

# Wojciech Pasterniak

---

## Uwagi o "bezwysiłkowym" i wysiłkowym treningu sportowym

---

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 5, 70-74

---

2005

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](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Prof. zw. dr hab. Wojciech Pasterniak podejmuje temat treningu sportowego na gruncie podejścia systemowego – holistycznego i w oparciu o własne doświadczenie praktyczne. Problem jest intrygujący i niech będzie wstępem do dyskusji o duchowym wymiarze przygotowania startowego sportowca lub też wpływie czynników duchowych na stan jego zdrowia.

WOJCIECH PASTERNAK  
Uniwersytet Zielonogórski

## Uwagi o „bezwysiłkowym” i wysiłkowym treningu sportowym

Słowa kluczowe: trening sportowy, trening bezwysiłkowy, kontuzje fizyczne, psychiczne i duchowe, ocena przygotowania startowego zawodnika

Prawdopodobnie miał rację Lew Szestow, gdy w swym znakomitym dziele *Dostojewski i Nietzsche* mimochodem zauważył, że „w głębinach myśli kryje się nierozzerwalna sprzeczność” [Szestow 1987, s. 58]. I „sprzeczność tę, ambiwalencję” odkrywamy także wtedy, gdy myślimy o wyczerpującym treningu sportowym.

Niewątpliwie wymaga on wysiłku, często – jak to się mówi – katorżniczego. Wiemy, że niektórych trenerów – przykładem najczęściej wymienianym może być Hubert Wagner – nazywano wręcz „katami”, chociaż ich „wysiłkowa” praca owocowała największymi sukcesami sportowymi.

Ale – z drugiej strony – wydaje się, że trening sportowy powinien być wręcz „bezwysiłkowy”, który to termin opatruję cudzysłowem, albowiem jakaś absolutna bezwysiłkowość w treningu sportowym jest – oczywiście – niemożliwa. Tak jak nie ma jakiegos niczym nie ograniczonego, najwyższego wysiłku, tak też nie istnieje jakiś absolutny bezwysiłek. Mamy tu do czynienia z tzw. *continuum*, z dwoma biegunami tego samego procesu. Zdecydowanie wymagają one racjonalnego uwzględnienia w sportowym treningu i zrównoważenia. Przetrenowanie sportowca jest równie groźne co jego niedotrenowanie. Toteż rzeczą niezbędną, nawet przed i po każdym treningu, jest **pomiar** wytrenowania (poziomu) różnych dyspozycji fizycznych, psychicznych i duchowych, bądź pomiar bardziej ogólny, globalnie obejmujący poziom przygotowania fizycznego, psychicznego i duchowego.

Wykonanie tego zadania tzw. metodami naukowymi jest – w krótkim czasie – bardzo trudne, a nawet niemożliwe. Wyrezytować się tu można badaniami radiestezyjnymi, o których niżej szerzej napiszę.

### Wymiary treningu „bezwysiłkowego”

Jak identyfikować i maksymalizować trening „bezwysiłkowy”? Odpowiedź na to pytanie jest tylko częściowo możliwa. Możemy mianowicie wskazać tylko na pewne ogólne wymiary treningu bezwysiłkowego, wiedząc jednocześnie, że ma on przede wszystkim wymiary indywidualne, zdeterminowane potencjałem fizycznym, psychicznym i duchowym każdego sportowca oraz sytuacją, najszerzej pojętą, w jakiej się znajduje. Chodzi tu zarówno o dyscyplinę sportową, jak też aktualne przeżycia, myśli, uczucia, przekonania, samoocenę wydolności psychicznej, fizycznej i duchowej itp., itd. Jeden czynnik wydaje się tu niesłychanie ważny: samoocena możliwości perfekcyjnego wykonania zadań startowych.

Do najogólniejszych wymiarów treningu „bezwysiłkowego” należą czynności zewnętrzne i wewnętrzne redukujące zmęczenie, czynniki sprzyjające ekonomizacji wysiłku sportowego, przeżycia motywacyjne i inne, w tym kathartyczne, będące następstwem „treningowej” dobrej roboty – jak mówił T. Kotarbiński – oraz szczególnego obcowania z „oczyszczającym” pięknem ruchu i głębszej percepcji świata i własnej osoby.

