

Zbigniew Czajkowski

Unikajmy ślepego naśladownictwa,
ale twórczo korzystajmy z dorobku,
wiedzy i doświadczenia innych

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu,
kultura, zdrowie, edukacja] 5, 58-69

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.

Autor wychodzi z założenia, że aby osiągnąć sukces w danej dziedzinie działalności (np. w wybranej gałęzi sportu) trzeba być swoistym maniakiem, ale nie monomaniakiem. Oznacza to, że – pracując w wybranej dziedzinie z wielką pasją, oddaniem, zapałem – nie należy zasklepić się, nie dostrzegając innych dziedzin. Mimo specjalizacji, należy – w pewnym zakresie – interesować się innymi dziedzinami ludzkiej działalności i twórczo korzystać z wiedzy, doświadczenia, dorobku, teorii, metod, które okazały się ciekawe, wartościowe i pouczające. Ślepe naśladowanie innych – stanowi poważny błąd, ale takim samym błędem jest zasklepienie się w jednej dziedzinie, prowadzące do wielu ujemnych zjawisk, jak zjawisko „wieży z kości słoniowej” (całkowite oderwanie się od praktyki sportu, rozpatrywanie tylko i wyłącznie swoich poglądów i teorii), „fiksacji czynnościowej” (uporczywe trzymanie się starych poglądów, teorii, metod szkolenia, które kiedyś może były skuteczne, ale obecnie – przy wielkim postępie nauki, nowych badaniach i odkryciach, nowych możliwościach technicznych – nie są), „obrony dogmatów” i „grodzi wodoszczelnych” (trzymanie się starych, już nieaktualnych poglądów i metod działania, odrzucanie z góry – bez analizy – wszystkich innych nowych poglądów, teorii, wyników badań czy trenerskiego doświadczenia).

Zaznajomienie się z poglądami, metodami, ćwiczeniami innych (poza naszą wybraną dziedziną sportu) może okazać się bardzo pożyteczne. Porównanie stanowi bardzo płodną metodę pogłębiania swojej wiedzy i swych umiejętności.

Aby wykazać słuszność swych wypowiedzi, autor podaje szereg przykładów twórczego, przynoszącego szereg korzyści i sukcesy, korzystania z dorobku różnych dziedzin działalności człowieka (poza wybraną specjalizacją). W drugiej części artykułu dokonuje porównania szermierki z judo, wykazując wiele podobieństw, a w trzeciej części opisuje słynną szkołę Jeet Kune Do Bruce'a Lee, opartą – co jest mało znane – w dużej części na szermierce. Część czwarta zawiera podsumowanie i wnioski końcowe.

ZBIGNIEW CZAJKOWSKI
AWF Katowice

Unikajmy ślepego naśladownictwa, ale twórczo korzystajmy z dorobku, wiedzy i doświadczenia innych

Księga pięciu kregów stoi na czele piśmiennictwa poświęconego kendo, ale jej filozofia będąca pod wpływem zen, shinto i konfucjanizmu – może być zastosowana dla wielu innych dziedzin życia

Słowa kluczowe: zasada swoistości i przenoszenia wprawy – korzystanie z innych dziedzin sportu – szermierka i judo – szkoła kung fu Bruce'a Lee

I. Wprowadzenie

Zalety i przykłady umiejętności korzystania z różnych dziedzin wiedzy i sportu.

*Biorę swoje dobro tam, gdzie je znajduje
Molière*

Stale podkreślam znaczenie zasady swoistości i dodatniego przenoszenia wprawy [Czajkowski 1989; 1994; 1995] uważając, że trener powinien tak prowadzić ćwiczenia, tak je dobierać i stosować takie metody, formy, etc., aby zawodnik mógł w pełni i skutecznie wykorzystywać swoje zdolności wysiłkowe, zbornościowe, umiejętności techniczne, techniczno-taktyczne i taktyczne oraz psychoruchowe, swoją motywację i odpowiedni poziom pobudzenia w zawodach. Stale powtarzam swoim uczniom i słuchaczom, że „bieganiem wokół boiska nie poprawi się poziomu gry w piłkę nożną, podobnie jak chodzeniem wokół stołu bilardowego nie poprawi się poziomu gry w bilard”. Pięściarze, którzy kształtują swoją wytrzymałość stosując długie biegi, w zawodach pięściarskich, w trzecim starciu, zamiast „wyprowadzać” ciosy oblapują się jak zapaśnicy [Czajkowski 1985].

Może nieco paradoksalnie, ale uzupełnieniem zasady swoistości jest umiejętność rozsądnego korzystania z dorobku innych [Czajkowski 1985, 1988]. Przesadne i jednostronne zasklepienie się w jednej dziedzinie działalności, wiedzy czy sportu nieuchronnie prowadzi do zjawiska „wieży z kości słoniowej”, „obrony dogmatów” czy „grodzi wodoszczelnych” [Czajkowski 2001; 2003; 2004].

