

Wojciech Pasterniak

Droga do złotego medalu w Pekinie : niektóre tajemnice "bezwysiłkowego treningu sportowego" = A way to gold medal in Beijing : some secrets of...

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu,
kultura, zdrowie, edukacja] 7, 108-115

2007

Artykuł został 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.

Droga do złotego medalu w Pekinie. Niektóre tajemnice „bezwysiłkowego treningu sportowego”¹ / A way to gold medal in Beijing. Some secrets of „effortless sports training”

Submission: 12.09.2006, acceptance: 20.12.2006

Słowa kluczowe: bezwysiłkowy trening sportowy, diagnoza radiestezyjna, „kontuzje” psychiczne, „kontuzje” duchowe, bezpośrednie przygotowanie do startu, trudności terapii fizycznej, psychicznej i duchowej

W artykule omówiono niektóre tajemnice bezwysiłkowego treningu sportowego, którego podstawowym warunkiem jest niewymuszone porozumienie między trenerem a zawodnikiem. Każda sesja treningowa zaczyna się i kończy diagnozą radiestezyjną. Zdobyte informacje wykorzystywane są w doborze ćwiczeń usuwających nie tylko kontuzje fizyczne, ale także psychiczne i duchowe zawodnika. Omówiono trudności i sukcesy treningu bezwysiłkowego, między innymi na przykładzie sesji treningowych Łukasza Czaplī, trzykrotnego mistrza świata w strzelaniu w roku 2006.

Zapewne jest wiele dróg prowadzących do sportowego sukcesu, w tym także do złotych medali w Pekinie. Jedną z tych dróg jest droga integracyjnego treningu sportowego, którą nazywam nie bez powodu „bezwysiłkową”. Dotyczy ona trzech wymiarów sportowca: fizycznego, psychicznego i duchowego. Okazuje się, że fizyczna wydolność wzrasta niepomierne, jeśli zostaną usunięte „kontuzje” psychiczne i „kontuzje” duchowe, a sportowiec otworzy się na dodatnie energie tkwiące w nim i poza nim i potrafi je przyjąć. Wtedy możliwości fizycznej wydolności rosną, maleje zmęczenie, a zwiększa się satysfakcja z dokonań treningowych i startów na zawodach sportowych. Sukcesy przychodzą bezwysiłkowo, gdyż celem treningu nie jest sam sukces, chociaż i on z natury rzeczy wchodzi w rachubę i ze świadomości wyczynowca we współczesnym sporcie zazwyczaj trudno go usunąć, lecz sam trening przebiegający w zmienionej przestrzeni psychicznej i duchowej, w odmiennym stanie świadomości zrównoważonej.

Otóż kluczem do ogromnego, ale jednocześnie odczuwanego jako bezwysiłkowy, wysiłku, lepiej można powiedzieć – wyczynu, jest zmiana, a przede wszystkim samozmiana, świadomości człowieka. Mówię – człowieka, bowiem bezwysiłkowo można osiągać sukcesy nie tylko w sporcie, ale również w innych dziedzinach, np. w leczeniu i samoleczeniu, wychowaniu i samowychowaniu, w życiu rodzinnym, społecznym, pracy naukowej itp.

Nie będę zajmował się tutaj referowaniem, intensywnie rozwijających się i mających odległe tradycje, badań nad świadomością człowieka i jej wyższymi transpersonalnymi stanami. Wymienię jedynie nazwiska niektórych myślicieli dawnych i współczesnych, którym wiele zawdzięczam. Należą do nich: J. Krishnamurti, G. Gurdzijew, liczni znawcy filozofii Wschodu i terapeuci Zachodu.

Dodam jeszcze, że korzystam – z różnych powodów – z wiedzy, która nie została dotąd uznana za naukową, a która – o czym napiszę niżej – uzupełnia poważne luki w wiedzy oficjalnej.

Stawiam również wiele hipotez i znaków zapytania.

I. Niewymuszone porozumienie

Podstawową relacją między trenerem a trenowanym jest – używając terminu J. Habermasa – „niewymuszone porozumienie”, a więc porozumienie wolne od wszelkiego przymusu, zabiegania o względy trenera czy względy zawodnika przez trenera, pełne wzajemnego szacunku i zrozumienia dla pełnionych ról. J. Habermas pisze: „Z perspektywy uczestników «porozumienie» oznacza nie empiryczną zaszłość, przyczynę faktycznej zgody, lecz proces wzajemnego przekonywania się, który koordynuje działania wielu uczestników na gruncie motywowania przez racje” [Habermas 1999, s. 640].

