

Gabriel Szajna

Charakterystyka sportu szermierczego

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 2, 55-62

2001

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.

Przedstawiamy poniżej tekst opisujący kolejny zachodni sport walki – szermierkę, wywodzącą się ze sztuki szermierki europejskiej. Autorem jest mgr Gabriel Szajna, znakomity trener szermierki i pracownik IWFIZ UR.

Pracę zrecenzował prof. dr hab. Zbigniew Czajkowski (AWF Katowice), wybitny ekspert szermierki, który ocenił artykuł G. Szajny jako bardzo dobry. Stwierdził m. in., że „Praca stanowi nader zwięzłe, krótkie opisanie szermierki, jej istoty, rozwoju, przekształcenia się w nowoczesny sport. Autor bardzo zwięźle opisuje poszczególne bronie, podaje ważne daty w rozwoju szermierki, bardzo skrótkowo przedstawia zaprawę szermierza, zwracając głównie uwagę na lekcje indywidualne (ich kierunki, rodzaje oraz głównie stosowane metody prowadzenia ćwiczeń). Słusznie i trafnie podkreśla wielostronność szermierki (procesy poznawcze, emocje, czynności ruchowe), jej złożoność, walory zdrowotne i wychowawcze.”

GABRIEL SZAJNA
IWFIZ UR

Charakterystyka sportu szermierczego

*Osoby, które przez swoje urodzenie czy los zostały
szczęśliwie wyniesione ponad resztę świata, są szczególnie
zobowiązane do uprawiania szermierki*

Mistrz Valdin, rok 1729 [Czajkowski 1988]

Sztuka władania bronią znana była ludzkości od zarania jej dziejów. Znana była starożytnym ludom i rozwijała się poprzez całe stulecia, przechodząc w różnych krajach i różnych epokach najrozmaitsze przeobrażenia wraz z przemianami samej broni. Bardzo długa, ciekawa, barwna i pouczająca jest historia rozwoju szermierki: od kopii, tarczy, miecza, poprzez rapier i lewak, poprzez okres szpady dworskiej i pierwotny floret, poprzez szpadę pojedynkową, szablę dochodzimy do sportowych broni współczesnej szermierki floretu, szpady i szabli.

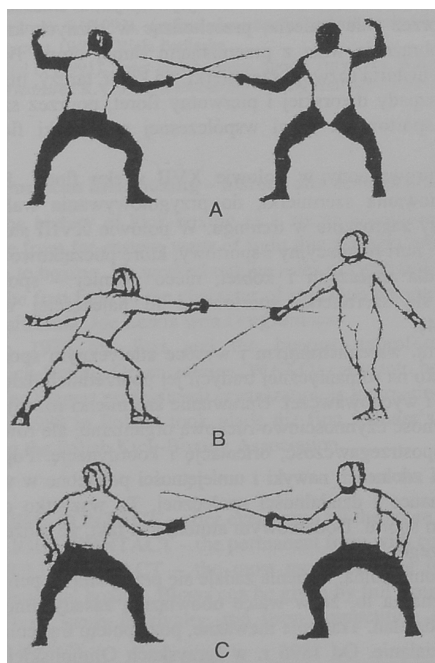
Bronią wyłącznie ćwiczebną był wprowadzony w połowie XVII wieku floret. Floret początkowo służył wyłącznie do studiowania szermierki, do przygotowywania walk na szpady, które ostro zakończone stwarzały zagrożenie w treningu. W połowie XVIII stulecia pojawiły się nowe nurty walki na florety: nurt rekreacyjny i sportowy, które początkowo stały się rozrywką, ciekawym ćwiczeniem dla mężczyzn i kobiet, nieco później – sportem. W połowie XX wieku wyodrębniła się szermierka sportowa i to najczęściej w jej wychytowym wydaniu [Czajkowski 1954].