Trening powinien być radosny, atrakcyjny, urozmaicony, a tym samym redukujący zmęczenie, monotonię, wręcz nudę. Powinien być także ekonomiczny, to znaczy w ten sposób celowy, wydajny i oszczędny – by, jak mówi prakseologia, nie angażował zbędnie energii fizycznych, psychicznych i duchowych.

Taki trening może być nazwany „treningiem kota”, gdyż to właśnie zwierzę porusza się bezwysiłkowo niemal, a w swych ruchach jest niezwykle sprawne.

W treningu „bezwysiłkowym” obowiązuje zasada pełnego zaufania do własnego organizmu i – tak na przykład u joginów – zdolność pełnego nad nim panowania. Zawodnik przechodzi

wtedy – jak to między innymi pokazują badania K. Wilbera, w wyższy stan świadomości zwany świadomością centaury [por.: Wilber 1996]. Nie idzie tu jednak – jak u wymienionego badacza – o oddzielenie ciała od ego, lecz o zjednoczenie wszystkich pierwiastków człowieka, co stanowi zapowiedź uzyskania najwyższej świadomości.

Trening „bezwysiłkowy” ma swoje tajemnice związane z relacją między zawodnikiem a trenerem. Jest ona przejawem czegoś więcej niż zaufanie, wkracza w tajemnicę jednoświadczeniową i możliwości pozytywnego energetycznego oddziaływania, nawet na odległość.

### **Kontuzje fizyczne, psychiczne i duchowe**

Określona wyżej relacja „jedności”, wymagająca niewątpliwie oddzielnych badań, umożliwiła trenerowi leczenie – w sensie dosłownym i przenośnym – różnych blokad i kontuzji zawodnika, co wydaje się trudne do uwierzenia, a jednak faktycznie istnieje. Dwa lata opiekowałem się zawodnikiem ekstraklasowej drużyny zielonogórskich pingpongistów, ponad dwa lata współpracowałem (trening to przede wszystkim współpraca) i współpracuję z czołowymi polskimi tenisistami: Radosławem Nijakim, a głównie z Jakubem Nijakim, sporadycznie z żużlowcami (Huszcza, Kasprowiak), piłkarzami, siatkarzami i innymi sportowcami. Ku ich zdumieniu – wspierając się na badaniach LeShana, medycynie Dalekiego Wschodu, doświadczeniach myślicieli arabskich i mistykach różnych religii oraz innych źródłach i inspiracjach, o których tu nie wspomnę – usuwałem dość często różne poważne niekiedy kontuzje fizyczne. Niektóre dokumentowałem, prosząc zawodnika, najczęściej po kilku tygodniach lub nawet miesiącach, o stosowne oświadczenia na zasadzie pełnej dobrowolności. Podobne zresztą eksperymenty robiłem lecząc chorych nie związanych zupełnie ze sportem, by mieć stosowny materiał porównawczy.

Pozwolę sobie zacytować niektóre oświadczenia:

1. „Oświadczam, że przez około 2 tygodnie odczuwałem znaczny ból łokcia, który zniknął po jednorazowym zabiegu Pana Prof. W. Pasterniaka. Przez ostatnie dwa miesiące nie odczuwam żadnego bólu łokcia.”

Redzimski Tomasz

Tomasz Redzimski jest czołowym polskim pingpongistą. Jest wybitnie zdolnym człowiekiem, racjonalistą stuprocentowym, nie wierzącym w żadne „czary”. Wielokrotnie w czasie naszej dwuletniej współpracy udało mi się usunąć lub złagodzić mu ból.

2. „Dnia 22.01.2004 Pan Wojciech Pasterniak w krótkim czasie usunął mi ból mięśnia pośladowego. Podczas zabiegu odczuwałem głęboki spokój”.