¹ W artykule tym nawiązuję do swoich wcześniejszych publikacji na ten temat, zamieszczonych w IV i V tomie „Idō – Ruch dla Kultury / Movement for Culture”.

Wzajemne przekonywanie się powinno kończyć się uzgodnieniem stanowisk. Jest to tym łatwiejsze, im partnerzy dialogu odznaczają się nie tylko wysoką inteligencją intelektualną, ale także wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej i inteligencji duchowej [Zohar, Marshall 2001]. Ważny jest tu również kontekst społeczny i kulturowy, w jakim obaj przebywają. Niebezpieczeństwo stanowi tandetna masowa kultura, jaka nas otacza. Trudno nie podzielić opinii uczonego, „że człowiek staje się taki, z jaką sztuką obcuje. A szuka tandetna firmuje człowieka tandetnego” [Kania 2001, s. 15]. Toteż istnieje potrzeba równowagi między kulturą wysoką i popularną. Równowagę tę – przynajmniej w części – zapewnia trening psychiczno-duchowy, w którym często odwołuję się do kultury wysokiej, malarstwa, literatury, filozofii.

Niewymuszone porozumienie równowazy także inną, niezwykle ważną, antynomię między troskami życia codziennego a promiennym światłem prawdy, dobra i piękna. Doświadczenie troski, jak pisał M. Heidegger, jest prymarnym doświadczeniem człowieka, również sportowca i trenera [Heidegger 1994]. Oderwanie się od tych trosk i ich zrównoważenie z niezwykłym światem wartości jest ważnym zadaniem treningu psychiczno-duchowego. Dlatego każdy taki trening powinien kończyć się sukcesem, przy tym także sukcesem wymiernym, o którym napiszę niżej.

2. Na początek – diagnoza

Trening psychiczno-duchowy składa się z wielu czynności zewnętrznych i wewnętrznych, wzajemnie powiązanych. W jakim stopniu czynności te są efektywne, skuteczne, podnoszą sprawność fizyczną, psychiczną, duchową zawodnika? W jakim stopniu odpowiadają one konkretnej jednostce i czy ją – także w jakim wymiarze – energetyzują?

To pytania bardzo ważne. Niestety, współczesna nauka, o ile mi wiadomo, nie opracowała dotąd niezawodnych metod tego rodzaju pomiaru. Dlatego w swojej praktyce odwołuję się do radiestezji, która dostarcza mi niezbędnych odpowiedzi na wszystkie moje pytania dotyczące przeszłości i teraźniejszości bycia (życia) sportowca². Jakie to pytania? Jak mierzę „odpowiedzi” na nie?

Oto zbiór pytań podstawowych:

1. Jakie są możliwości osiągnięcia najwyższego sukcesu sportowego?
2. Jaka jest fizyczna kondycja sportowca?
3. Jaka jest psychiczna kondycja sportowca?
4. Jaka jest duchowa kondycja sportowca?

Odpowiedzi na te pytania ujmuję w skali od 1 do 135. Praktycznie nigdy się nie zdarza, by „punktowany” radiestezyjnie sportowiec osiągnął poniżej 45 punktów. Od 70 punktów w dół zaczyna się przestrzeń różnego rodzaju kontuzji: fizycznych, psychicznych i duchowych. Jeśli odpowiedź na pierwsze pytanie nie jest maksymalna, tzn. jeśli nie wynosi 135 punktów, to zawodnikowi bardzo trudno dojść do poziomu mistrzowskiego i takich zawodników nie trenuję. Zajmuję się tylko treningiem mistrzowskim³.

Na pytania 2, 3 i 4 odpowiedzi są bardzo różne. Jest rzeczą niezmiernie ważną, by na każdej sesji trening doprowadził zawodnika do poziomu 135, a więc by trening zakończył się budującym fizycznie, psychicznie i duchowo sukcesem, co przynosi przyjemne doznania dla zawodnika i trenera.

Najtrudniej osiągnąć poziom 135 w wymiarze duchowym, który w sposób oczywisty zintegrowany jest z wymiarem moralnym sportowca. Ale i tutaj stopniowo przychodzą bardzo dobre wyniki, głównie dzięki samorozumieniu własnych kontuzji psychicznych i duchowych, gdyż są one nierozłącznie powiązane. Wiele zależy od trybu życia sportowca. Wybitny myśliciel konstatuje prawdę dziś oczywistą, ale warto ją przypomnieć: „Trwałość organizmu zależy od trybu życia. Kiedy czyjeś życie od narodzin aż do śmierci jest nieustannym zmaganiem się i walką, wówczas ciało zużywa się szybciej. Ciągłe napięcie niszczy serce...” [Krishnamurti 1995, s. 67].