Obecnie szermierka jest nowoczesnym, wszechstronnym i wysoce atletycznym sportem. Urok i zalety szermierki polegają nie tylko na romantycznej tradycji jej poprzednich dziejów, ale na jej wielkiej wartości kształtującej i wychowawczej. Uprawianie szermierki rozwija nie tylko różne grupy mięśni, podnosi sprawność czynnościowo-ruchową organizmu, ale również kształtuje szybkość i trafność reakcji, spostrzegawczość, orientację i koordynację. Poprzez ćwiczenia szermierz kształtuje i doskonali zdolności, nawyki i umiejętności potrzebne w walce szermierczej oraz przydatne w życiu, nauce i działalności społecznej. To wszystko czyni szermierkę wysoce atrakcyjnym rodzajem sportu. Dodatkowym atutem jest fakt, że może być uprawiana od dzieciństwa do wieku starszego.

Szermierka na florety – floret jest bronią kolną, trafienia zadaje się przy pomocy pchnięć. Szermierka na florety jest umowna. Oznacza to, że w walce obowiązują zasady umowne dotyczące pola trafienia i pierwszeństwa działań. Trafienie nieważne, poza polem trafienia nie jest liczone, ale unieważnia następne działanie. Od 1896 r. w Igrzyskach Olimpijskich we florecie walczyli mężczyźni indywidualnie, drużynowo od 1904, kobiety walczyły indywidualnie w Igrzyskach od 1924, drużynowo od 1960 r. Od roku 1955 walki we florecie rejestruje aparat elektryczny, który bezbłędnie sygnalizuje trafienia ważne. Współczesna walka na florety – szybka, ruchliwa, dynamiczna znacznie różni się od dostojnych pokazów szermierki na florety z połowy XIX wieku. Obecnie znamienne jest dążenie do bezwzględnego zadania trafienia w konfliktowej, szybkościowej grze, w której szermierz walczy w warunkach wysokiej podzielności uwagi.

Szermierka na szpady – to broń kolna pojedynkowa „prawdziwa” [Papee 1987]. Od 1896 roku w programie Igrzysk Olimpijskich ery nowożytnej. Przepisy szermierki na szpady odpowiadają warunkom pojedynku; w szpadzie nie uznaje się przepisów umownych dotyczących ograniczenia pola ważnych trafień, brak zasad umownych o pierwszeństwie działań. Dopuszcza się trafienia obopólne. Regulamin walki na szpady został zatwierdzony w 1914 roku. Zasady rozgrywania zawodów szpadowych przy użyciu aparatu elektrycznego do kontroli trafień wprowadzono w 1936 roku. W 1984 roku wprowadzono nową dyscyplinę – szpadę kobiet. Szermierka na szpady jest jedną z 5 dyscyplin w pięcioboju nowoczesnym kobiet i mężczyzn. Zawodnicy walczą do jednego trafienia w formule każdy z każdym i miejsce zajęte w turnieju szermierczym przeliczane jest na punkty .

Szermierka na szable – broń sieczna i kolna, zasady zadawania trafień, umowne pole trafień obejmuje tułów, głowę i ramiona. Obowiązują przepisy umowne dotyczące pierwszeństwa działań i przestrzegania określonej kolejności działań w walce szermierczej. Regulamin walki szermierczej został przyjęty w 1908 roku i zatwierdzony przez Federację Szermierczą w 1914 roku. W 1988 roku wprowadzono rejestrowanie trafień przy pomocy aparatu elektrycznego. Szermierka na szable uprawiana jest przez mężczyzn, a od 1999 roku także przez kobiety.



Ryc. 1. Pole trafienia (ważna powierzchnia trafienia niezaciemniona) w szermierce na florety (A), szpady (B), szable (C).

Regulaminem prowadzenia zawodów szermierczych oraz ich organizacją zajmuje się Międzynarodowa Federacja Szermiercza (Federation Internationale Escrime), która powstała w 1913 r. w Paryżu [Nawrocki 1966]. W Polsce powołano w 1922 roku we Lwowie Polski

Związek Szermierczy, jednak sport szermierczy rozwijał się znacznie wcześniej – w Wilnie w 1886 r. Towarzystwo Szermierzy, we Lwowie w 1891 r. Lwowski Klub Szermierzy i w Krakowie 1900-1914 w oddziale szermierczym Towarzystwa Gimnastycznego Sokół, od 1909 roku w Krakowskim Klubie Szermierzy, w którym zajęcia prowadzili Antoni Bąkowski i Konrad Winkler. Z Krakowskiego Klubu Szermierzy po I wojnie powołano reprezentację szablów Polski w składzie: Alfred Adler, Aleksander Małecki, Konrad Winkler, Jerzy Zabielski, Adam Papee, którzy uczestniczyli w Igrzyskach Olimpijskich w 1924 roku w Paryżu [Papee 1987].

