszym mózgiem (postulat trzeci).

Podkreślamy odrębność tych poziomów aktywności człowieka, ujawniających się z taką siłą w czasie hipnozy. Zdaje się, że takie intuicje podzielał także W. James [1890], który dla wystąpienia zjawisk ideomotorycznych (ideoruchowych) widział tylko jedną przeszkodę – niewystępowanie w czasie wyobrażania sobie ruchu innych, antagonistycznych przedstawień. Tu hipnoza jest wręcz modelowym przykładem, gdyż całkowicie niweluje tendencję do sprawdzania, czy istnieje zgodność między sugerowanym i rzeczywistością [Hilgard, 1965]. Modelowym, bo odpowiadającym w tym względzie procesom wiążanym na ogół ze zjawiskiem halucynacji [Konorski, 1969]. Prawdopodobnie ten czynnik wyzwała tak silne utrwalenie nastawienia, że zachowanie sugerowane w warunkach posthipnotycznych pojawia się w świadomości jako umotywowane naturalne i jedyne w danej sytuacji bodźcowej, nie mające żadnego przedstawienia antagonistycznego, czyli wyobrażenie bezpośrednio zamienia się na ruch. W konsekwencji wywołania całego schematu ruchu, a nie tylko jego części odpowiadającej wyobrażeniu, jest to ruch rzeczywisty. Wartość tego działania posthipnotycznego polega nie tylko na tym, że stanowi konieczne i założone w hipnozie działanie, ale także na tym, iż sam ruch jest precyzyjny i bezbłędny, gdyż stanowi utrwalony już uprzednio schemat ruchu osiągniętego cel. Obniżoną tendencję do sprawdzania czy istnieje zgodność między sugerowanym a rzeczywistością rejestrowaliśmy wszędzie, gdzie mieliśmy do czynienia z eksperymentalnie potwierdzoną sugestią, placebo, wizualizacją czy hipnozą. Mogła ona mieć różny zakres, od skłonności do pomijania informacji, które są sprzeczne z sugestiami i kierowania się tylko tymi, jakie im odpowiadają [Barber, Spanos, Chaves, 1974], poprzez brak zainteresowania takim sprawdzaniem [Sarbin, Coe, 1972], do zupełnego braku zdolności do rozróżnienia między wyobrażeniem a rzeczywistością [Hilgard, 1965; Sheehan, McConkey, Cross, 1978].

Polepszenie wyników w sporcie jest spowodowane realizacją zastosowanej przez nas sugestii. Realizacja ta wywołała ukształtowanie się nastawienia jako gotowości do wykonania określonego zadania, czyli pojawienie się kompletnych procesów sensoruchowych towarzyszących takiemu działaniu. A.C. Puni [1952] określił by, że chodzi tutaj o model przyszłej sytuacji i jej rozwiązanie. Sugestia pozwala

organizmowi na przyjęcie jako prawdziwej takiej informacji, która powoduje, że przyszła sytuacja jest tożsama z już istniejącą w katalogu przechowywanym w pamięci psychoruchowej, z modelem i rozwiązaniem już kiedyś zastosowanym z pełnym sukcesem.

Następnym dobrodziejstwem tej zaproponowanej w naszej książce [Botwina, Starosta, 2002] opcji „naturalnej” jest możliwość oddziaływania polisensorycznego, będącego jeszcze w powijakach jeśli idzie o wykorzystanie w aparaturze do kreowania wirtualnej rzeczywistości (postulat czwarty). A przecież tworzenie wizualizacji opartych o wyobrażenia polisensoryczne jest – jak już dziś powszechnie wiadomo – warunkiem nie tylko uzyskania trwałych zmian w organizmie stymulujących zdrowie albo sukces sportowy [Cavallier, 1995] ale i znacznie zwiększa dokładność ruchów [Starosta, 1978; Starosta, Anioł-Strzyżewska, 1998, Starosta, 2011, 2015].

O tym, czy przedstawiony tutaj paradygmat teoretyczno-praktyczny jest alternatywą dla wspomagania wyniku sportowego za pomocą urządzeń kreujących rzeczywistość wirtualną niech świadczy dorobek medalowy pracujących z nami zapaśników stylu klasycznego (3 złote medale, jeb srebrny i brązowy1 brązowy), który stanowił 60% medali zdobytych przez ekipę zapaśników i prawie 18% medali zdobytych przez wszystkich polskich sportowców na Igrzyskach Olimpijskich w Atlancie.

Trening mentalny robi na świecie coraz większą karierę. Świadczą o tym choćby takie szokujące dane, które podaje jeden z największych znawców tego zagadnienia L. Unestahl [1990]. Otóż, trening mentalny stosowało w Szwecji w 1980 roku 30% czołowych zawodników tego kraju, a już w 8 lat później aż 60%. Ale nie koniec na tym, korzystało z niego ponad dwa miliony Szwedów, czyli ponad 25% całej populacji! Naszym marzeniem zaś jest by nasze książki stały się „drożdżami”, które sprawią, że w przyszłości, niech będzie nawet za sto lat, Polska będzie drugim krajem, po Szwecji, w którym podstawy treningu mentalnego włączono do życia codziennego. Tam bowiem, jak pisze L. Unestahl [1990] wszystkie dzieci w szkole uczone są podstaw treningu mentalnego. Myśli się nawet o tym, by każdy Szwed miał doświadczenie w zakresie takiego treningu. W tym celu przygotowano już programy w zakresie relaksacji mięśniowej, autohipnozy, treningu wyobraźniowego i motywacyjnego, zdrowego snu, itp., które są ogólnie dostępne. A przecież, trening mentalny może funkcjonować w szkole, sporcie, wojsku, biznesie, opiece zdrowotnej i w wielu innych obszarach życia społecznego. Od wpływania na zmiany zachowania (palenie papierosów i inne nałogi, aktywne programy dla bezrobotnych, obniżanie agresji itp.) po problemy somatyczne. Kiedy zamienimy wspólnie nasze marzenia na wyobrażenia o tym jak moglibyśmy sobie sami pomóc, być może staną się rzeczywistością. A czasu już nie ma zbyt wiele, cywilizacja coraz silniej chwyta nas za gardło...

Piśmiennictwo

Piśmiennictwo dostępne u autora, adres e-mail:

MENTAL SUPPORTING OF SPORTSMEN IN ERA OF SPORT AS COMMODITY

Summary

Keywords: *mental support, professional sport, VR systems*

Firstly, we present mechanisms of sport functioning as a commodity in its spectacular and gladiatorial type that became so widespread during XXI century as a result of changes in financing of professional sport, in response to the needs of advertising and media actors. Then, we show two alternative ways of developing mental support for sportspeople – i.e. actors of performances, whose body and psyche have to be kept in constant readiness to win, to face requirements of the public and have to be sold as a perfect commodity.