Trening nie może być owym „nieustannym zmaganiem się i walką”. Kariera sportowca trwa wtedy krótko, a jej następstwem są choroby. Wydaje mi się, że trening bezwysiłkowy karierę tę może znacznie wydłużyć. Toteż – jak wspomniałem – powinien on być radosny i budujący, a ćwiczenia tak wyselekcjonowane, by były dla każdej sportowej indywidualności najbardziej

² Niestety, przyszłość jest przed człowiekiem zakryta. Być może barierą tej tajemnicy przekraczali tylko nieliczni.

³ Inaczej jest z terapią. Ciężko chorych staram się doprowadzić przynajmniej do owych 70 punktów, a więc do granicy zdrowia i choroby.

skuteczne i efektywne. I tu znowu korzystam z radiestezyjnego pomiaru. Mierzę mianowicie: przydatność konkretnego ćwiczenia dla sportowca i – to drugi pomiar – efektywność jego wykonania. Dobieram ćwiczenia z olbrzymich arsenałów wiedzy relaksacyjnej, terapeutycznej, ściśle medycznej, parapsychologicznej, psychologicznej, filozoficznej i religijnej różnych kultur Wschodu i Zachodu, a także konstruuje na fundamencie tej wiedzy ćwiczenia własne. Dzięki dziesięcioletniej praktyce terapeutycznej, tyle lat zajmuję się medycyną niekonwencjonalną, i już pięcioletniej praktyce sportowej w wymiarze psychologiczno-duchowym udało mi się ustalić rodzaje ćwiczeń, które najczęściej przynoszą wysokie osiągnięcia. Są to bez wątpienia:

1. odpowiednio zmodyfikowane ćwiczenia oddechowe;
2. ćwiczenia poprawiające uszkodzoną aurę zawodnika;
3. ćwiczenia sprzyjające samorozumieniu własnych „kontuzji” psychicznych;
4. półsen, a nawet sen relaksacyjny, różniący się jednak od hipnozy;
5. ćwiczenia werbalne, mentalne i duchowe otwierające dostęp do pozytywnych energii;
6. ćwiczenia prowadzące do trwałej koncentracji w czasie zawodów sportowych, płynącej nie z wysiłku, lecz ze zrozumienia samego siebie;
7. ćwiczenia redukujące lęk, strach, stres;
8. obozy sportowe w zdrowych ekologicznie miejscach⁴;
9. ćwiczenia wizualizacyjne i symulacyjne przewidywanych osiągnięć sportowych;
10. ćwiczenia usuwające ślady psychiczne i duchowe niepowodzeń sportowych.

Jeszcze raz podkreślam, że dla każdego zawodnika dobieram ćwiczenia indywidualnie i natychmiast mierzę ich efektywność.

3. Diagnoza a profilaktyka i terapia

Jedność diagnozy, profilaktyki i terapii kontuzji psychicznych i duchowych nie ulega dla mnie żadnej wątpliwości. Zachowanie tej jedności rozumianej jako wzajemnie wspomagający związek jest podstawą sukcesu. Już w diagnozie występują integralnie składniki profilaktyki i terapii. Dzięki owej integracji łatwiej zrozumieć niewyczerpane moce tkwiące w każdym człowieku i nabrać odwagi stawiania czoła trudnościom i porażkom, których zawsze w życiu jest więcej niż sukcesów. „Ludzie na ogół czują się usidleni przez życie, usidleni przez wszechświat – pisze wybitny psycholog i filozof K. Wilber – ponieważ im się zdaje, że znajdują się we wszechświecie i dlatego wszechświat może ich zgnieść jak robaka. To nieprawda. Nie znajdujesz się we wszechświecie, wszechświat jest w tobie” [Wilber 2000, s. 200].

Sportowcy i trenerzy także – jeśli się nie mylę – czują się niekiedy usidleni przez komercyjną maszynę sportową i sądzę, że od tego zniewolenia nie da się uciec. Rzecz tak się przedstawia, gdy traktujemy osobę w kategoriach biologicznych i psychologicznych. Ale osoba jest także strukturą etyczną i duchową.

„Grupowe, klasowe i profesjonalne typy ludzi mogą być bardzo wyrazistymi indywidualnościami – stwierdził inny wybitny myśliciel – ale nie osobami. Osoba oznacza zwycięstwo nad determinacją grupy społecznej [...]. Osoba jest wysiłkiem i walką, opanowaniem siebie samego i świata, zwycięstwem nad niewolą, wyzwoleniem” [Bierdiajew 2003, s. 20].