Bardzo wiele popularnych wschodnich technik i sztuk walki, które są obecnie uprawiane na świecie, ma bardzo wiele wspólnych elementów techniki z szermierką sportową; są to następujące przykłady sztuk walki:

Aikido – samoobrona przeciw uzbrojonemu i nieuzbrojonemu przeciwnikowi

Arnis, Escrima, Kali – sztuka walki na noże na Filipinach

Iaido – japońska sztuka walki mieczem

Jogo do Pau – walka na kije w Portugalii

Jojutsu – japońska sztuka walki na kije

Kalaripayitt – techniki walk na miecze w Indiach

Kenjutsu – odmienna japońska sztuka walki na miecze

Krabi Karabong – tajlandzka odmiana walki na miecze

Kendo – japońska sztuka walki na miecze bambusowe

Kumdo – koreański wariant kendo

La Canne – francuski boks z użyciem pałki

Le Baton – podobny do La Canne, ale dłuższe dwie pałki

Maculele – formy walk maczetami w Ameryce Południowej

Mensur – niemiecka odmiana walki na miecze

Pentjak Silat – walki na miecze w Indonezji

Shinkendo – rzeczycywiata odmiana walki mieczem podobna do Kendo

Tai Chi – chińska odmiana sztuk walki z elementami technik szermierczych [Burke 2000].

Ewolucja metod nauczania w szermierce

W treningu szermierczym stosuje się ogólne zasady i metody treningu sportowego jednakowe dla wszystkich dziedzin sportu oraz pewne, swoiste zasady i metody, znamienne tylko dla szermierki. Podobnie jak w innych dyscyplinach sportu, w szermierce wśród różnych części składowych treningu wyróżnić można dwa główne kierunki:

pierwszy – *sprawnościowy*, drugi – *techniczno-taktyczny*.

Części składowe i zadania treningu szermierczego opierają się na nauczaniu i doskonaleniu techniki, umiejętności techniczno-taktycznych i taktycznych oraz zdolności psychoruchowych, tj. procesów psychicznych ściśle związanych z działalnością ruchową (szybkością i trafnością postrzegania, różnymi właściwościami uwagi, szybkością i trafnością reagowania i podejmowania decyzji). Przygotowaniu społeczno – psychologicznym i realizacji następujących zadań: kształtowanie osobowości ucznia, rozwijanie jego dodatnich cech i właściwości, odwoływanie się do jego zalet i potencjalnych możliwości, kształtowanie postaw obywatelskich i etyczno-społecznych.

Przygotowanie psychiczne opiera się na doskonaleniu procesów psychicznych w ścisłym związku z przygotowaniem techniczno-taktycznym, kształtowaniu odporności na sytuacje trudne i stany zagrożenia, kształtowaniu społecznie wartościowych i ważnych w działalności sportowej cech psychicznych inicjatywy, celowości i uporczywości działania, samodzielności i opanowania.

Przygotowanie sprawnościowe opiera się na rozwijaniu wszechstronnym zwinności, zręczności, pojętności ruchowej, panowaniu nad rytmem własnych ruchów i wyczuciem rów-

nowagi. Rozwijaniem wszystkich poziomów koordynacji ruchowej stosownie do swoistych wymogów szermierki.

