

Lekkość w głowie

Barbara Doraczyńska

Choć drogi do sukcesu Adama Małysza i Justyny Kowalczyk były różne, łączy ich silny charakter i bardzo dobre przygotowanie psychologiczne.

Adam Małysz zdobył w Vancouver dwa srebrne medale, przegrywając jedynie z Simonnem Ammanem. Justyna Kowalczyk – do zamknięcia numeru – srebrny i brązowy. Dzięki nim Polska zdobyła najwięcej medali w historii igrzysk olimpijskich. Zarówno jednak Małysz, jak i Kowalczyk od lat są w ścisłej czołówce. Dlaczego właśnie oni?

Upór i wytrwałość

Małysz za swój pierwszy poważny skok uznaje ten oddany w Czechach. Miał kilkanaście lat. „Bałem się strasznie. Już miałem schodzić, ale patrzę, a przede mną idzie chłopaczek młodszy i, choć może to zabrzmie niewiarygodnie, mniejszy ode mnie. Pomyślałem: On skoczy, to i ja się odważę. I skoczył. A ja za nim”. Skoczył wtedy ponad 60 metrów. – Jest uparty i ma wielką wolę dążenia do celu. Jak sobie coś postanowił, to starał się za wszelką cenę to osiągnąć – mówi Jan Szturc, pierwszy trener Małysza. A on trenował wytrwale. Rodzice wspominają, że nawet kiedy był chory, wymykał się na trening. Pierwsze sukcesy to zwycięstwa podczas Pucharu Świata w Holmenkollen w 1996 roku. W następnym sezonie w Hakubie i Sapporo. Załamanie przyszło przed igrzyskami w Nagano. Małysz zajął 51 miejsce w zawodach na średniej skoczni. Po konkursie powiedział: – Na Nagano świat się nie kończy. – To, co stało się z Adamem Małyszem w Nagano jest częste. Pierwszy start w imprezach sportowych najwyższej rangi: mistrzostwach świata, igrzyskach olimpijskich, może przerastać młodych i niedoświadczonych zawodników. To normalne – twierdzi Joanna Madey, psycholog sportowy współpracująca m.in. z narodową kadrą saneczkarzy. Po dwóch latach niepowodzeń Małysz rozpoczął XXI wiek pasmem zwycięstw. W ciągu trzech lat zdobył trzy razy z rzędu Puchar Świata, trzy złote, dwa srebrne i jeden brązowy medal Mistrzostw Świata, a także dwa medale (srebrny i brązowy) na olimpiadzie w Salt Lake City. Nikt nie kwestionował jego pozycji najlepszego skoczka narciarskiego. W końcu pasmo zwycięstw się zakończyło. Na igrzyskach w Turynie w 2006 roku Polak zdobył 7 i 14 miejsce.

W tym sezonie wielki Małysz powrócił. Z formą trafił akurat na olimpiadę w Vancouver. – Po okresie załamania, kiedy skakał gorzej, po nieudanych igrzyskach w Turynie, potrafił być na tyle odporny psychicznie, że udało mu się wrócić do świetnego skakania. To znaczy, że ma charakter – uważa Bohdan Tomaszewski, komentator sportowy. – Ogromna w tym także zasługa trenera Hannu Lepistö. Bo to on zdołał odbudować wielkiego Małysza.

1400 godzin biegów

Justyna Kowalczyk pierwszy raz przypięła narty do butów, gdy miała 12 lat. To późno, ale potrafiła osiągnąć poziom zawodniczek, które trenowały od najmłodszych lat. – Dopiero po dwudziestu latach pracy trenerskiej udało mi się znaleźć taki diament – mówi Stanisław Mrowca, jej pierwszy trener. Ale podkreśla, że wyniki Kowalczyk zależą też od jej charakteru. – Jest inteligentna i uparta – twierdzi. Może dlatego trener przestraszył się, kiedy

Justyna oznajmiła, że jeśli nie zdobędzie mistrzostwa Polski młodziczek rzuci bieganie i zostanie lekarzem. Zdobyła. A w 1999 roku trafiła pod opiekę trenera Aleksandra Wierietielnego. Trener jest znany z morderczych treningów, ale Justynie Kowalczyk to odpowiada. Stanisław Mrowca twierdzi, że jest bardzo pracowita. Umie narzucić sobie reżim. Norma polskich biegaczek to średnio 600 godzin treningu rocznie. Kowalczyk trenuje 1400 godzin. To znaczy, że średnio każdego dnia w roku prawie po cztery godziny. „Justyna trenuje ciężko od maja do listopada, potem dzięki temu ma siłę na cały sezon i nie musi robić przerw. Startami dochodzi do optymalnej formy” – mówił przed igrzyskami Wierietielny.

Zawsze była także świetnie przygotowana psychicznie. Podczas igrzysk w Turynie, pierwszych, na których wystąpiła, mimo iż straciła przytomność podczas biegu na 10 km niecałe 2 km przed metą, dwa dni później zdobyła brązowy medal w biegu na 30 km stylem klasycznym.

Od tamtej pory jest już tylko lepiej. Dwa złote medale i jeden brązowy na Mistrzostwach Świata w Libercu, wygrane zawody Pucharu Świata. W tym sezonie Kowalczyk wygrała Tour de Ski, najbardziej prestiżowy turniej w biegach narciarskich i prowadzi w klasyfikacji Pucharu Świata.