K. Wilber i inni myśliciele zajmujący się badaniem świadomości człowieka pokazują drogi wyjścia ze zniewoleń osobistych i społecznych, z własnego egocentryzmu. Są to drogi oświecenia, osiągnięcia wyższych stanów świadomości. Wilber wskazuje na różnice w widzeniu siebie i świata w świadomości egocentrycznej i wyższych stanów świadomości, pisząc między innymi: „Jeśli ograniczam siebie do ego, wydaje mi się, że jestem zamknięty w ciele, które jest zamknięte w domu, który jest zamknięty w ogromnym wszechświecie wokół niego. Ale kiedy jestem świadkiem – bezkresną, otwartą, pustą świadomością – oczywiście się staje, że nie jestem w ciele, ciało jest we mnie; nie jestem w domu, dom jest we mnie; nie jestem we wszechświecie, wszechświat jest we mnie. One wszystkie powstają w bezkresnej, otwartej, pustej, czystej, świetlistej Przestrzeni pierwotnej Świadomości...” [Wilber 2000, s. 201].

⁴ Takim doskonałym, zdrowym miejscem w Polsce jest Świnoujście. W dawnej literaturze niemieckiej można przeczytać, że tamtejszy klimat regeneruje szpik kostny, dodaje sił i odmładza. Na psychologiczno-duchowych ćwiczeniach przebywałem w tym uroczym mieście z obecnym trzykrotnym mistrzem świata w strzelaniu Łukaszem Czaplą w sierpniu 2005 roku.

Badacze wyższych stanów świadomości twierdzą, że nie da się ich opisać w języku dyskursywnym, o czym świadczy także cytowany metaforyczny styl wypowiedzi K. Wilbera. W swojej praktyce terapeutycznej, wychowawczej i treningu psychologiczno-duchowym opieram się na przekonaniu J. Krishnamurtiego, że wyższych stanów świadomości nie można dostąpić na drodze jakiegś metody, jakiegoś uczenia się. Nie są one ponadto czymś wyjątkowym i są dostępne niemal wszystkim ludziom, chociaż najczęściej nie zdają sobie oni z tego sprawy. Myśliciel pisze tak o medytacji, będącej przejawem najwyższego stanu świadomości: „Medytacja jest jedną z największych, być może największą sztuką w życiu, której nie można od nikogo się nauczyć. Nie posiada ona żadnej techniki, nie wymaga więc autorytetu nauczyciela” [Krishnamurti 1995, s. 79].

Zaczyna się wtedy, gdy obserwujemy samego siebie, gdy jesteśmy czujni wobec siebie, jednak bez oceniania, bez zadowolenia i niechęci” [Krishnamurti 1995, s. 80]. Może nastąpić w każdym momencie życia. Jest tak ważna, że bez niej „ludzkie serce staje się tylko pustynią, ugiorem” [Krishnamurti 1995, s. 80]. Nie jest jakąś izolacją od życia, lecz udziałem w nim „wymagającym współdziałania, wrażliwości oraz inteligencji” [Krishnamurti 1995, s. 81]. Jest stanem absolutnego spokoju i prowadzi do „ładu, piękna i mocy” [Krishnamurti 1995, s. 82].

Niewiele ma zatem wspólnego z pojęciem medytacji biernej, tak rozpowszechnionej na Zachodzie, świadomie podejmowanym wysiłkiem. Jest bezwysiłkowa. „Jeśli zamierzasz medytować, nie będzie prawdziwej medytacji” [Krishnamurti 1995, s. 83].

Jeśli medytacja jest spokojem, mocą „rozkwitem zrozumienia”, oświeclającym drogę czynu, to trudno przecenić jej rolę w sporcie. Nie można się jej nauczyć, ale można stworzyć warunki sprzyjające jej pojawieniu się. Nawet tak sprawny językowo myśliciel jak J. Krishnamurti pisze, że „piękna medytacji nie sposób przedstawić w słowach, na płótnie czy w marmurze” [Krishnamurti 1995, s. 98], ale przyznaje, że „w medytacji wyzwala się cała energia” [Krishnamurti 1995]⁵. Stosuję też wiele innych rodzajów medytacji, będących zdobyczą kultury Zachodu, między innymi medytację transcendentalną, jak też różnorodne ćwiczenia podnoszące poziom trwałej koncentracji.

4. Największa tajemnica

W wyższych stanach świadomości, a zaliczam do nich także medytację, ale nie tylko ją [Pasterniak 2006], wzrastają kreatywne zdolności człowieka, co zauważył już między innymi Paracelsus. Pisał, że człowiek posiada potężne moce twórcze i „emituje to, co dobre, jak również to, co złe” [Paracelsus 2003]. Pisał dosadnie, że „człowiek niezmienny sam siebie jest jak wieprz” [Paracelsus 2003, s. 175].