Kształtowanie sprawności fizycznej uzyskuje się poprzez podniesienie stanu zdrowia i zahartowania oraz wszechstronnej wydolności wysiłkowej, usprawnienie czynności narządów, układów i całego ustroju zawodników, zwiększenie możliwości czynnościowych i przystosowawczych. Zakres tego przygotowania obejmuje rozwój szybkości, siły i wytrzymałości w ich postaciach: wszechstronnej, ukierunkowanej i specjalnej, i dostosowania ich do potrzeb i właściwości szermierki. Rozwój gibkości, skoczności i zdolności pochodnych dostosowanych do potrzeb szermierki. Stworzenie podstaw czynnościowych umożliwiających udział zawodnika w intensywnych ćwiczeniach i zawodach. Kształtowanie wszechstronne zdolności wysiłkowych i koordynacyjnych jest ważne tylko w pierwszym etapie szkolenia (dzieci). W następnych etapach ważne i wpływające na wyniki szermierzy jest sprawność ukierunkowana i swoista, związana ściśle z działalnością ruchową i poznawczo-ruchową szermierza. W etapie mistrzowskim poziom sprawności „fizycznej” (energetycznej) ogólnej, „wszechstronnej” nie wywiera żadnego wpływu na wyniki w zawodach.

Przygotowanie techniczne opiera się na nauczaniu i doskonaleniu nawyków postawy z bronią szermierczą ruchy, działania bronią, stopniowe poszerzanie zasobu działań, kształtowanie specjalnych umiejętności technicznych związanych z dokładnym, sprawnym i skutecznym wykonywaniem działań.

Przygotowanie techniczno-taktyczne opiera się na doskonaleniu techniki na tle i w związku z przejawami orientacji i wyspecjalizowanych reakcji szermierza, kształtowanie dokładnego wykonania i odruchowego zastosowania działań w walce.

Przygotowanie taktyczne obejmuje doskonalenie wycucia zaskoczenia, nauczanie i doskonalenie umiejętności taktycznych związanych z celowym przemyśleniem i przewidzianym zastosowaniem działań w walce, wybór działania w walce, działania przygotowawcze, synteza zespolenie techniki, przejawów reakcji, indywidualizacja stylu walki i taktyki.

Przygotowanie teoretyczno-metodyczne to kształcenie umysłowe, rozwijanie zdolności i postaw intelektualnych, stosowanie zasady naukowości i łączenia teorii z praktyką. przekazanie podstawowych wiadomości z teorii szermierki, podziału działań szermierczych oraz nazewnictwa. Zaznajomienie z zasadami umownymi, przepisami Federacji Szermierczej i przepisami sędziowania walk szermierczych, wprowadzenie zawodników do pracy samodzielnej [Czajkowski 1988].

Znaczenie i formy nowoczesnej lekcji indywidualnej w szermierce

W treningu szermierczym stosuje się różne formy prowadzenia ćwiczeń, wśród których najbardziej znaną i rozwijaną od stuleci jest lekcja indywidualna. Występujący w niej fechtmistrz musi zachować i rozwijać wysoki poziom sprawności wysiłkowej, koordynacji, umiejętności technicznych, taktycznych oraz dydaktycznych, które przekazuje swoim uczniom.

Szczególne wartości lekcji polega na bezpośrednim kontakcie zawodnika i trenera. Trener pokazując i wyjaśniając przekazuje swoje wiadomości i umiejętności, stwarza warunki do wykonania działania szermierczego w różnych rozwiązaniach taktycznych. Lekcja szermiercza prowadzona ciekawie, barwnie i różnorodnie wzbudza u ucznia zainteresowanie szermierką i rozwija jego zdolności psychoruchowe. Lekcje szermiercze dzielą się na:

1. Lekcje sprawdzające – we wstępnym etapie szkolenia oceniają opanowanie działań szermierczych, poprawiają błędy, dają wskazówki do dalszych ćwiczeń ukierunkowanych.

2. Lekcje nauczania – w których opanowuje się nowe działania i umiejętności i łączy się w działania szermiercze złożone (natarcia zwodzone, przeciwdpowiedź, przeciwtempo).

3. Lekcje doskonalenia – powtarzanie znanych, opanowanych działań, utrwalanie i doskonalenie działań szermierczych.

4. **Lekcje mieszane** – w których występuje powtarzanie i utrwalanie znanych działań i umiejętności, ich doskonalenie oraz wprowadzanie nowych działań (nawyków czuciowo-ruchowych) oraz umiejętności.