– Ona stawia sobie cel za celem. Wygrała mistrzostwa młodzików, myślała o mistrzostwach juniorów. Wygrała je, chciała mieć mistrzostwo Polski. Kiedy została najlepszą Polską biegaczką, myślała o mistrzostwach świata. A przy tym jest inteligentna i wiedziała, że są one w zasięgu jej możliwości – mówi Stanisław Mrowca. „Kowalczyk to wzór przygotowania mentalnego i fizycznego. Idzie konsekwentnie swoją drogą, skupiając się na drodze do osiągnięć, a nie na samym sukcesie. Nie odpowiada na pytania o medale, bo im częściej by to robiła, tym częściej jej motywacja byłaby przekierowywana na złe tory” – twierdzi Beata Mieñkowska, która opiekowała się między innymi olimpijczykami z Barcelony, Aten i Pekinu.

Dlatego, zdaniem psychologów, sportowcom często szkodzi media, które przekonują kibiców, że medale w zawodach są pewne. Kiedy ich nie ma, przychodzi rozczarowanie. Tak było w pewnym stopniu z Kowalczyk.

– Dużą krzywdę wyrządziły Justynie Kowalczyk media. Przed igrzyskami mówiono o złotych medalach jako o rzeczy pewnej. Taka atmosfera nie mogła być obojętna dla jej stanu psychicznego. I, jak widzieliśmy, ona nie wytrzymała. Dowodem tego była choćby jej niefortunna publiczna wypowiedź, w której zarzuca swojej norweskiej rywalce sztuczny doping – twierdzi Bohdan Tomaszewski.

Pokonać stres

Przygotowanie sportowca do startu w zawodach to układanka wielu elementów. Pomoc psychologa jest jednym z nich. A podczas zawodów może okazać się decydująca. Szczególnie, że start to dla zawodników ogromny stres. Aleksander Wierietielny, trener Justyny Kowalczyk mówił po zdobyciu przez zawodniczkę srebrnego medalu w sprincie: – Ona strasznie nie lubi sprintów. Widziałem, że wychodząc na ostatni bieg prawie płakała. Bała się.

Adam Małysz pytany kiedyś o czym myśli podczas skoku, odpowiedział: – Myślę o tym, żeby oddać dobry skok. Zdaniem psychologów to efekt przygotowania mentalnego. Dowód na wysoką koncentrację. Zresztą o Małyszu mówi się, że jest bardzo dobrze przygotowany i sam już świetnie radzi sobie z treningiem psychologicznym. Ale wielu naszych sportowców, choćby inni skoczkowie narciarscy, z tak ogromnym stresem radzi sobie dużo gorzej. Wielu z nich skacze bardzo dobrze w kwalifikacjach, ale podczas zawodów ich wyniki są o wiele słabsze.

– Na efekty mają wpływ także kwestie indywidualne. U różnych osób w różny sposób objawia się stres. Jedni np. spalają się, oczekując na start już na tydzień przed zawodami, u innych stres może pojawić się w momencie wyjścia na start – twierdzi Joanna Madey, zastrzegając, że jej zdaniem szóste miejsce naszych skoczków w konkursie drużynowym w Vancouver jest sukcesem.

Przed igrzyskami Austriaccy skoczkowie, którzy w Vancouver zdobyli złoty medal w konkursie drużynowym, mieli zajęcia z komikiem. – Tu chodzi o lekkość w głowie. Czasami można być znakomicie przygotowanym fizycznie, a i tak nic nie wychodzi. Wtedy potrzebny jest ktoś, kto wprowadzi porządek w psychice. Do tego potrzeba uczucia wolności, a w tym może pomóc śmiech – mówił Gregor Schlierenzauer.

Polakom pomagał psycholog Kamil Wódka. – Staram się nie robić jakiejś specjalnej, wielkiej otoczki wokół takich imprez, jak igrzyska olimpijskie. Zawodnik i tak czuje, że ciśnienie rośnie – mówił.

Psychologowie pomagają sportowcom poradzić sobie ze stresem, poprawić koncentrację, odpowiednio sformułować cele. – Odbywamy z zawodnikami treningi relaksacyjne, obserwujemy ich na zawodach i wyciągamy wnioski – mówi Madey.

Start bez psychologa

Zdaniem Joanny Madey, w Polsce nie docenia się długofalowej pomocy psychologicznej: – Potrzeba dużo czasu i systematycznej pracy, aby zawodnik nauczył się korzystać z tego, czego uczy go psycholog. Czasem, widząc, że trening fizyczny nie przynosi oczekiwanych rezultatów, idzie się do psychologa – jako ostatniej deski ratunku – na miesiąc, dwa przed najważniejszymi zawodami i oczekuje się, że przygotujemy go w takim czasie. A to niemożliwe.

O słabości przygotowania Polskich sportowców mówiła także niedawno Beata Mieñkowska. Jej zdaniem na dwa lata przed igrzyskami letnimi w Londynie większość związków nie interesuje się współpracą z psychologami.

Najlepiej, gdy zawodnik pracuje z tym samym psychologiem od jednych igrzysk do drugich. Pierwsze efekty współpracy widać najwcześniej po półrocznej pracy. – Na starcie jednak staje sam zawodnik. I wtedy okazuje się dopiero, czy psycholog potrafił do niego trafić. Bo psycholog ma narzędzia, pokazuje jak pracować, uczy umiejętności. Ale to nie znaczy, że zawodnik skorzysta z tych umiejętności odpowiednio we właściwym czasie – uważa Madey.