Z szermierką związany jestem od 1935 roku (zawodnik, trener, sędzia, działacz, autor). Studiowałem dokładnie rozwój broni, dzieje szermierki, uczyłem się od wielu trenerów, starałem się poznać różne szkoły, obserwowałem i analizowałem pilnie dziesiątki zawodów – od pierwszego kroku szermierczego do igrzysk olimpijskich, przeprowadzałem różne obserwacje, badania i sprawdziany. Ale nie byłem zasklepiony tylko i wyłącznie w szermierce, starałem się korzystać z innych dziedzin wiedzy (psychologia, fizjologia, psychocybernetyka etc.) i innych

gałęzi sportu [Czajkowski 1986, 1995, 2003, 2004]. Obserwowałem m.in. rozgrzewki i ćwiczenia lekkoatletów, siatkarzy, pięściarzy, koszykarzy i innych sportowców i to, co wydawało mi się przydatne stosowałem – z odpowiednimi zmianami – w zaprawie szermierzy. Do kształtowania np. skupienia, przerzutności i podzielności uwagi oraz różnych zdolności zbornościowych czy szybkości wprowadziłem przeróżne ćwiczenia z piłeczkami tenisowymi, co budziło zdziwienie niektórych trenerów (a nawet krytyczne uwagi), ale co przynosiło znaczną poprawę wymienionych zdolności i umiejętności u szermierzy, starałem się zresztą uczyć wszędzie i w różny sposób. Zasady zespołowości oraz wpływu pobudzenia na sprawność działania i uczenia się nauczyłem się m.in. ...w trakcie działaczynów na Niszczycielu ORP „Ślązak”, na którym pływałem w drugiej połowie wojny [Czajkowski 2002; 2004]. O wielkim znaczeniu zasady łączności teorii i praktyki oraz poznania i działania uczyłem się w trakcie studiów medycznych oraz od znakomitego chirurga z XVI wieku Amroice’a Paré (studując jego dzieło *Zasady i kanony chirurgii*), który pisał m.in. „Sama wiedza, bez doświadczenia praktycznego nie daje chirurgowi pewności siebie”. Jak bardzo to jest słuszne przekonałem się w ciągu mej wieloletniej pracy trenerskiej, jak również obserwując niektórych „uczonych od sportu”, całkowicie oderwanych od praktyki, a głoszących przedziwne teorie (że szybkość reakcji jest wrodzona i nie ulega poprawie pod wpływem ćwiczeń; że flegmatyk nie może być wybitnym szermierzem; że pewne zdolności wysiłkowe można rozwijać tylko w określonym wieku; że należy ściśle przestrzegać okresów treningowych, a program treningu opierać na modelu mistrza; że przed wielkimi zawodami – w okresie tzw. BPS, należy odtwarzać w skrócie kolejność okresów treningowych etc., etc.).

Wiele skorzystałem ze studiowania dzieła Jamesa Counsilmana [Counsilman 1975], pływaka, trenera, psychologa i autora. Oczywiście nie interesowały mnie style pływania, ale jego metody nauczania nawyków ruchowych, stosowanie odpowiedniej motywacji, nacisk na godzenie obowiązków wycznowca i studenta, jego poglądy na znaczenie sytuacji stresorodnych w sporcie etc.

Wiele zawdzięczam studiowaniu książek Barbary Knapp [1961; 1970], tenisistki „z pochodzenia”, która wspaniale opisywała istotę, znaczenie, rodzaje i metody nauczania – uczenia się nawyków ruchowych. Przykłady twórczego korzystania z różnych podręczników, poglądów, prac badawczych mógłbym mnożyć, nie mówiąc już o studiowaniu podręczników szermierczych (począwszy od traktatów mistrzów rapieru z XVI wieku do prac najnowszych).

Wiele – praktyki i teorii – nauczyłem się od licznych fechtmistrzów, polskich i zagranicznych, z którymi miałem przyjemność współpracować i wymieniać poglądy, a szczególnie dużo... prowadząc nader liczne kursy trenerskie w Polsce i w licznych krajach za granicą i dlatego często powtarzam: „Najwięcej uczymy się ucząc innych”.

Wielką satysfakcją jest dla mnie, że z moich podręczników, opracowań, porad metodycznych i felietonów korzysta wielu trenerów koszykówki, siatkówki, zapasów i innych dziedzin sportu (telefony, rozmowy, dyskusje, zaproszenia na konferencje metodyczno-naukowe innych dziedzin sportu) i to nie tylko prac „ogólnosportowych” [Czajkowski 1991; 1994; 1995; 1996; 2002; 2003], ale również z podręczników szermierczych [Czajkowski 1964; 1968; 1986; 1988; 2001; 2004].

Uczymy się również dostrzegając błędy u siebie i u innych. Na przykład u niektórych trenerów szermierki można zauważyć sztuczne ruchy i warunki ćwiczeń, zwracanie uwagi tylko na ruch, na działanie, a nie na jego zastosowanie w walce, ćwiczenie działań tylko zapowiadanych, przewidzianych, brak kształtowania spostrzegawczości, oceny sytuacji taktycznej, wyborów właściwego działania oraz wycucia zaskoczenia. Podobnie wielu trenerów piłki nożnej przecenia znaczenie ogólnego kształtowania zdolności wysiłkowych („ćwiczenia ogólnorozwojowe”) z pomijaniem innych, bardzo ważnych części składowych zaprawy. Przyczyny porażki wielu trenerów piłki nożnej upatruje w braku „kondycji” (sprawności wysiłkowych), a pomija np. błędy techniczne, niedostatki postrzegania, szybkiej oceny sytuacji, wyborów działania, różnych właściwości uwagi, spójności zespołu czy niewłaściwego stylu kierowania zespołem.