I poprzez samopoznanie i samorozumienie wiedzie droga do odkrycia stwórczej energii tkwiącej w człowieku. Jest ona siłą wiary i siłą słowa. U Paracelsusa metodą leczniczą jest słowo. Wyróżnia typ lekarza uzdrawiającego siłą wiary, którego nazywa Fidelis. U „Fidelisa” – czytamy w komentarzu do dzieł Paracelsusa – siła uzdrawiająca jest efektem duchowego połączenia jego duszy z siłami tworzenia.

Według K. Jaspersa, egzystencjalisty niemieckiego, znajdujemy energię Wszechogarniającego, dającego się poznać w szyfrach transcendencji, lecz stanowiącego Tajemnicę. Owe „szyfry transcendencji ukazują „możliwości przekraczania swej pierwotnej kondycji” [Słownik... 2004, s. 324].

Nie chcąc pisać traktatu filozoficznego, pragnę zaznaczyć, że moce twórcze przejawiają się w wyczynie sportowym, w trudnej do pojęciowego ujęcia „energii” tkwiącej w człowieku i poza człowiekiem. Starał się ją opisać G. Gurdżijew. Dostrzegają ją także polscy pedagodzy: J. Gnitecki, piszący o czynniku x i A. Szyszko-Bohusz⁶, a także T. Frąckowiak, zajmujący się między innymi pedagogiką sumienia⁷.

Ta „energia” może być porównywana z energią elektryczną, biomentalną czy siłą fizyczną. Nie stanowi też ich fundamentu ani składnika. Nie jest buddyjską pustką ani czymś innym dotąd znanym. Dla ludzi wierzących jest przejawem Ducha Świętego. Do niej odwoływał się Jan Paweł II

⁵ Tłumaczy to różne niespodziewane, jednorazowe wyczyny sportowe.

⁶ Decyduje ona – jeśli się nie myli – o nieśmiertelności genetycznej człowieka, tym niezwykłym odkryciu, mogącym zmienić życie ludzkie we wszystkich wymiarach, także w dziedzinie sportu. Por. Szyszko-Bohusz 2006.

⁷ Można by wymienić wielu pedagogów i filozofów „oscyłujących” wokół tej energii, nie jest to jednak celem tego artykułu.

w słynnym kazaniu i prośbie o „przemienienie tej ziemi”. Dla niewierzących może być nieznanym dotąd przekazem informacyjnym o potężnej funkcji stwórczej.

W niniejszym artykule nie chodzi o zgłębienie tej Tajemnicy. Być może na zawsze nią pozostanie, lecz o wskazanie, że decyduje ona również – jak sądzę – o największych sukcesach sportowych.

5. Pośrednie i bezpośrednie przygotowanie do startu

Jest rzeczą oczywistą, potwierdzoną praktyką trenerską i zawodniczą, że przygotowanie do startu powinno mieć dwa wymiary: pośredni i bezpośredni. Przygotowanie pośrednie to efekt całego, nieraz wieloletniego treningu sportowego, który może być radiestezyjnie, ale także merytorycznie mierzony w różnych aspektach, np. siły, wytrzymałości, szybkości, umiejętności, odporności na szkodliwy stres, motywacji, odwagi, odporności na niepowodzenia, zdolności krótkotrwałej i długotrwałej koncentracji, wiary we własne siły, zdolności współpracy z innymi itp., słowem – kondycji fizycznej, psychicznej i duchowej.

Przygotowanie bezpośrednie to ćwiczenia wykonywane tuż przed startem, nieraz minuty, nawet sekundy, a niekiedy godziny, co zależy od dyscypliny sportowej, stopnia wytrenowania zawodnika, sytuacji, samopoznania sportowca, rywali i wielu innych czynników z pozoru tylko błażych, np. diety, snu poprzedzającego zawody, sposobu spędzania tzw. wolnego czasu, higieny osobistej, ostatnich kontaktów personalnych, pogody itp.

