

Jerzy Rut, Paweł Rut, Ewa Polak

Sporty ekstremalne

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 4, 228-232

2004

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

JERZY RUT¹, PAWEŁ RUT², EWA POLAK³

¹Zakład Turystyki i Ochrony Przyrody Instytutu Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego Uniwersytetu Rzeszowskiego; ²Zakład Dydaktyki i Praktyki Wychowania Fizycznego Instytutu Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego UR; ³Zakład Teorii Wychowania Fizycznego Instytutu Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego UR

Sporty ekstremalne

Słowa kluczowe: sporty ekstremalne, walka z żywiołami ziemi, wody i powietrza

Wstęp

Podróże współczesnego człowieka coraz częściej postrzegane są jako sposób na życie, jako wynikająca z indywidualnych potrzeb chęć docierania do miejsc fascynujących, odległych, mało znanych, stawiających wyzwania czy przyciągających swoją historią, kulturą, bądź też stwarzających warunki do wypoczynku, przeżyć i doznań wewnętrznych. Poprzez nie wchodzi człowiek w osobisty kontakt z dziedzictwem kulturowym i przyrodniczym, ma możliwość poznania, a niekiedy na nowo odkrywania siebie, nawiązywania kontaktów z ludźmi oraz poznawania swoich psychicznych i fizycznych możliwości [Rut 2002].

Odnosi się to również do sportów ekstremalnych. Uprawiający je ma kontakt nie tylko z przyrodą i podobnymi do siebie ludźmi, ale przede wszystkim z dziką naturą, która fascynuje, zapewnia przygodę i niezwykle przeżycia. Uprawianie sportów ekstremalnych wiąże się z doznawaniem wielkich emocji, pokonywaniem ograniczeń psychicznych i skrajnych trudności stawianych przez żywioł. Walka, która dokonuje się przy tym, wymaga ponadprzeciętnych umiejętności, odwagi i działania w warunkach dużego ryzyka, często zagrożenia życia. Rywalizacja w sportach ekstremalnych nie polega tylko na pojedynku z zawodnikiem przeciwnej drużyny, ale na walce z żywiołami wody, powietrza i ziemi, znoszeniu niskich temperatur, wichrów, deszczu, śnieżyicy; pokonywaniu własnej słabości fizycznej i psychicznej. Z tych powodów stwarzają wiele możliwości kształtowania osobowości człowieka. Do podstawowych cech można zaliczyć: aktywność, zaradność, wspólnotę przeżyć, koleżeństwo, odwagę, odpowiedzialność za siebie i innych, zdyscyplinowanie itp. Wyrabiają społecznie pożądane cechy: tolerancję, akceptację, szacunek dla innych, zdolność do adaptacji w nowym środowisku czy grupie społecznej. Sprzyjają zacieśnianiu więzi koleżeńskich, przyjacielskich, rodzinnych, kreowaniu społecznie pożądanych wzorów zachowań.

Rozwinięcie

Uprawianie sportów ekstremalnych opiera się na indywidualizmie ludzi, dla których dawanie z siebie po to by pokonać trudności i przeżyć coś niezwykłego, staje się celem samym w sobie. Zdobywanie umiejętności w tych sportach odbywa się przeważnie za pomocą osoby nauczyciela – mistrza, rozwój natomiast dyscyplin następuje przez indywidualną inwencję uprawiających je osób. W większości dyscyplin prowadzi się rywalizację sportową oraz oficjalne zawody, jak również odnotowuje się ustanawiane na nich rekordy. Dzięki wykorzystywaniu nowych technologii w produkcji sprzętu dyscypliny te podlegają ciągłej ewolucji. Sprzyja to przekraczaniu kolejnych barier możliwości ludzkich. Oprócz dyscyplin, które mają wieloletnie tradycje, pojawiają się nowe lub modyfikuje się już istniejące.