Jakub Nijaki

Temu uzdolnionemu tenisście, wielokrotnemu mistrzowi Polski juniorów i brązowemu medalistom mistrzostw Polski seniorów, pomagałem wielokrotnie w różnych kontuzjach fizycznych, psychicznych i duchowych, współpracując z nim już prawie od trzech lat. On wciąż jest podmiotem moich doświadczeń treningowych. Wkrótce powinien osiągnąć wielkie sportowe sukcesy.

3. „Od sześciu miesięcy odczuwałem ból łokcia prawej ręki („łokieć tenisisty”). Leczyłem się różnymi maściami – bez skutku. W końcu stycznia 2004 r. Pan Profesor Wojciech Pasterniak zrobił mi kilkunastominutowy zabieg na odległość i ból minął. Do chwili obecnej [minęło przeszło pół roku – przyp. mój W.P.] nie odczuwam dolegliwości.”

I. Bochno

Pan mgr I. Bochno jest pracownikiem naukowym Uniwersytetu Zielonogórskiego, siatkarzem amatorem.

Nieraz udało mi się pomóc w bardzo poważnych chorobach na przykład panu profesorowi Bolesławowi Potyrale z Wrocławia, któremu choroba uniemożliwiła podniesienie ręki i powodowała silny jej ból, Małgorzacie Hupental z Prusic koło Złotoryi w stwardnieniu rozsianym, pani Annie Ichnowskiej z Lubka, córce lekarza medycyny, która dziękuje mi za „wyciszenie i uspokojenie drżeń”, które niepokoiły ją po operacji guza mózdzku. Niekiedy były to choroby przewlekłe. Na przykład Elżbieta Lewandowska z Dopiewa pisze:

„Oświadczam, że 23 maja 2004 r. Profesor Pasterniak dokonał zabiegu uzdrawiającego, po którym przestało boleć kolano. Dodaję, że leczyłam się przez 2 lata, a także miałam zabieg

chirurgiczny, lecz nie przyniosło to poprawy i kolano wciąż bolało. Dopiero po zabiegu profesora W. Pasterniaka przestało natychmiast boleć.”

Wyżej wskazałem na inspiracje moich praktyk uzdrowieńczych. Ich mechanizmu i efektów nie potrafię wyjaśnić racjonalnie, a inne wyjaśnienia niech pozostaną moją tajemnicą trenerską, jeśli tak mogę siebie nazwać. W każdym razie stwierdzam, że trener może niekiedy mieć możliwości usuwania niektórych kontuzji fizycznych, przy całym szacunku i uznaniu dla medycyny naukowej. Wydaje mi się, że droga do tych – także dla mnie nieraz zaskakujących uzdrowień – wiedzie ścieżką duchową.

Celowe także – w pewnym stopniu – wydaje się wykorzystanie osiągnięć medycyny niekonwencjonalnej, tysiącletnich praktyk uzdrowieńczych, na przykład leczenia kolorami, stosowanie akupresury itp.

W przypadkach szczególnych łączyłem usuwanie kontuzji fizycznych z usuwaniem „kontuzji” psychicznych i duchowych. Stosowałem tu zabieg – zawodnik pozostawał w pozycji leżącej – będący kombinacją ćwiczeń wizualizacyjnych, zwłaszcza własnego wnętrza, oraz afirmacyjnych, medytacyjnych i kontemplacyjnych, w czym wielką pomocą służyły mi niezwykle badania nad wyższymi stanami świadomości Prof. A. Szyszko-Bohusza, z którym stale współpracuję naukowo.

Usuwanie kontuzji psychicznych (celowo używam tego słowa, by wyraźniej zwrócić uwagę na niedomagania psychiczne naszych zawodników, często wybitnych, i słabości pod tym względem naszych i nie tylko naszych trenerów) jest niekiedy trudniejsze niż wspomnianych kontuzji fizycznych. A to głównie dlatego, że u większości sportowców są to kontuzje przewlekłe, będące rezultatem jednostronnego, najczęściej tylko fizycznego treningu.