Przygotowanie bezpośrednie składa się z takich czynności fizycznych, psychicznych i duchowych, które optymalnie maksymalizują gotowość do startu. Nie mogą to być czynności przypadkowe czy też rutynowe, stereotypowe. Ich sekwencję proponuje trener, a zawodnik akceptuje. Zazwyczaj konieczna jest relaksacja od stresowująca, niwelująca lęk, redukująca strumień przeżyć emocjonalnych, mentalnych i wolicjonalnych do sfery nastawienia na sam start i kolejne czynności po nim następujące. Nie jest on wszakże możliwy bez głębokiego wyciszenia, np. poprzez tzw. medytację pustki i z niej wywodzącej się wiary w siebie samego i własne możliwości, nastawionej na dokonania najbliższe, które mogą być wizualizowane, a nie na końcowy sukces. Trudno o receptę powszechnie obowiązującą. Znajomość zawodnika i okoliczności startu są rozstrzygające. Co dobre dla jednego, dla drugiego może być szkodliwe. Jeśli terapeuta – trener psychoduchowy jest w pobliżu, można zmierzyć efekty bezpośredniego przygotowania radiestezyjnie. Oczywiście, najlepsza jest wielkość 135. Trzeba pamiętać, że siła, szybkość, odwaga i inne czynniki decydujące o sukcesie są funkcją wiary, ciszy, harmonii i ładu. Z tego źródła wyrastają „pobudzenia” fizyczne, psychiczne i duchowe.

Bezpośrednie przygotowanie do startu musi być – w przypadku niektórych zawodników – skrócone. „Metody”, jakie w tym względzie stosuję, bardzo daleko odbiegają od wszelkich standardów naukowych. Dlatego tymczasem ich nie ujawniam.

Zawodnik sam może doskonale przygotować się do startu, gdy jego pośrednie przygotowanie fizyczne, psychiczne i duchowe mieści się w wymiarze 135 punktów lub nieco mniejszym.

6. Trudności

Poprawa sytuacji w sporcie możliwa jest pod warunkiem zmiany świadomości sportowców i trenerów. W ogóle – jak słusznie mówił G. Gurdziejew i inni wielcy myśliciele – „tylko zmiana świadomości jednostek może doprowadzić do gruntownych zmian w społeczeństwie” [Kulczyk 2003, s. 101]. Najlepiej jeżeli jest to samozmiana oparta na samopoznaniu i samozrozumieniu, inspirowana i wspierana przez trenera, zmiana zintegrowanego i indywidualnego rozwoju.

Na tej drodze fizycznej, psychicznej i duchowej przemiany pojawiają się liczne trudności, które krótko omówię.

I. Trudności wynikające z niewspółmierności języka trenera i sportowca. Bardzo często mówią oni różnymi językami i porozumienie między nimi jest trudne. Z niepokojem nieraz obserwowałem, że zawodnik mnie nie rozumie. Wtedy pojawia się bariera niechęci i wzajemna rezygnacja potencjalnych partnerów. Z biegiem czasu trudność tę pokonywałem, mówiąc potocznym językiem sportowca, i stopniowo wprowadzałem w tajemnice bezwysiłkowego treningu. Dobre wyniki przynosiło skoncentrowanie się głównie na praktyce, na ćwiczeniach. Trzeba było je jednak uwiarygodnić. Wtedy pokazywałem różne książki i starałem się uzasadnić możliwie najprościej sens i przebieg treningu.

II. Trudności wynikające z egocentryzmu zawodnika i trenera. Egocentryzm, zwany potocznie egoizmem, mocno tkwi w ludzkiej świadomości i nawet ludzie wznoszący się na wyższe poziomy – jak twierdzi K. Wilber – nie mogą pozbyć się go całkowicie. Może on być jednak zrównoważony altruizmem, empatią, wzajemnym szacunkiem, przyjaźnią.

Egocentryzm przejawia się często w postawie, którą nazywam „ja wiem najlepiej”. Jeśli taką postawę zajmuje zawodnik, zmiana jego świadomości jest trudna. Dotyczy to zwłaszcza starszych stażem sportowców, przyzwyczajonych do określonych zachowań i „odpornych” na wszelkie innowacje. Niekiedy wnoszą się oni na wyższe poziomy i odnoszą spektakularne sukcesy, by powrócić do starych nawyków.

Nie badałem trenerów, ale wydaje się, że i oni nie mogą pozbyć się pewnych stereotypów i czują się zagrożeni podważaniem ich „kompetencji”.

III. Trudności wynikające z ignorowania „prawa trzech”. Sformułowane przez G. Gurdżijewa „prawo trzech” – jak to tłumaczy P.D. Uspieński [Uspieński 1991], uczeń myśliciela, a za nim W. Kulczyk, głosi, że we wszechświecie, także w człowieku działają trzy siły:

1. dodatnia, wstępująca, popychająca, potwierdzająca;
2. ujemna, odrzucająca, stwarzająca opór;
3. jednocząca, neutralizująca, równoważąca.