5. **Lekcje rozgrzewkowe** – przed udziałem w zawodach, w trakcie zawodów, mające działać mobilizująco, uzyskać optymalny poziom pobudzenia przedstartowego i działać asertywnie na zawodników.

6. **Lekcje wyrównawcze** – poprawienie techniki, stosowanie ćwiczeń drugą ręką, które ma doprowadzić do odpoczynku strony dominującej i korygować ewentualne wady postawy szermierzy.

7. **Lekcje metodyczne** – objaśnienie, pokaz, nauczenie i doskonalenie działań szermierczych ze zwróceniem szczególnej uwagi na sposób ich nauczania.

8. **Lekcje pokazowe** – prowadzone na kursach trenerskich i konferencjach metodycznych jako praktyczne uzupełnienie wykładów [Czajkowski 2000].

Podział lekcji uwzględniał głównie jej cele – A. sprawdzenie, B. nauczanie, C. doskonalenie jako przygotowanie do walk szermierczych. Kierunki lekcji z treścią stosowanych ćwiczeń można podzielić na:

1. Kierunek lekcji techniczny – w którym dominuje nauczanie płynności ruchu, właściwego rytmu, dokładności, połączenie ruchów ręki z pracą nóg w szermierce

2. Kierunek lekcji techniczno-taktyczny – w którym kładzie się nacisk na nauczanie, utrwalanie i doskonalenie umiejętności, dobór pracy nóg i zgranie ruchów ręki zależnie od odległości, określenie linii zagrożenia, możliwości wyboru działania szermierczego.

3. Kierunek lekcji taktyczny – w którym utrwalamy doskonalenie umiejętności taktycznych działań przewidzianych, częściowo przewidzianych, rozpoznawanie zamiarów przeciwnika, wprowadzanie go w błąd w walce szermierczej.

4. Kierunek lekcji całościowy – to oparty o wszechstronne nauczanie całościowe, utrwalanie i doskonalenie techniki, odpowiedzi czuciowych i ruchowych, skupienia uwagi, postrzegania oraz wyczerpania zaskoczenia.

Cechą nowoczesnej indywidualnej lekcji szermierczej zarówno we florecie, szabli i szpadzie jest stosowanie następujących metod:

1. **metoda – powtarzanie wybranego działania szermierczego pchnięcia** – opanowanie podstawowej formy ruchu, poprawnego jej wykonania, następnie nauczanie szybkości.

2. **metoda – wykonanie działania przewidzianego przez ucznia** na zapowiedziany ruch trenera – jest to prosta odpowiedź czuciowo-ruchowa, znany bodziec wzrokowy lub czuciowy – znana odpowiedź (przykład ćwiczenia: na krok trenera proste pchnięcie).

3. **metoda wyboru jednego z zapowiedzianych działań**, oparta na wyborze z kilku działań szermierczych jednego, bez uwzględnienia kolejności. Metoda ta kształtuje i doskonali umiejętności oraz procesy psychiczne.

4. **metoda wyboru działań niezapowiedzianych** – trener wykonuje różne działania, a uczeń wybiera najważniejszy wariant działania szermierczego.

5. **metoda wykonywania zadań przeciwstawnych** zblizona do sytuacji walki szermierczej.

6. **metoda lekcji indywidualnej, walka ćwiczebna** – krótka walka z trenerem pozwala na ocenę umiejętności ucznia, jego silnych i słabych stron, poziomu skupienia i uwagi.