Obserwując ćwiczenia piłkarzy ręcznych zauważyłem, że w wielu przypadkach wszystkie działania zbiorowe są schematyczne, z góry określone, przewidziane, a nie uczy się twórczej improwizacji, błyskawicznej oceny zmiennej sytuacji i wyborów działania.

W ćwiczeniach pięściarzy również można zauważyć wiele przejawów fiksacji czynnościowej oraz nielogiczności, np. chęć kształtowania wytrzymałości pięściarza przy pomocy biegów

długich, chęć kształtowania zborności ruchowej wyłącznie przy pomocy skakanki (nie rozwija ani pojętności ruchowej, ani przystosowania ruchowego, już nie wspominając o błyskawicznej zaradności ruchowej), uczy się głównie ruchów (ciosy, uniki poruszanie się po ringu), ale nie uczy się stosowania tych działań w zmiennych sytuacjach walki. W tzn. ćwiczeniach na tarczy nie tylko nie uczy się właściwych odpowiedzi ruchowych, wyborów działania, ale uczy się ... złych reakcji (trafianie w gardę, a nie w odkrywany wycinek pola trafienia) [Czajkowski 1985]. A teraz podam cały szereg różnych faktów i przykładów – ze sportu i spoza sportu – które świadczą o tym, że twórcze, umiejętne wykorzystywanie z empirii, praktyki, doświadczeń, metod innych (poza naszą) dziedzin działalności – jest pożyteczne i przynosi sporo (nieraz ogromnych) korzyści.

1. Zdarza się nader często, że wiele nowego, a nawet wręcz rewolucyjnego, do danej dziedziny działalności ludzkiej i wiedzy przychodzi z zewnątrz, spoza wąskiego grona zawodowych znawców. Jest to nawet często zrozumiałe, ponieważ nadmierna specjalizacja i obciążenie tradycją może nie sprzyjać wprowadzaniu innowacji czy nowego sposobu rozpatrywania danego zjawiska. Pasteur nie był lekarzem, a znaczenie jego prac dla medycyny jest oczywiste. Bracia Wright nie byli inżynierami lotniczymi, ale ... mechanikami od rowerów. Einstein, ściśle mówiąc nie był fizykiem, ale matematykiem, ale jego odkrycia wstrząsnęły zasadami fizyki. Einstein był przede wszystkim naukowcem, ale oprócz tego z wielką pasją żeglował po jeziorach, uwielbiał długie, piesze wyprawy po górach, a w nocy godzinami grał na skrzypcach (i podobno – bardzo dobrze). Ponadto wymyślił mnóstwo bardzo barwnych i mądrych aforyzmów i „przysłów”, np. „Cóż za smutna epoka, w której łatwiej jest rozbić atom, niż obalić przesąd”; „Los ludzkości będzie taki, na jaki zasługuje”; „Tylko dwie rzeczy są nieskończone: wszechświat i głupota ludzka, przy czym nie jestem pewien tego pierwszego”; „Uczony jest człowiekiem, który wie o rzeczach nieznanym innym i nie ma pojęcia o tym, co znają inni” i wiele innych. Maria Skłodowska-Curie nie była lekarką, ale jej wkład w rozwój wiedzy lekarskiej jest ogromny.
2. W swych wywodach powołuję się na szermierkę, ponieważ rozwijała się ona przez długie lata i liczne pokolenia jej miłośników studiowały bardzo uważnie ruchy, działania, metody nauczania i taktykę walki. Trafność doboru metod była bezlitośnie sprawdzana w boju i w pojedynku, gdzie stawką był nie rekord czy medal, ale życie. Stąd już w bardzo starych tradycjach szermierczych w Italii czy księgach szermierczych z Japonii odnaleźć można prawzory „nowoczesnych” metod nauczania i cenne wskazówki taktyczne. Studia nad ruchami szermierzy prowadzone przez inżyniera i matematyka Agrippę w XVI wieku (przyjaciel Michała Anioła, odpowiedzialny za ustawienie iglicy na placu św. Piotra w Rzymie) można uznać za zwiastuny biomechaniki na usługach sportu [Agrippa 1569]. On też (matematyk, inżynier, architekt) napisał wspaniałe dzieło o szermierce i wprowadził nowe nazwy załost (ważne do dzisiaj).
3. Mimo znacznej różnicy formy ruchów stosowanych w różnych sportach walki i zespołowych grach sportowych istnieje wiele ukrytych, bardzo istotnych podobieństw (nawyki otwarte w konfliktowych sytuacjach, znaczenie reagowania i myślenia operacyjnego, szybkość decyzji przy stałym niedoborze czasu, ogromne znaczenie umiejętności taktycznych etc., etc.). Profesor Jan Chmura napisał bardzo ciekawy i wartościowy podręcznik *Szybkość w piłce nożnej* [Chmura 2001]. Sam, będąc fizjologiem i znawcą piłki nożnej przekazał w swej ciekawej książce bardzo dużo cennych wiadomości i wskazówek dla trenera z zakresu psychologii oraz wiadomości i wskazówek w sposób twórczy zaczerpniętych z szermierki (znaczenie postrzegania na poziomie pojęciowo-czynnościowym, znaczenie różnych odmian odpowiedzi czuciowo-ruchowych, różnych właściwości uwagi etc., podkreślając przy tym znaczenie umiejętności stosowania wyuczonych ruchów w zmiennych sytuacjach gry, a nie tylko samej umiejętności wykonania ruchu).
4. Szermierze wykorzystali i twórczo przyswoili dorobek wielu dziedzin nauki i sportu, np. ogólnej teorii sportu (zasady treningu, okresowość szkolenia etc.), lekkoatletyki (kształtowanie cech sprawności), psychologii (indywidualizacja nauczania, treningu, i walki, kształtowanie różnych przejawów reakcji, doskonalenie procesów psychicznych etc.). Właściwie prowadzony trening szermierczy jest – nader wszechstronny. W Wielkiej Brytanii przepro-