„Wiedza współczesna – pisze W. Kulczyk – potwierdza konieczność istnienia dwóch sił do powstawania jakiegoś zjawiska: np. siły i oporu, dodatniego i ujemnego ładunku elektrycznego itp., ale zasadniczo nie porusza kwestii istnienia trzeciej siły” [Kulczyk 2003, s. 224]. Uczony przyznaje, że „łatwo zrozumieć istnienie dwóch sił przeciwstawnych, znacznie trudniej zaś pojąć działanie trzeciej siły” [Kulczyk 2003, s. 224]. Pisałem wyżej o tym, określając tę siłę Tajemnicą.

W sporcie i treningu sportowym pierwsza siła umożliwia marsz naprzód, przekraczanie własnych możliwości, sukcesy. Druga siła przejawia się w egocentryzmie, rywalizacji, rewanżyzmie, zazdrości i zawiści, satysfakcji z porażek innych, złych intencjach i czynach, np. faulowaniu przeciwnika podczas gry w piłkę nożną.

A owa trzecia siła, spajająca i równoważąca? Moim zdaniem, przejawia się ona w miłości najszerszej pojmowanej. „Aby odkryć, czym jest miłość – twierdzi J. Krishnamurti, należy odrzucić to, co nią nie jest: ambiwalencje, rywalizacje, agresje i przemoc – w myśli, mowie i czynie. Dopiero wtedy dowiecie się, czym ona jest” [Krishnamurti 1995, s. 66].

W sporcie, który nie może obyć się bez rywalizacji, miłość przejawia się w szacunku dla przeciwnika, życzliwości, przyjaźni, wdzięczności zawodnika okazywanej trenerowi⁸, współpracy, sympatii, wzajemnej pomocy, współczuciu, bezinteresowności, wrażliwości na cierpienie i niepowodzenie innych itp. „Miłość kryje w sobie siłę, miłość daje siłę” – pisze myśliciel [Krishnamurti 1995, s. 66]. Miłość jest tak potężną i niezbędną dla każdego człowieka energią, że niektórzy z nas są szczęśliwi, zadowolając się jej namiastkami.

IV. Trudności wynikające z braku asekuracji psychiczno-duchowej zawodnika podczas zawodów sportowych. Człowiekiem „zaufania osobistego” może być trener pierwszy lub – i tak chyba w naszych warunkach jest najlepiej – trener specjalizujący się we wspomaganiu psychiczno-duchowym. W czasie zawodów potrzebna jest sportowcowi pomoc jednego i drugiego. Wspomaganie psychiczno-duchowe często rozstrzyga o wyniku zmagani sportowych. Dla większości zawodników startujących w wielkich zawodach, np. mistrzostwach kraju, Europy, świata, igrzyskach olimpijskich, ale także w zwykłych startach ligowych i innych pomoc taka jest niezbędna.

Mimo dobrego przygotowania pośredniego i bezpośredniego start może okazać się tak dużym przeżyciem, że w istotny sposób może osłabić wydolność fizyczną zawodnika. Zdarza się to najlepszym. Łukasz Czapla, trzykrotny mistrz świata roku 2006, którego ponad 18 miesięcy przygotowywałem do startów pod względem psychiczno-duchowym, w pierwszej konkurencji strzelania do tarczy ruchomej tak się – jak sam wyznaje – „spalił”, że zajął dopiero dziesiąte miejsce. A przecież wiedział dobrze, jak przygotować się do startu i dziesiątki razy takie przygotowanie wizualizował. Pierwsze niepowodzenia niekiedy mobilizują, a niekiedy załamują zawodników. Obecność trenera, owego człowieka „zaufania osobistego”, może ten stan rzeczy zmienić. Powinien być on obecny na zawodach i mieć techniczne możliwości komunikowania się z zawodni-

⁸ Skrajnemu egoiście – mówi psychologia – obce jest uczucie wdzięczności.

kiem, który często jest bezradny wobec chwilowych niepowodzeń i potrzebuje natychmiastowej pomocy. Zawodnik powinien wiedzieć, że ów trener zaufania osobistego energetycznie towarzyszy mu i wspomaga w każdej chwili, a jeden jego gest fizyczny, słowo i inne czynności mogą radykalnie zmienić niekorzystną sytuację lub – i tak jest najlepiej – zapobiec jej powstaniu.

Niepowodzenia sportowe pozostawiają ślad w psychice i duchowości, ślad, który możliwie najszybciej powinien być wymazany.

To tylko niektóre trudności zakłócające bezwysiłkowy trening sportowy. Jest ich znacznie więcej, a związane są z niepowtarzalnym wizerunkiem zewnętrznym i ukrytą psychiczno-duchową tajemnicą każdego sportowca, którą i on sam, i jego trener powinien odkryć i zgłębić.