Wszystkie te metody nauczania szermierki są bardzo ciekawe i skuteczne, pozwalają doskonalić nawyki i umiejętności, które następnie uczniowie potrafią skutecznie wykorzystać w walce szermierczej. Wybór ćwiczeń oraz sposobów ich prowadzenia powinien być związany z celem, który chcemy osiągnąć. Lekcja szermiercza musi mieć jasno postawiony cel i wynikające z niego zadania – czego uczyć, co doskonalić, jak to czynić uwzględniając ćwiczenia i metody. W lekcji powinny się przeplatać okresy wzmoczonego wysiłku i wypoczynku. Optymalny czas trwania lekcji szermierczych powinien wynosić od 15 do 25 minut. Dłuższe lekcje wpływają na opóźnienie czasu reakcji i pogarszają szybkość ruchów szermierczych. W lekcji powinno się stopniować natężenie wysiłku, tj. część wstępną,

właściwa i końcowa, oraz stopniowanie trudności wykonywanych ćwiczeń. Podsumowując istotę, znaczenie i formy lekcji indywidualnej przedstawię opis lekcji szermierczej z XVII wieku. Sposoby prowadzenia lekcji czasami można zauważyć w dzisiejszych lekcjach szermierzach, jakże zbieżnych z lekcją Moliera.

Proszę pana, uklon. Tułów wyprostowany. Oprzeć się nieco na lewym udzie. Nogi zbyt szeroko rozstawione. Stopy na jednej linii. Dłoń na wysokości biodra. Koniec szpady naprzeciw własnego barku. Ramię nie tak napięte. Lewa ręka na wysokości oka. Lewy bark bardziej schowany. Głowa prosto. Patrząc śmiało. Krok w przód. Tułów stabilny. Styk w położeniu czwartym i trzymać tak. Zwód wyminięcia – wyminięcie. Powrót do postawy szermierczej.

Molier *Mieszczanin szlachcicem*, 1671 r. [Czajkowski 2000]

Lekcja zbiorowa we współczesnej szermierce

Prawdziwej wartości szermierki nie można dojrzeć jedynie poprzez technikę szermierczą
Miyamoto Musashi [1974]

Lekcja zbiorowa jest znacznie nowszą formą treningu od lekcji indywidualnej i obecnie stała się bardziej doceniana i wykorzystywana, metody i środki jej prowadzenia są lepiej znane trenerom. Ćwiczenia zbiorowe w tym praca z partnerem (ćwiczenia w parach) mają wiele zalet, zapewniają czynny i świadomy udział w treningu, umożliwiają skuteczne stosowanie zasady indywidualizacji, ułatwiają zrozumienie współzależności działań i ruchów broni obu ćwiczących szermierzy, uczą skupienia uwagi, spostrzegawczości, poczucia odpowiedzialności, inicjatywy, samodzielności. Są znakomitą szkołą taktyki, pozwalają zwiększyć intensywność zajęć. Lekcja zbiorowa może być nauczającą, doskonalącą, mieszaną i zawierającą ćwiczenia o różnym kierunku techniki, przejawów reakcji, taktyki. Lekcja zbiorowa, zwłaszcza z dziećmi, powinna być urozmaicona, zawierać różne rodzaje ćwiczeń i sposoby ich przeprowadzania. Szczególną uwagę należy zwrócić na ćwiczenia sprawnościowe i pracę nóg. Należy przeplatać ćwiczenia wymagające współpracy z ćwiczeniami zawierającymi współzawodnictwo. W lekcji zbiorowej można kształtować procesy poznawcze, inicjatywę i pracę samodzielną. Zawodnicy ćwicząc w parach winni często zmieniać pary, aby wykorzystać możliwość walki z zawodnikami o różnym stylu taktycznym i technicznym.

Lekcję zbiorową w nauczaniu początkowym powinno prowadzić się w formie ścisłej czasu i kolejności poszczególnych ćwiczeń. Z zawodnikami zaawansowanymi prowadzi się lekcje zbiorowe w formie luźnej, zawodnicy planują ćwiczenia i wprowadzają własne pomysły. W lekcjach zbiorowych należy dbać o realizm stwarzanych sytuacji nauczania i taktyki, stosować krótkie przerwy nie tylko na wypoczynek, ale także na przemyślenie sposobów wykonania ćwiczeń szermierzach. Do najczęściej stosowanych form ćwiczeń w lekcjach zbiorowych należą: rozgrzewki, gry i zabawy, biegi wahadłowe, sztafety, wspólne ćwiczenia pracy nóg, ćwiczenia przy tarczy, lustrze, na manekinie, ćwiczenia szermiercze w parach, ćwiczenia strumieniem, ćwiczenia zespołowe oraz walki ćwiczebne – zabawy. Prowadzenie zajęć szermierzach w oparciu o lekcję zbiorową i lekcję indywidualną pozwala zapewnić wzorowe prowadzenie procesu pedagogicznego. W lekcji zbiorowej, zależnie od etapu szkolenia, okresu treningowego, wieku i stażu zawodniczego uczniów można stosować ogromne bogactwo i różnorodność małych form, metod, środków metodycznych, treści, doboru i sposobów prowadzenia ćwiczeń.