wadzono niezmiernie ciekawe badania czołowej grupy sportowców różnych dyscyplin – pomiary antropometryczne, próby wydolnościowe, sprawdziany sprawności fizycznej, próby psychologiczne (m.in. określenie poziomu inteligencji oraz cechy osobowości). Badania te wykazały m.in., że: szermierze brytyjskiej kadry olimpijskiej na tle przedstawicieli innych dyscyplin odznaczali się niespodziewanie wysokim poziomem sprawności fizycznej. Pod wieloma względami, zwłaszcza w zakresie inteligencji i pewnych dodatnich cech osobowości wyraźnie przewyższali przedstawicieli pozostałych gałęzi sportu – prawie wszystkie „pierwsze miejsca” w poszczególnych próbach, sprawdzianach, testach zajmował któryś z zawodników z grupy szermierzy. Badania przeprowadzone w Zakładzie Szermierki AWF Katowice wykazały, że dzieci uprawiające szermierkę – w pierwszym etapie szkolenia – w którym stosuje się dużo ćwiczeń ukierunkowanych i specjalnych (znacznie więcej niż w innych dziedzinach sportu) wykazały bardzo wysoki poziom sprawności wysiłkowej ogólnej (wszechstronnej) – znacznie wyższy niż dzieci nie uprawiające żadnego sportu i dzieci uprawiające inne dziedziny sportu! (o nawykach zamkniętych) [Stokłosa 1997, Szewczyk 2002].

5. Na zgrupowaniach szermierze często rozgrywali spotkania piłkarskie z zawodnikami drużyn ligowych oraz w koszykówce z koszykarzami i nader często wychodzili z tych potyczek zwycięsko, ku wielkiemu zdziwieniu trenerów gier. Technicznie oczywiście ustępowali piłkarzom i koszykarzom (choć różnica nie była tak ogromna, jakby się tego można było spodziewać), ale górowali bardzo wyraźnie szybkością ruchów, szybkością orientacji i reakcji, zmianą rytmu ruchów i przyspieszeniem, szybkością podejmowania decyzji, stosowaniem zwodów i nieszablonowych zagrywek.
6. Słynny Jacek Figg, który przed laty pracował jako znakomity fechtmistrz i był uczestnikiem znanych publicznych walk na ostrą broń (prize fights) przeniósł w XVIII wieku z szermierki do boksów wiele cennych umiejętności szermierczych. Także słynny pięściarz Gene Tunney uprawiał szermierkę doceniając dodatnie przenoszenie wprawy z szermierki do pięściarstwa. W walkach bokserskich zadziwiał on widzów swą ruchliwością, szybkością, orientacją i wyczuciem zaskoczenia, np. w walkach z Jackiem Dempseyem komentatorzy podziwiali „sprytne rzemiosło na ringu, nadzwyczajne wycucie równowagi, niezwykle umiejętności parowania, świetną technikę kontrowania i rzadką zdolność zadawania i unikania ciosów-trafiania nie będąc trafianym”.
7. Od dawna uznaje się wysoką przydatność szermierki w kształtowaniu zborności ruchów, skupienia uwagi, szybkiego refleksu (programy kształcenia w szkołach teatralnych, baletowych i filmowych obejmują szermierkę). Zapalonym szermierzem jest też znakomity mim francuski Marcel Marceau, który w ramach swych zajęć z uczniami prowadzi ćwiczenia szermiercze. Swoje uznanie dla wartości szermierki Marcel Marceau wyraził słowami: „uważam szermierkę za wielką sztukę, która podnosi ludzi w ich myślach i czynach do poziomu rycerzy. Szermierka stanowi szkołę skromności, rozwija szybkość, doskonałe panowanie nad ciałem, równowagę, piękno i pełną wdzięk siłę. Jako mim muszę stwierdzić, że szermierka w naszym zawodzie jest ważnym czynnikiem rozwoju umysłowego i fizycznego”.
8. Także źródłem inspiracji teorii i praktyki Bruce’a Lee była szermierka.
9. Ostatnio w Stanach Zjednoczonych – po licznych, wszechstronnych badaniach – wprowadzono do ośrodków sprawnościowych (*fitness clubs*) nowe zestawy ćwiczeń wszechstronnych opartych całkowicie na szermierczej pracy nóg, wplatając w kolejne ćwiczenia zestawienia szermierczych ruchów nóg – wypady, kroki dostawne i przestawne, doskoki-wypady, rzuty etc. [Czajkowski 1999].