Sporty ekstremalne można podzielić na dyscypliny lądowe, wodne i powietrzne. Większość lądowych sportów ekstremalnych rozgrywa się na obszarach, które jeszcze do niedawna uważane były za całkowicie niedostępne. Technika pozwoliła także na stworzenie nowych, sztucznych krajobrazów. Tak w jednym, jak i w drugim przypadku wraz z roz-

wojem techniki człowiek testuje zarówno sprzęt, jak i własne możliwości i ograniczenia w celu wykorzystania go. Sposób myślenia ludzi, którzy tym się zajmują i cele jakie sobie stawiają dają gwarancję, że nowe technologie znajdą szybko zastosowanie w kolejnych ekstremalnych wyzwaniach [Tomlison 1997].

Wszystkie lądowe sporty ekstremalne wymagają zdolności do wspinaczki, skakania i innych ewolucji pozwalających zareagować na najbardziej nieoczekiwane okoliczności. Predyspozycje psychiczne, szybki refleks, zdolność do natychmiastowej koncentracji oraz umiejętność pokonywania słabości ale i tzw. „agresji spontanicznej” – która może być wynikiem długotrwałej walki podczas np. wyprawy alpinistycznej, speleologicznej czy polarnej – wyznaczają kryteria dla najlepszych [Terelak 1992].

Woda z kolei przyciąga i prowokuje. Pod jej powierzchnią fascynuje bajeczny świat ze swymi koralowymi rafami, wrakami zatopionych i owianych tajemnicą statków, ale i z licznymi czyhającymi niespodziankami i niebezpieczeństwami. Natura nie umożliwia człowiekowi dłuższego przebywania pod powierzchnią wody i z tych powodów stanowi dla niego wyzwanie, by zwiększyć te możliwości, by przebywać w niej dłużej od innych lub zejść na większe od nich głębokości.

Rzeki podobnie jak morza i oceany kryją wiele niebezpieczeństw. W nazwie „whitewater” zawierają się nie tylko takie określenia rzek, jak: duży spadek, ogromna prędkość przepływu wody, ale także informacja, że kryje ona dużo kamieni, skał, przełomów, wirów, czy innych przeszkód, które stawiają kolejne wyzwania. Im jest ich więcej, tym bardziej fascynują. Tego typu informacja jest dla zawodników ostrzeżeniem, że zbliża się moment, w którym muszą się wykaazać zdecydowaniem i umiejętnością podejmowania szybkich decyzji. Są one niejako warunkiem pokonania żywiołu, często przeżycia. Płynąca z dużą prędkością woda prowokuje człowieka, by stawił jej czoła, zmierzył granice swoich możliwości, choć często, nie dając wyboru, nakazuje sposób zachowania się w niej. Zawodnicy udowadniają, że człowiek sam lub przy pomocy techniki zawsze będzie podejmował próby pokonania tego żywiołu – wygraną z nim. Nagromadzenie trudności granicznych z zagrożeniem życia sprawiają, że wodne sporty ekstremalne stają się wyzwaniem dla wciąż nowych pasjonatów [Tomlison 1997].

O co chodzi zatem w sportach ekstremalnych? Co popycha młodych ludzi do ryzykowania własnym życiem? Czy w grę wchodzi tylko zastrzyk adrenaliny? Niewątpliwie tym co pozwala im rozkoszować się pokonywaniem niebezpieczeństw, jest zdolność do działania w warunkach wielkiego ryzyka. Niebagatelne znaczenie ma tu również nieodparta chęć dokonania rzeczy, które innym wydają się być niemożliwymi.