Szermierka sportowa w XX wieku – spojrzenie w przyszłość

Rozwój szermierczego sportu to przeistoczenie się tradycyjnej szermierki w nowoczesny sport oparty o działalność klubów sportowych, związków regionalnych, krajowych i międzynarodowych. Konfrontacje sportowe, rozgrywanie turniejów publicznych walk oraz zawodów sportowych spowodowało, że szermierka służąca do przygotowania do walk, pojedynków

(Kodeks honorowy obowiązywał do 1936 r. – [Boziewicz 1990] przeszła ewolucję w kierunku nowoczesnego wszechstronnego sportu z mocno zaznaczonym czynnikiem współzawodnictwa. Szermierka obecna na każdych igrzyskach doprowadziła Międzynarodową Federację Szermierczą do ujednolicenia przepisów walk i stworzenia regulaminu zawodów szermierczych. Wprowadzono innowacje w nauczaniu, zmodyfikowane lekcje szermiercze, ćwiczenia zbiorowe i obserwację zawodów. W drugiej połowie XX wieku nastąpiły przemiany, które objęły organizację i kierowanie sportem przez państwo. Rozszerzenie zasięgu rozgrywania zawodów, postęp naukowy w wielu dziedzinach, rozwój teorii sportu i treningu sportowego spowodowały podniesienie poziomu sportu szermierczego i jego dalszy postęp.

Naukowo bada się i stosuje metody nauczania i doskonalenia nawyków, bada się motywację zawodnika, wpływ poziomu pobudzenia na wyniki zawodów, planuje się trening, udział w zawodach, rejestruje się obciążenia, wyniki, stosuje się procesy odnowy biologicznej. Dawniej szermierze byli bardzo wszechstronni – uprawiali dwie bronie, np. szablę i floret lub szpadę. Dzisiaj ogromne zróżnicowanie techniki i taktyki doprowadziło do wąskiej specjalizacji w jednej broni. Jest to konieczne i wymusza większą doskonałość w sztuce walki. Bronią bardzo popularną był floret. W latach 1960-1980 stał się bardzo unowocześnieony i technicznie bogaty. Walki były ruchliwe, finezyjne, zgodne z regulaminem szermierczym.

Obecnie wprowadzenie interpretacji sędziowania oraz wrzucania pchnięcia zmieniło w sposób istotny style walki we florecie kobiet i mężczyzn. Szabla podobnie jak floret w latach 60. – 80. była finezyjna, precyzyjna w prowadzeniu, z dużą różnorodnością działań. Zmieniła się diametralnie. Atletyczna walka, bieg, natarcia jednocześnie spowodowały zmianę w przepisach, zakaz rzutu i kroku przestawnego, co miało wpływ na walkę: skrócenie czasu walki, szerokość ruchów, brak zastón – są tego przykładami. Rejestrowanie walki przez aparat w połączeniu z zasadami umowności walki doprowadziło do wykazywania inicjatywy działań zaczepnych. Najbardziej popularną bronią stała się szpada. Jasne i proste, logiczne sędziowanie pozwalają na ciągły rozwój tej broni, wszechstronność, bogatość wyboru akcji, skupienie, podzielność i przerzutność uwagi w walce. Także duża powierzchnia trafień pozwalała na ciągle wzbogacanie techniki walki i jej dalszy rozwój.