Spójrzmy na nasz sport innymi oczyma – szermierka i judo

Działalność ruchowa w każdej chwili musi być związana z sytuacją zewnętrzną i do niej dostosowana (...) to, czego się uczymy, to nie jest ciąg pojedynczych ruchów (...) to, czego się uczymy w tenisie, to nie jest zestaw pojedynczych działań, ale umiejętność wyboru odpowiedniego działania w danej chwili.

Barbara Knapp

Złości mnie kiedy widzę jak trener prowadzi ćwiczenia tak, jak prowadził jego trener 20–30 lat temu, albo robi to, co właśnie przyjdzie mu do głowy.

Michael Marx

Kiedy przed laty prowadziłem wykłady i pokazy ćwiczeń na temat „Kształtowanie reakcji i umiejętności i umiejętności techniczno-taktycznych szermierza” w Uniwersytecie Princeton w Stanach Zjednoczonych, codziennie obok trenerów szermierki (co jest zrozumiałe) przychodzili trenerzy koszykówki, pływania, baseballu etc., a po pokazach prowadzili ze mną długie dyskusje. Rozumieli oni bez wątpliwości korzyści płynące z korzystania z dorobku innych! Podobnie było przed kilkoma laty, kiedy prowadziłem wykłady na konferencji trenerów koszykówki, a więc sportu pozornie bardzo odległego od szermierki; zarówno ja, jak i trenerzy tej dyscypliny odkryliśmy dużo wspólnych problemów szkoleniowych, motywacyjnych i organizacyjnych. Podobnie było na kursie zorganizowanym przez WSF w Katowicach dla trenerów różnych dyscyplin sportu. Choć ich swoje wywody ilustrowałem przeważnie przykładami z szermierki, zainteresowały one bardzo trenerów piłki nożnej, koszykówki, hokeja etc.

Podobnie bywa kiedy w AWF prowadzę wykłady „monograficzne” na IV roku poświęcone metodom treningu, motywacji i pobudzeniu, pracy trenera etc. lub na podyplomowych kursach trenerskich (przeważnie piłki nożnej), zorganizowanych przez AWF. Słuchacze stwierdzają z nieukrywaniem zdziwienie, ale i z dużym zainteresowaniem, że – chociaż szermierka i gry sportowe to bardzo odmienne dziedziny sportu, to występujące w nich niespodziewanie dużo czynników, zasad, umiejętności wspólnych (walka z bezpośrednim przeciwnikiem, ciągła zmiana sytuacji, częsta nieprzewidywalność poczynań przeciwnika, konieczność trafnego i szybkiego postrzegania na poziomie pojęciowo-czynnościowym i błyskawicznej oceny sytuacji taktycznej, konieczność szybkiego wyboru działania, często konieczność zmiany przewidzianego ruchu w wyniku nieprzewidzianej reakcji przeciwnika, występowanie różnych odmian odpowiedzi czuciowo-ruchowych, ciągła zmiana szybkości, rytmu, kierunku ruchów etc.). Kiedy słuchaczom tłumaczę, że bramkarz w piłce nożnej może skutecznie bronić rzut karny jedynie na podstawie reakcji intuicyjnej lub na „zwiastun”, sygnał wstępny mającego nastąpić działania właściwego (zmiana postawy, jakiś przyruchy, ruch nogi etc.), niezmiennie są bardzo zdziwieni. Słuchają jednak bardzo pilnie, czynią notatki, powielają na ksero moje materiały szkoleniowe (obok dotyczących treningu i w ogóle psychologii sportu, również dotyczące szermierki), doceniają opowiadki i poczucie humoru.

Kiedyś odbyłem rozmowę z młodym pracownikiem AWF, który w Zakładzie Biomechaniki pisał rozprawę doktorską na temat techniki... podnoszenia ciężarów. Wydawać by się mogło, że przy odległości jaka dzieli szermierkę od podnoszenia ciężarów niewiele będziemy mieli sobie do powiedzenia. Tymczasem rozmowa nasza była długa i ciekawa, a w jakiś czas potem po przestudiowaniu szeregu prac z dziedziny szermierki, mój rozmówca stwierdził, że teraz lepiej rozumie kompleksowe kształtowanie zdolności sprawnościowych i nauczanie oraz doskonalenie techniki.

I dlatego, chociaż jestem bardzo „dorosły”, a zdziwienie jest przywilejem młodości, byłem wręcz zdumiony (by nie powiedzieć oburzony), kiedy zauważyłem, że na Młodzieżowych Mistrzostwach Świata w Szermierce rozgrywanych przed kilkoma laty w AWF Gdańsk, kilku trenerów szermierki oglądało tylko swoją wybraną broń (florety), zupełnie ignorując nader ciekawe i pouczające walki w innych broniach (pomijając już fakt, że w innych broniach nasi młodzi szermierze też spisywali się bardzo dobrze).

Aby podkreślić zbieżności i podobieństwa oraz możliwości korzystania z innej dziedziny, także w szermierce porównajmy niżej zamieszczone cytaty z pracy W. Sikorskiego o judo [Sikorski 1985] oraz podrećników szermierki (głównie mojego autorstwa).

Pierwsze zbieżności dotyczą wzoru mistrza.

Judo: „Zarówno zawodnik wysoki i szczupły, jak i niski i silnie zbudowany mogą w tej samej kategorii odnosić znaczne sukcesy sportowe, dzięki stosowaniu odmiennych technik walki, odpowiednio dobranych do ich warunków somatycznych”.