Sporty ekstremalne zasadzają się na ludziach, którzy ciągle zmierzają do poszerzenia własnych możliwości. Uprawianie ich daje poczucie osiągnięcia czegoś niezwykłego, niezależnie od tego czy traktuje się je jako ustanawianie nowych możliwości dla człowieka, czy jako zwyczajną zabawę rekreacyjną. Uprawianie ich nie wymaga specjalnych warunków fizycznych, wymaga jednak dobrego przygotowania kondycyjnego oraz nieprzeciętnych umiejętności. Z tych powodów nie mogą być poprawnie, a tym samym bezpiecznie, uprawiane przez człowieka, który je dopiero poznaje. Wśród zawodników obowiązuje zasada, że każdy debiutant wprowadzany jest w arkana sztuki przez opiekuna, a osiągnięcie pozycji mistrza uprawnionego do wtajemniczenia innych, jest jednym z najbardziej satysfakcjonujących wyróżnień w tych sportach.

Sporty ekstremalne, z konieczności jedynie przykładowo tu przedstawione, są afirmacją wielkiej radości życia uprawiających je, a przez dostarczanie przeżyć i emocji są także niezwykle widowiskowe.

Bungy Jumping to dyscyplina polegająca ogólnie mówiąc na spadaniu. Zawodnik po założeniu odpowiedniej uprząży staje na krawędzi i wraz z rozkładaniem rąk lekko wychyla się do przodu. Rozpoczyna się spadanie. Wraz z nabieraniem coraz większej prędkości

i szumem powietrza przesywającego uszy zawodnik szybko zbliża się do ziemi. Nagle następuje moment, w którym guma zadziała pierwszym wyhamowaniem, któremu zazwyczaj towarzyszy nie zawsze artykułowany okrzyk, by wreszcie jeszcze po kilku mniejszych lotach w górę i w dół – osiągnąć kontakt z ziemią. Podstawowym sposobem jest lot nogami w dół. Doświadczeni skoczkowie skaczą także głową w dół wykonując w czasie lotu jeszcze różne ewolucje. Inni skaczą grupowo, lub na rowerze, w jakaku lub z nartami przypiętymi do butów. Wszystko po to by wrażenia zintensyfikować. Bungy jest dyscypliną, która kusi ludzi swoją nieprzewidywalnością, elementem ryzyka ale przede wszystkim gwarancją przeżycia niezwykłego przepływu adrenaliny [Tomlison 1997].

Innym rodzajem sportów ekstremalnych jest wdrapywanie się i wczołgiwanie do wilgotnych jaskiń. Labirynty tuneli prowadzące do ogromnych rozpadlin mogą przyprawić każdego o drżenie serca. Ludzie schodzący do jaskiń narażają się na śmierć głodową, wycieńczenie organizmu, upadek z dużych wysokości, utonięcie itp. Najlepsi penetrują jaskinie w kombinizonach do nurkowania lub wyposażeni w sprzęt wspinaczkowy. Tym jaskinie stawiają znacznie większe wyzwania niż góry uprawiającym wspinaczkę skałkową.

Snowshoeing – jak wiele innych sportów ekstremalnych był w przeszłości jednym ze sposobów na przetrwanie człowieka w terenie, w którym śnieg był stałym elementem krajobrazu. Dziś rakiety śnieżne, wyposażone w kolce na podeszwie poprawiające przyczepność, wykorzystują w głównej mierze uprawiający narciarstwo ekstremalne, snowboarderzy i alpinści. Popularność snowshoeingu wciąż rośnie szczególnie wśród tych, którzy poszukują dla siebie nowych, odosobnionych, nietkniętych przez człowieka, dziewiczych a przez to ekscytujących terenów.

Steep Skiing – bardzo szybko stał się czymś więcej niż tylko sportem. Stał się wyzwaniem, które natura rzuca tylko najlepszym i najodważniejszym narciarzom. To jedyny w swoim rodzaju zjazd po najbardziej stromych stokach, podczas którego pokonuje się urwiska, skały i inne zaskakujące przeszkody terenowe. Dziewicze, szalenie niebezpieczne tereny, zyskują coraz większą popularność i hipnotyzują możliwością sprawdzenia własnych sił i umiejętności. Każdego roku tysiące narciarzy wyrusza tam w poszukiwaniu nowych wrażeń, a przemysł narciarski robi wszystko aby dać im możliwie najlepszy sprzęt i dostarczyć ich małym samolotem czy śmigłowcem do miejsc szczególnie niebezpiecznych, na wysokie przełęcze czy lodowce, z których mogą rozpocząć swój „ski total”. Góry stawiają najwyższe wyzwania zawodnikom, którzy podejmują się szalonych zjazdów z ich szczytów po nieubitym gąsienicą ratraka śnieżnym puchu [Kozłowska 1988].