Kontuzję psychiczną trzeba jak najszybciej usunąć! Nie można jej utrwalać poprzez zgłaszanie pretensji do zawodnika, robienie mu wymówek, karanie. Niezastąpiona jest tu edukacja przez zrozumienie<sup>1</sup>, o której pisałem w poprzednim tomie niniejszego pisma [Pasterniak 2004]. Wśród osobowych potęg człowieka wskazane jest odwołanie się do jego inteligencji duchowej [por. m.in.: Griffiths 1995; Zohar, Marshall 2001; Szyszko-Bohusz 2000; LeShan 1991], posiadającej niezwykle moc integracji jej wnętrza.

Kontuzje duchowe sportowca są niezwykle częste – podobnie jak innych ludzi – a przy tym dość trudno rozpoznawalne. Łatwiej ustalić ogólny poziom kondycji duchowej zawodnika, niż ustalić jego detaliczne duchowe niedomagania.

Kondycja duchowa zawodnika jest następstwem jego relacji z mało znanym a potężnym światem duchowym. Kontakt z tym światem jest dla wielu sportowców niesłuchanie ważny. Widzieliśmy dzięki telewizji, jak niektórzy zawodnicy wykonywali przed startem różne praktyki duchowe, zapewne wierząc, że przyniosą im one sukces na olimpiadzie w Atenach.

Podstawą tych praktyk jest wiara, wiara, która niekiedy zamienia się w pewność i minimalizuje, a nawet likwiduje, odczucie wysiłku w czasie startu zawodnika. Nie tylko znane badania J. Murphy’ego nad działaniem podświadomości, ale również święte teksty różnych religii ukazują potęgę i skuteczność wiary. „Wiara jest pewna – czytamy w *Katechizmie Kościoła Katolickiego* – pewniejsza niż wszelkie ludzkie poznanie...”<sup>2</sup>.

Również wielu trenerów i zawodników uznaje znaczenie tzw. „wiary w sukces” w treningu i starcie sportowym. Lepiej, jeśli ta wiara ma źródło transcendentalne...

„Świat wypadł z kolein” – mówił Szekspir. Niszczący wszelki porządek chaos świata i chaos wewnętrzny życia człowieka jest konsekwencją odejścia do Boga i Jego praw – jak twierdzi wielu filozofów. Uspokojenie duchowe sportowca gwarantuje mu spokój psychiczny i fizyczny. Dlatego jest tak ważne i tak owocne.

### **„Bomba energetyczna”**

Usunięcie kontuzji fizycznych, psychicznych i duchowych sportowca skutkuje takim stanem, który nazywam „bombą energetyczną”. Jest to stan maksymalnej gotowości oraz maksymalnej skuteczności sportowej. Wtedy sportowiec gra, rzuca, biega itp. „jak w transie”, jeśli użyjemy potocznego określenia.

<sup>1</sup> W tym względzie bezcenne wydają mi się liczne prace Jiddu Krishnamurtiego.

<sup>2</sup> *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań 1994, s. 48.

Ogromnie ważny staje się tutaj ów moment „bezwysiłkowości”. Sukcesom, rekordom, dobrym wynikiem nie towarzyszy poczucie zmęczenia, stresu itp., chociaż faktycznie wielki wysiłek ma miejsce. Sportowiec przebywa w innym stanie świadomości, wyższym, w którym na plan dalszy schodzi pragnienie sukcesu, uznania, pieniędzy, a górę bierze sama **pasja perfekcyjnego i radosnego działania**. Mówił niegdyś Małysz, by przede wszystkim koncentrować się na samym skakaniu, a nie na myśleniu o sukcesach, tytułach i medalach.

Dlatego potrzebne jest – jak mówi uczony – ustawiczne „ładowanie stanu świadomości” [Vedfelt 2001, s. 135]. Zdaniem Ole Vedfelta, oznacza ono, że utrzymuje się uwagę, a także inne energie psychiczne na pożądanym poziomie, stawiając daną osobę przed odpowiednimi zadaniami. Dodałbym, że ów pożądanym poziom dotyczy także energii duchowych.