Szermierka: „Nie ma jednego wzorca mistrza. Medale olimpijskie zdobywają i wysocy i mali, i cholerycy i flegmatycy, i szermierze działań przewidzianych i szermierze błyskawicznej improwizacji”.

Sikorki podkreśla też, że „rywalizacja wielu krajów na arenie międzynarodowej spowodowała poszukiwanie coraz skuteczniejszych metod szkolenia techniczno-taktycznego zawodników judo oraz podniesienia ich specyficznej wydolności, jak również korzystniejszego kształtowania swoistych cech czynnościowo-ruchowych”. Absolutnie to samo można powiedzieć o szermierce i innych sportach walki.

Interesujące są też opinie na temat powiązań taktyki z techniką.

Judo: „Taktyka jest oczywiście ściśle związana z techniką. Im zawodnik jest wszechstronniejszy, dysponuje bogatszą techniką, tym ma większe możliwości taktyczne”.

Szermierka: „Taktyka jest bardzo ściśle związana z techniką. Taktykę bowiem, w pewnym uproszczeniu można uważać za stosowanie techniki w walce. Szermierz może stosować oczywiście taką taktykę, na jaką pozwala mu jego poziom techniczny. Im bogatsza i bardziej różnorodna technika, tym bogatsze i bardziej różnorodne i zaskakujące mogą być rozwiązania taktyczne”.

Judo: „Techniką judoka posługuje się w zmiennych warunkach, a wykonanie jej utrudnia przeciwnik. Dlatego konieczne jest, ażeby odpowiedni element techniczny stosować we właściwym czasie”.

Szermierka: „W szermierce chodzi o to, by nawyki ruchowe techniki były tak zautomatyzowane, tak trwałe, a jednocześnie plastyczne (zmiennie i różnie wykonywane, zależnie od zmian w sytuacji taktycznej i zamiarów przeciwnika), żeby szermierz w walce nie zaprzętał sobie uwagi tym, jak wykonać dane działanie, ale jakie działanie i kiedy wykonać – innymi słowy, by mógł całkowicie skupić swą uwagę na obserwowaniu przeciwnika, ocenie sytuacji i taktycznym rozgrywaniu walki”.

Także badania, potwierdzone zarówno w judo, jak i w szermierce wykazały wiele zbieżności i podobieństw w zakresie pewnych wymiarów osobowości i cech psychicznych, które stanowić mogą przykład oraz materiał porównawczy dla innych dyscyplin. W judo „Szczególnym poziomem agresywności wyróżniali się zawodnicy modelowi w napastliwości fizycznej, siłowej i w negatywizmie”. „W świetle wyników kwestionariusza Cattella zawodnicy kadry narodowej prezentują się jako silni i odporni w sensie psychicznego funkcjonowania. (...) Nastroje depresyjne, niepokoje, lęki osiągały wskaźnik poniżej przeciętnego poziomu”. „Istotnym zagadnieniem jest kwestia obniżenia nadmiernej motywacji zawodnika oczekującego na start, która w wielu przypadkach odbiega od optymalnego natężenia stymulacji dla danego poziomu reaktywacji zawodnika”.

Sprawa ta należy obecnie do najbardziej powszechnych i najważniejszych zagadnień przygotowania zawodnika do walki we wszystkich (bez wyjątku) dziedzinach sportu. Trenerzy różnych gałęzi sportu wiele tu się mogą nauczyć nawzajem od siebie i od psychologów.

Z porównania doświadczeń różnych dyscyplin wynika, że współczesny trening sportowy, zwłaszcza w sportach walki oraz grach zespołowych powinien być wzorowany na zawodach, na tym, co się dzieje w walce sportowej. Od wielu lat w szermierce dokonywano obiektywnych obserwacji zawodów starając się za pomocą liczb określić zakres stosowanych działań, ich skuteczność, przemiany w technice, stylu walki i taktyce czołowych zawodników. Podobne badania przeprowadzono również w judo, innych sportach walki, grach sportowych. I w tym zakresie dociekliwy trener może wiele skorzystać porównując sposoby obserwacji, ich zakres, wnioski (np. można zauważyć ogólną tendencję do bardzo aktywnego stylu działania, wzrostu znaczenia działań zaczepnych, wzrostu znaczenia czynników psychicznych etc.).

Jak już napomykałem w poprzednich swych pracach [Czajkowski 1985; 1988], sporo można skorzystać z wieloletniego dorobku szermierki w zakresie nauczania techniki i taktyki. I tak uważam, że można wykorzystać takie koncepcje i praktyki szermierki, jak: nauczanie i dosko-

nalanie umiejętności technicznych, techniczno-taktycznych i taktycznych; nowe metody nauczania techniki, zwłaszcza nawyków otwartych (metody usamodzielniające i twórcze); określenie i nauczanie działań przygotowawczych (rozpoznanie przeciwnika, ukrywanie własnych zamiarów, wprowadzanie przeciwnika w błąd, wywoływanie u przeciwnika pożądanych dla nas działań etc.); koncepcja zaskoczenia (umiejętność natychmiastowego spostrzegania i wykorzystania sytuacji dogodnych do zadania trafienia); określenie typów zawodniczych, m.in. typu „technika” i „wojownika”; kształtowanie drogą odpowiednich ćwiczeń ważnych procesów psychicznych etc. [Czajkowski 1986a; 1986b; 2004], więc zachęcam do korzystania z dorobku i doświadczeń innych, w myśl zasady, że porównywanie jest nader płodną metodą działania.