Canioning uprawia się na górskich potokach o nurtach kipiących białą pianą, które czynią te miejsca niemożliwymi do przebrnięcia jakimkolwiek sprzętem pływającym. Dyscyplina ta wymaga zastosowania wielu różnych sposobów, w tym technik stosowanych przez grotolazów, alpinistów, a także nurków. Żywiół pokonuje się często przy pomocy lin i innego sprzętu alpinistycznego, który pozwala na zmierzenie się z tymi fascynującymi nurtami przelewającymi się między stromymi ścianami kanionu przez progi skalne przechodzące nagle w niebezpieczne wodospady. Niezwykłych przeżyć na trasie mogą dostarczyć obogany czyli naturalne kręte rynnny skalne, które się wykorzystuje do zjeżdżania. Podczas przeprawy spotyka się często większe lub mniejsze jeziorka, które pokonuje się wplaw. Dużo emocji dostarczają napotykanne na trasie jaskinie lub wąskie przesmyki prowadzące stromo w dół [Tomlison 1997].

Rafting, kajakarstwo – jest dyscypliną fascynującą. Już sam widok i odgłosy wezbranej, wzburzonej rzeki sprawiają wrażenie grozy i niesamowitości. Pokazanie własnej determinacji, stawianie czoła szalejącym masom wzburzonej wody – to sedno jednego z najbardziej żywiołowych sportów ekstremalnych. Najtrudniejszą i najbardziej niebezpieczną częścią spływu jest pokonywanie wodospadów, podczas których kajakarze dokonują wyczynów niemal kaskaderskich. Są oni wówczas skazani nie tylko na własne siły, sprawność fizyczną i

umiejętności, ale i na świadomość, że skoro są zdani tylko na siebie, to sytuacja nakazuje podejmowanie szybkich, odważnych a zarazem trafnych decyzji.

Surfing – stwarza niezwykle możliwości dla zawodników wykorzystujących duże fale morskie. Silny wiatr jest przy tym niezbędny, bez niego zawodnicy stają się bezradni. Jeżeli jednak jest zbyt silny może powodować zmianę kierunku i rodzaju fal, a to stwarza zagrożenia i eliminuje możliwość ich wykorzystania przez zawodników.

Skoki spadochronowe z samolotu to ekstremalny sport uprawiany przez miliony ludzi na świecie. Wrażenia towarzyszące spadaniu na ziemię i podziwianiu wspaniałych widoków są wyzwaniem dla wciąż nowych adeptów tej dynamicznie rozwijającej się dyscypliny sportów ekstremalnych. Podobnie szybka popularność zyskuje paralotniarstwo. Coraz częściej również wspinacze wykorzystują ten sposób do zlotu po zdobyciu góry. Po wspinaczkę zakładają gład i zamiast mozolnego schodzenia jest zlot. W ten sposób paralotnie pozwalają na organizację imprez wielodyscyplinowych.

Ogromne zainteresowanie uprawianiem sportów ekstremalnych, chęć naśladowania wyczynowców, zaowocowały zwiększeniem produkcji ubrań i akcesoriów noszących logo „No limits”. Powstały w różnych miejscach w świecie ośrodki (8 we Włoszech, 2 w USA, 1 w Szwajcarii, 1 w Niemczech), w których można spróbować swych sił w różnych dyscyplinach sportów ekstremalnych [Bajka, Bruszetko 2001].