Istnienie czy też brak owej „bomby energetycznej” można bez trudu i bardzo łatwo zbadać. Można zatem w każdym momencie określić faktyczny stopień gotowości i przygotowania zawodnika do startu.

### **Radiestezja na usługach sportu**

Wspomniany wyżej poziom gotowości do startu, poziom energetycznego przygotowania – mówiąc inaczej – możemy zbadać obok różnych metod naukowych, które bardzo cenię, radiestezjnie. Radiestezja, jeśli się nie mylę, nie jest zbyt dobrze widziana w sporcie, a często określana negatywnie jako praktyka pozanaukowa. Ma jednak wiele zalet. Pozwala przede wszystkim w bardzo krótkim czasie odpowiedzieć na interesujące trenera pytania, a w szczególności określić poziom fizycznego, psychicznego i duchowego przygotowania zawodnika do startu. Moje wieloletnie doświadczenia wskazują na jej wielką przydatność i skuteczność tak w wykrywaniu omawianych wyżej kontuzji, jak też w różnego rodzaju diagnozowaniu, a nawet terapii, polegającej głównie na tzw. leczeniu kolorami, mającemu bardzo odległe tradycje i stosowanemu między innymi w starożytnych Chinach.

Nie chciałbym wnikać w szczegóły tej praktyki, jak też opisywać własnych doświadczeń w tym zakresie. Interesuje mnie i interesowała ich skuteczność, a ta wydaje mi się trudna do przecenienia, również w opinii wielu diagnozowanych przeze mnie i „leczonych” sportowców.

Na zakończenie tego krótkiego szkicu, który zaledwie dotyka wielu poważnych zagadnień treningu „bezwysiłkowego”, a także wysiłkowego, są bowiem one z sobą ściśle splecione, przywołam niezwykłą myśl funkcjonującą w filozofiach i religiach Dalekiego Wschodu. Jest to myśl nakazująca zapomnieć o celu, do którego dążymy, gdyż właśnie wtedy znajdziemy się blisko niego.

Z tego punktu widzenia „wymuszanie” na zawodnikach sukcesów, medali, zwycięstw jest praktyką wysoce dyskusyjną, a prawie powszechną. Wielkie osiągnięcia przychodzą same, jeśli kroczymy cierpliwie ścieżką „bezwysiłkowego” treningu, wspartego oczywiście na wrodzonym talencie, a także wolnego – w miarę możliwości – od wszelkich kontuzji fizycznych, psychicznych i duchowych.

### **BIBLIOGRAFIA**

1. Griffiths B. (1995), *W poszukiwaniu najwyższej świadomości*, Bydgoszcz.
2. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań 1994.
3. LeShan L. (1991), *Świat jasnowidzących*, Poznań.
4. Pasterniak W. (2004), *Edukacja przez rozumienie*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, Rzeszów, t. 4, s. 320–332.
5. Szestow L. (1987), *Dostojewski i Nietzsche*, Warszawa.
6. Szyzko-Bohusz A. (2000), *Świadomość światła*, Świdnica.
7. Vedfelt O. (2001), *Poziomy świadomości. Poznaj potencjał swojego umysłu*, Warszawa.
8. Wilber K. (1996), *Niepodzielone. Wschodnie i zachodnie teorie rozwoju osobowości*, Poznań.
9. Zohar D., Marshall I. (2001), *Inteligencja duchowa*, Poznań.

### **Tips about effort and “effortless” sport training**

**Key words:** sport training, effortless training, physical, psychical and spiritual contusions, the estimation of start-preparing

“Effortless” training should be joyful, attractive, varied, purifying, reducing tiredness, and also economic, i.e. purposeful, efficient and economical – as praxeology teaches, so as not to unnecessarily engage physical, psychical and spiritual energies. Removal of physical contusions and psychical and spiritual contusions of a sportsman is connected with psychophysical training. The foundation of these practices is the faith – not only the faith in success, but also transcendence leading to “spiritual calm of a sportsman”. The author recommends supplementary application of radiesthesia techniques in a training process.