W jakim kierunku zmierzać będzie szermierka w przyszłości? Podobnie jak w innych dyscyplinach prawdopodobnie dążyć się będzie do uproszczenia przepisów walki szermierczej i jak najłatwiejszego jej odbioru przez widzów. Do zwiększenia bezpieczeństwa walki (broń, ubranie, maska, posiadanie atestów doskonałości wyrobów), większej wirtuozerii w technice nauczania i w walkach szermierczych. Prawdopodobny jest powrót do szermierki rekreacyjnej dla wszystkich w wieku od 9 do 99 lat, szermierki dla rodzin, do uprawiania w klubach osiedlowych, uczniowskich, wprowadzenie zajęć szermierczych w szkołach w ramach lekcji wychowania fizycznego; zwiększenie liczby klubów szermierczych na wszystkich kontynentach, zwiększenie liczby turniejów szermierczych, obniżenie wieku rozpoczęcia uprawiania szermierki sportowej, rozwój szermierki dla niepełnosprawnych i ich integracja w klubach na całym świecie; poprzez sport szermierczy wszechstronny rozwój intelektualny i fizyczny.

Jestem przekonany że szermierka ma przed sobą przyszłość, jej obecność na wszystkich Igrzyskach Olimpijskich ery nowożytniej dowodzi, że sport szermierczy, jego obecny poziom stanowi jedną harmonijną całość. Przyszłość szermierki to zdrowie i przyjemność, to walka na zasadach etyki [Papee 1987].

BIBLIOGRAFIA

1. Boziewicz W. (1990), *Polski Kodeks Honorowy*, F. P. W. Korab, Kraków.
2. Burke M. (1999), *Szermierka pytania i odpowiedzi*, morgan@sitka.triumf.co
3. Czajkowski Z. (1954), *Szermierka na florecie*, SiT, Warszawa.

4. Czajkowski Z. (1977), *Szermierka na szpady*, SiT, Warszawa.
5. Czajkowski Z. (1982), *Taktyka szermierki*, AWF Katowice.
6. Czajkowski Z. (1968), *Teoria i metodyka współczesnej szermierki*, SiT, Warszawa
7. Czajkowski Z. (2000), *Istota, znaczenie i formy nowoczesnej lekcji indywidualnej w szermierce*, „Sport Wyczynowy”, nr 7-8, s. 80-84, 9-10, s. 101-108, 11-12, s. 39-48.
8. Czajkowski Z. (1987), *Szermierka floret*, SiT, Warszawa.
9. Czajkowski Z. (1978), *Niektóre aspekty indywidualizacji treningu i walki szermierczej*, „Sport Wyczynowy”, nr 8, s.43-49.
10. Czajkowski Z. (1988), *Trening szermierza*, tom I, II, AWF Katowice.
11. Kevey J. (1951), *Szermierka na szable*, GKKF, Warszawa.
12. Nawrocki S. (tłum.) (1966), *Regulamin zawodów szermierczych*, PZSz, Warszawa.
13. Musashi M. (1974), *A Book of Five Rings – a Guide to Strategy*, Press Overlook, New York.
14. Ozoray-Schenker Z. (1962), *Szermierka na szable*, SiT, Warszawa.
15. Papee A. (1987), *Na białą broń*, KAW, Warszawa.
16. Składanowska K. (1975), *Rozważania na temat przygotowania sprawnościowego szermierzy*, „Sport Wyczynowy”, nr 12.
17. Szabo L. (1977), *Fencing and the Master*, Corvina Kiado, Budapest.
18. Zabłocki W. (1982), *Szablą i piórkiem*, SiT, Warszawa.

Characteristics of fencing as a sport

The author describes history and evolution of fencing, its transformation into a modern sport. He introduces particular weapons and characterizes them. He depicts focuses on the accurately evolution of teaching methods, pointing to importance and forms of modern individual training in fencing. He also emphasizes the importance of collective training in contemporary fencing. He focuses on trends, kinds and mainly used methods of training. The author emphasizes the universality of fencing, through the usage of cognitive processes emotions and physical exercises and elicits its aspects related to health and education. He evaluates fencing and its future development. Author answers the question in what direction fencing sport is going to.