7. Sukcesy

Sukcesy są ambiwalentne. Towarzyszą im porażki. Tak też jest w treningu bezwysiłkowym. Jest on jednak w szczególny sposób asymetryczny, to znaczy, że więcej w nim samym i jego efektach zwycięstw. Najbardziej spektakularnym zwycięstwem są trzy medale mistrzostw świata Łukasza Czapli, z którym uprawiałem „bezwysiłkowy” trening psychiczno-duchowy – jak pisałem – przez ponad półtora roku. Porażki wyrażały się w kontuzjach psychicznych i duchowych, które wykrywaliśmy, usuwaliśmy możliwie najszybciej na każdej sesji treningowej, mierząc punkty wyjścia i punkty dojścia radiestezyjnie aż do wielkości – jak wspominałem – 135 punktów.

Każda następna sesja pokazywała, ile punktów z tej wielkości ubyło i znowu – unikając schematu i stosując najbardziej urozmaicone ćwiczenia – doprowadziliśmy do stanu optymalnego: 135 punktów w wymiarze fizycznym, 135 punktów w wymiarze psychicznym i 135 punktów w wymiarze duchowym, weryfikowane następnie globalnym ujęciem dyspozycji startowej. I cykl ten powtarzaliśmy na każdej następnej sesji.

Początkowo trwały one dość długo, około 2 godzin, później były coraz krótsze, gdy pomiar wskazywał maksymalną lub wysoką kondycję w wymienionych trzech wymiarach. Łukasz szybko opanował bogaty repertuar ćwiczeń psychicznych i duchowych i coraz więcej ćwiczył samodzielnie, a nasze spotkania były rzadsze. Pół roku przed mistrzostwami świata jego trójwymiarowa kondycja ustabilizowała się na bardzo wysokim poziomie. Byłem pewny sukcesu i sukces przyszedł. Głęboką wiarę w zwycięstwo posiadał także Łukasz.

Pozytywny przełom w jego rozwoju stanowił dwutygodniowy pobyt w Świnoujściu w sierpniu 2005 roku, dzielony na ćwiczenia fizyczne wzmacniające ogólną kondycję i koncentrację oraz codzienne sesje wzmacniające psychicznie i duchowo.

Znaczne sukcesy osiągnęli także tenisiści, gdy ze mną współpracowali (K. Nijaki i R. Nijaki – wielokrotni mistrzowie Polski), a również tenisiści stołowi. Warto może wymienić żużlowca ZKŻ Zielona Góra Zbigniewa Sucheckiego, który po dziesięciu sesjach treningowych z zawodnika rezerwowego stał się jednym z najlepszych w drużynie i zakwalifikował się do finału indywidualnych mistrzostw Polski.

BIBLIOGRAFIA

1. Bierdiajew M. (2003), *Niewola i wolność człowieka*, Kęty.
2. Habermas J. (1999), *Teoria działania komunikacyjnego*, Warszawa.
3. Hartman J. [red.] (2004), *Słownik filozofii*, Kraków.
4. Heidegger M. (1994), *Bycie i czas*, Warszawa.
5. Kania J. (2001), *Ścieżka nocy*, Kraków.
6. Krishnamurti J. (1995), *O medytacji. Samopoznanie*, Sosnowiec.
7. Kulczyk K.W. (2003), *Wprowadzenie do nauk Gurdżijewa*, Łódź.
8. Paracelsus (2003), *Sztuka ognia*, Wrocław.
9. Pasterniak W. (2003), *O pedagogice wyższych stanów świadomości*, Zielona Góra.
10. Szyszko-Bohusz A. (2006), *Teoria nieśmiertelności genetycznej. Naukowe uzasadnienie uludy śmierci*, Kraków.
11. Uspieński P.D. (1991), *Fragmety nieznanego nauczania*, Warszawa.
12. Wilber K. (2000), *Jeden smak. Przemyslenia nad integralną duchowością*, Warszawa.
13. Zohar D., Marshall I. (2001), *Inteligencja duchowa*, Poznań.

Key words: effortless sports training, radiesthetic diagnosis, psychological „injuries”, spiritual „injuries”, direct preparation for participation, difficulties in physical, psychological and spiritual therapy

SUMMARY

The article discusses some secrets of effortless sports training, for which the basic condition is communication between the coach and the contestant. Each training session begins and ends with a radiesthetic diagnosis. Information gained in this way is used in the selection of exercises eliminating not only physical but also psychological and spiritual injuries of the contestant. Difficulties and successes of effortless training have been discussed on the example of, among others, training sessions of Łukasz Czapla, triple world champion in shooting in 2006.

This copy for personal use only – distribution prohibited