II. Szymiercza szkoła Jeet Kune Do – Bruce’a Lee

Odkryłem, że bardzo znaczna część orientalnej metody kung fu Bruce’a Lee jest, jak na ironię, pochodzenia zachodniego.

Joseph J. Snyder

Szymierka jest sztuką używania broni w ten sposób, ażeby samemu jak najlepiej się chronić od ciosów, przeciwnika zaś jak najskuteczniej razić.

dr Aleksander Raciborski

Wprawdzie Bruce Lee, wielki mistrz chińskiej sztuki walki zmarł przed kilkudziesięcioma laty, ale jego teorie, nauki, filmy poświęcone chińskiej walce nadal wywierają wielki wpływ na wszystkich zainteresowanych wschodnimi sportami walki. Oglądając jego pojedynki przedstawione w filmach, można zauważyć wiele uderzających podobieństw do walk rozgrywanych we współczesnej szymierce sportowej (spostreżeli to nawet bardzo młodzi szymierze). Sterling Silliphant, autor scenariuszy do tych popularnych filmów ćwiczył pod bezpośrednim kierunkiem Bruce’a Lee i dobrze oddał (nie wiem, czy w sposób zamierzony) źródła inspiracji Bruce’a Lee.

W roku 1975 ukazała się książka *The Tao of Jeet Kune Do*, w której przedstawiono szkołę walki Bruce’a Lee. Każdy szymierz odnajdzie bez trudu ogromne bogactwo techniki i taktyki, zapożyczone, z szymierki. Księga ta jest oparta na siedmiotomowym maszynopisie samego Bruce’a Lee, który – o czym wydawcy nie wiedzieli – nie był przeznaczony do publikacji. Stwierdzenie to jest nader istotne, inaczej można by oskarżyć Bruce’a Lee o plagiat. Dzieło to bowiem oparte jest na znanych podręcznikach szymierki, z których autor cytuje wręcz dosłownie bardzo duże fragmenty, zmieniając jedynie określenia: „szymierz” na „wojownik”, „brzeszczot” na „ramię”, a „szymierkę” na „Jeet Kune Do”. Dokładnie opisał to wielki znawca zagadnienia Joseph J. Snyder w swej rewelacyjnej pracy *The Sources and Applications of Bruce’s Lee’s Techniques* (Źródła i zastosowania techniki Bruce’a Lee) [Snyder 1986]. Niektóre rysunki wzięte są prawie „dosłownie” z podręczników szymierki, pięściarstwa i judo [Lee 1975].

W swej pracy Bruce Lee wyjaśnia czym jego szkoła różni się od niezliczonych, innych szkół chińskiej walki, ale – jak już kilkakrotnie podkreślano – jego system oparty jest w dużej mierze na zachodniej szymierce (fiolet, szpada, szabla). Zawiera całe strony i rozdziały dosłownie podanych tekstów, z napisanych po angielsku podręczników szymierki znanych fecht mistrzów, takich jak np. Julio Martinez Castello [1933], James i Hugo Castello [1962], Charles L. Beaumont [1951], Roger Crosnier [1952; 1956; 1958], a także przyrodolecznictwa, filozofii i pięściarstwa.

Skupmy się zatem na technice i taktyce szymierki opisanej w dziele Bruce’a Lee, pod zupełnie innymi, nieszymierczymi nazwami, bowiem autor nader często „przemianowuje” ustalone i powszechnie znane szymiercze określenia na swoje, bardziej orientalne i egzotyczne. I tak np. szymierczy krok w przód nazwał „bridging the gap” (zmniejszanie odstęp, dosłownie – kładzenia mostu nad przepaścią), pchnięcie zamykające (z podręcznika J. Castello *Touch on time*) nazwał „teorią złamanego rytmu”. Co jest godne podkreślenia, to fakt, że swoje Jeet Kune Do określili, jako „pchnięcie wyprzedzające szymierza”. Zobaczmy w szczegółach, w jaki sposób Bruce Lee wykorzystywał szymierkę do swojej szkoły walki.

Każdy szermierz wie z własnego doświadczenia, a fechtmistrz nieraz poucza ucznia, by uważał floret za przedłużenie swego ramienia. Bruce'owi Lee wydawało się to zupełnie normalne, tym bardziej, że studiując jako młody chłopiec w Hong Kongu styl Wing Chun Kung Fu pod kierunkiem Yip Mana, był przyzwyczajony do postawy „prawostronnej” (podobnej do postawy szermierczej praworękiego zawodnika), z prawym ramieniem wysuniętym ku przodowi (coś jakby „złożenie długie”). Skrócił więc o mniej więcej metr (długość floretu) odległość między walczącymi, a pięść począł traktować jako czubek broni.

