

Wojciech J. Cynarski

Idea treningu holistycznego

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 5, 226-227

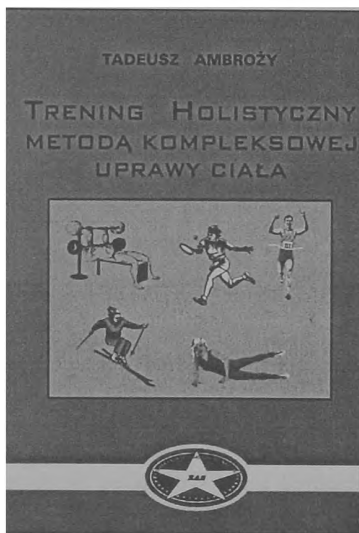
2005

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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Idea treningu holistycznego / An idea of the holistic training

Tadeusz Ambroży, *Trening holistyczny metodą kompleksowej uprawy ciała* [A holistic training as a method of complex carrying on a body], European Association fo Security, Kraków 2004, ss. 234.



Dr Tadeusz Ambroży opublikował właśnie kolejną interesującą książkę, której główny sens zbieżny jest zarówno z kanonem nowego, systemowego paradygmatu, jak też nawiązuje do długiej polskiej tradycji upowszechniania wiedzy o kulturze fizycznej.

Już sam tytuł nawiązuje do ‘uprawy ciała’, a więc kultury fizycznej w rozumieniu dosłownym, a holizm w tytule monografii jest pojęciem odnoszonym do kształtowania sfery cielesnej. W ten sposób autor pomija ćwiczenia relaksacji i koncentracji, a także nie uwzględnia obecnych w psychofizycznej kulturze Dalekiego Wschodu metod treningu mentalnego – wyobrażeniowego i medytacji.

Książka jest efektem, w pewnym sensie dojrzałą syntezą dorobku i wiedzy autora – niezwykle wszechstronnego sportowca i jego szerokich kompetencji. Ambroży jest od wielu lat wykładowcą i trenerem gimnastyki, kulturystyki i sportów walki, a także instruktorem fitness, narciarstwa, żeglarstwa, pływania, gier zespołowych, lekkiej atletyki i tenisa. Posiada także (m.in.) 6 dan oraz uprawnienia sędziego międzynarodowego w jūjutsu. Toteż omawiana tu monografia zawiera odniesienia lub bezpośrednio dotyczy tych właśnie dziedzin fizycznej aktywności, wynikając z praktycznych doświadczeń i zainteresowań naukowych autora.

We *Wprowadzeniu* krakowski badacz wyjaśnia, że pojęcie holizmu wprowadza za A. Szyszko-Bohuszem (twórcą pedagogiki holistycznej) i formułuje następującą definicję: „Trening holistyczny dotyczy więc będzie rozwoju i odnowy całego człowieka, uwzględniając wszelkie oddziałujące na niego czynniki zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne, czyli obejmuje swoim zasięgiem uwarunkowania genetyczne i środowiskowe, ale także własną, kompleksową aktywność człowieka” (s. 9). Pisz dalej, że „bliższa idei holizmu wydaje się być kultura Wschodu, która stara się przekraczać granice izolacji ciała i ducha (przykłady: filozofia wschodnich sztuk walki, joga)” (s. 9). Następnie Ambroży wskazuje, że na obszarach wychowania, kultury fizycznej i medycyny całościowe lub systemowe podejście jest jak najbardziej uzasadnione i pożądane. Zastrzega jednak, że w swej pracy ogranicza się tematycznie do treningu ciała, dbałości o zdrowie, tężyznę fizyczną i sprawność cielesną, które to komponenty stanowić mogą „podłoże dla poprawy dyspozycji psychicznych, duchowych, społecznych i emocjonalnych człowieka czyli wszystkiego co stanowi jego wnętrze” (s. 10).

Z drugiej jednak strony czytamy, że na **trening holistyczny** oprócz „holistycznego treningu ciała” składają się: trening mózgu (krzyżówki, analiza tekstu, zadania matematyczne itp.), trening psychiki (relaksacja, rozluźnianie, uspokojenie, dialog, rozmowa itp.), trening ducha (modlitwa, medytacja itp.). Jako element pomocniczy autor *Treningu holistycznego...* wskazuje „higieniczny tryb życia” (s. 179).

W rozdziale 2 pt. *Badania własne dotyczące stylu życia* (s. 11–39) zostały zaprezentowane wyniki badań interesujące dla socjologii kultury fizycznej. Autor dokonał porównania stanu wiedzy, zachowań prozdrowotnych i aktywności ruchowej Polaków i Niemców. Wyniki Ambro-

żego zgodne są z innymi wynikami badań porównawczych na tym obszarze, że np. Niemcy są zdecydowanie bardziej aktywni fizycznie.

W dalszej części pracy przedstawione są podstawy teorii treningu, informacje o fizjologii wysiłku, zasady kształtowania sprawności fizycznej i rozwijania poszczególnych zdolności motorycznych. Znajduje się tu także propozycja programu treningu holistycznego wraz z podaniem przykładowego makrocyklu (s. 143).

Utylitarnym aspektem aktywności fizycznej poświęcony jest rozdział 9, w którym znajdujemy podrozdziały o samoobronie i sportach walki, sportach letnich, sportach zimowych i gimnastyce. Najwięcej miejsca (ss. 151–164 i 203–210) zostało poświęconych treningowi samoobrony i sportów walki, które zabezpieczają – zdaniem autora monografii – zwłaszcza potrzebę bezpieczeństwa. Zawarte w *Aneksie* ilustracje pozwalają traktować książkę jednocześnie jak podręcznik lub przewodnik po zestawach ćwiczeń gibkościowych, siłowych i walki wręcz.

W bibliografii znajdujemy zestawienie 153 pozycji – zarówno nowych, jak i starszych, ale znaczących. Są to w większości publikacje autorów polskich (w tym liczne prace autorstwa lub współautorstwa Ambroźego), ale także literatura zagraniczna. Świadczy to o dobrym teoretycznym przygotowaniu autora i jego znakomitej orientacji w literaturze przedmiotu. Ponadto to dość obszerne zestawienie posiada wartość samoistną, umożliwiając osobie zainteresowanej sięgnięcie do konkretnych publikacji celem poszerzenia wiedzy.

Monografię Ambroźego polecić można szerokiemu gronu czytelników z kilku względów: 1) tematyka jest interesująca i zbieżna ze wzrastającą świadomością społeczną (oraz modą) w zakresie potrzeby stałej fizycznej aktywności; 2) przystępny język i bogactwo ilustracji czynią książkę łatwiejszą w odbiorze nawet dla czytelnika, który nigdy nie zetknął się z naukami o kulturze fizycznej; 3) idea treningu holistycznego powinna (można się tego spodziewać) zostać przyjęta jako wręcz nowy kanon w rekreacji ruchowej, sporcie, czy także w wychowaniu fizycznym. Książce wróżę więc duży sukces wydawniczy.