Konkluzje

Sporty ekstremalne, podobnie jak sztuki walki, można praktykować na różne sposoby, jako szlachetną sztukę samodoskonalenia i fizycznego urzeczywistnienia filozofii, jako rodzaj sportowej fascynacji, wreszcie sposób na ujarznienie umysłu i ciała. Dla tych, dla których sporty ekstremalne są swoistym sposobem na życie sytuacje ekstremalne i zaskakujące są wyzwaniem, kolejnym doświadczeniem fizycznych i psychicznych możliwości człowieka w walce z żywiołami. Ryzykując zdrowiem i życiem wyruszają na kolejne odważne i nowatorskie wyprawy w coraz to inne zakątki świata.

Uprawianie sportów ekstremalnych ma wpływ na stosunek człowieka do życia, do radzenia sobie z sytuacjami stresowymi, z problemami dnia codziennego. Jest też formą odreagowania, wyzwalającą emocje, rozładowującą napięcia i dzięki temu pozytywnie wpływającą na psychikę – zdrowie człowieka. Uczą one umiejętności podejmowania decyzji w sytuacjach trudnych, ekstremalnych. Są pewnego rodzaju antidotum na różnego rodzaju problemy współczesnej cywilizacji. Poprzez przebywanie na łonie natury, wśród lasów, oceanów, gór, rzek, lodowców człowiek hartuje się i zbliża do natury. Kształtuje pozytywne cechy charakteru i woli, jak: zdyscyplinowanie, opanowanie, wytrwałość, odwagę, zrównowazenie, umiejętność współdziałania w grupie itp. Do tego dochodzą indywidualne potrzeby oddawania się przygodzie, rozwijania zainteresowań, przeżywania mocnych wrażeń. Jest to o tyle ważne, że podczas wyprawy towarzyszą często ogromne stresy wynikające z motywów jej podjęcia, np. by wygrać, by się sprawdzić, by pokonać lęk czy inne słabości.

Człowiek, który nie posiada ducha walki jest także bezużyteczny w życiu codziennym. Życie bowiem nie jest niczym innym niż ciągłym zmaganiem się z przeciwnościami losu. Sztuka walki z nimi, pokonywanie ich, nadaje sens życiu – zarówno młodym jak i starym. Pokonywanie własnej słabości w tej nieustannej walce procentuje w postaci perfekcjonizmu i wytrwałości w życiu codziennym.

Potrzeba emocjonalnej stymulacji, przygody, sprawdzenia swojej sprawności psychofizycznej, doświadczenia nowych przeżyć, odkrywania możliwości pokonywania własnych słabości, skłania coraz szersze grono młodych ludzi do uprawiania różnych rodzajów sportów ekstremalnych. Wysilek, jaki przy tym podejmują, dostarcza przyjemności i fascynuje, pobudza i skłania do refleksji, rozwija sprawność i kondycję – panowanie nad własną psychiką i ciałem.

BIBLIOGRAFIA

1. Bajka A., Bruszetko K. (2001), *Życie z odrobiną szaleństwa*, Warszawa, nr 33.
2. Kozłowska M. (1988), *Czy narciarze uciekną z polskich gór*, Boss-Gospodarka.
3. Terelak, J. (1992), *Człowiek w sytuacjach ekstremalnych*, Izolacja arktyczna, MON.
4. Rut J. (2002), *Turystyka aktywna w Euroregionie Karpackim. Monografia turystyczna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
5. Tomlison J. (1997), *Encyklopedia Sportów Ekstremalnych*, Oficyna Panda.

Extremel sports

Key words: extremal sports, braving the elements of earth, water, and air

A need to check oneself, to measure one's weaknesses and to defeat them but also to experience an adventure, to get the adrenalin surging or to set new limits to what is feasible. These are the main motives for which people take up the challenge and practise the extreme games of sports. They sometimes run a risk – even that of losing their life.