Wykorzystanie lewej ręki w szkole Lee do złudzenia przypomina starą hiszpańską i włoską szkołę walki na rapiery z XVI wieku. Szermierz wówczas prawą ręką władał długim rapieniem, przeznaczonym głównie do działań zaczepnych i obronno-zaczepnych (przeciwnatarć), a lewa ręka, uzbrojona w krótki lewak wykonywała czynności obronne, a czasami również zaczepno-obronne i zaczepne. I tak Bruce Lee wykorzystywał lewą rękę do działań obronnych, ale również w sprzyjających sytuacjach taktycznych do działań bardziej o charakterze zaczepnym: odpowiedzi, ciosów wyprzedzających, przeciwnatarć. W swej teorii i praktyce wykorzystywał oczywiście daleko nowsze i wyrafinowane działania walki szermierczej, rozwinięte przez całe stulecie rozwoju szermierki przez mistrzów floretu i innych broni. Zauważył przede wszystkim wyraźną wyższość zasłony szermierczej nad blokiem pięściarza. Wyraźnym niedostatkiem bloku bokserkiego jest absorbowanie ciosu przeciwnika, podczas, gdy zasłona szermiercza zmienia kierunek ciosu przeciwnika i powoduje jego bezpotrzebną stratę energii (energia ciosu odsuniętego zasłoną szermierczą nie działa przeciwko broniącemu się, ale trafia w „powietrze”). Wprowadził też do walki odpowiednik „obejścia chwytu żelaza”, co widać wyraźnie na jego filmach. W szermierce polega ono na tym, że gdy zawodnik swoją bronią chce odbić broń przeciwnika, zaatakowany w ten sposób szermierz małym ruchem unika odbicia ze strony przeciwnika, a prostując w tym samym czasie ramię – zadaje trafienie pchnięciem. W walkach Bruce'a Lee można także zauważyć szereg elementów szermierczej pracy nóg, wysoką umiejętność panowania nad rytmem własnych ruchów, w tym dynamicznego przyspieszania ruchów, dążenie do trafienia przeciwnika przy unikaniu trafień z jego strony (w walkach tych nie ma na ogół wzajemnego okładania się ciosami, jakie nader często występuje w walce pięściarskiej) oraz wysoce swoiste wycucie zaskoczenia (umiejętność natychmiastowego dostrzeżenia i wykorzystania okazji do zadania trafienia, związana m.in. z wysokim poziomem procesów postrzegania, umiejętność dostrzegania ledwo uchwytnych gestów przeciwnika, zmian postawy, przejawów braku skupienia uwagi etc.).

Lee musiał się zastanawiać, jak technikę i taktykę stosowaną w poszczególnych broniach szermierczych (floret, szabla, szpada) można wykorzystać do walki bez broni. Korzystając z całych rozdziałów podręczników Rogera Crosniera [Crosnier 1952; 1956; 1958], bez większego trudu przystosował technikę floretu, ponieważ Wing Chunn Kung oparte jest głównie na walce z bliska, w której wielką rolę odgrywają ruchy nadgarstka i ruchy okrężne (odpowiednik często stosowanych zasłon florecisty). Z podręcznika szabli zaczerpnął rozważania taktyczne o walce bez styku broni, dużym znaczeniu wycucia odległości i ruchliwości w walce, jak również działaniach wykonywanych z dalszej odległości. Lee był wyraźnie zafascynowany podręcznikiem szpady Crosniera ze względu na brak zasad umownych co do pierwszeństwa pewnych działań („każde trafienie wcześniejsze jest ważne”) oraz ograniczenia pola trafienia. Oba te czynniki czynią taktykę walki szpadzisty realistyczną i „prawdziwą” i dobrze nadawały się do przeniesienia do szkoły walki Bruce'a Lee.

Lee nie był pierwszym, który wpadł na pomysł wykorzystania niektórych technik szermierczych do potrzeb walki wręcz (choćby uczynił to najdokładniej i najkonsekwentniej, posuwając się nawet – w swych uzasadnieniach teoretycznych – do oczywistych plagiatów). Na wiele lat przed nim pułkownik amerykańskiej piechoty morskiej Anthony J. Draxel Bidule (uczeń fechtmistrza Julio Martinezza Castella, od którego później Bruce Lee „wypożyczył” wiele cennego materiału teoretycznego) stworzył szkołę walki wręcz, opartą na technice i umiejętnościach oraz metodyce szermierki. System ten wprowadzono do szkolenia *marines* podczas pierwszej wojny światowej. W późniejszym okresie te metody nauczania i walki wręcz wprowadzone zostały do systemu szkolenia ... FBI. Jako ciekawostkę warto też podać, że to właśnie pułkownik Bidule pierwszy odkrył talent pięściarski młodego *marine* – Gene Tunneya.

Zakończenie

Ptaki latają, ryby pływają, a człowiek myśli i uczy się
Jon Holt

Ciągle powtarzanie tego samego oglupia zawodników
Janusz Iskra

Podsumowując moje poglądy, doświadczenia, badania, obserwacje i zalecenia można przestać je następująco:

1. W działalności sportowej należy przestrzegać zasady swoistości zaprawy oraz dodatniego przenoszenia wprawy. Oznacza to, że dobór i sposoby prowadzenia ćwiczeń, stosowane formy i metody, cała organizacja i programowanie szkolenia, styl kierowania, oddziaływanie wychowawcze i motywacja trenera, poziom pobudzenia, udział w zawodach etc. powinny uwzględniać swoiste, znamienne właściwości i istotę danej dziedziny sportu oraz zapewniać możliwości jak najlepsze osiągnięcia zawodników.
2. Należy jednak unikać zasklepiania się w swojej dziedzinie sportu, wystrzegać się popadania w rutynę, bo to prowadzi do szeregu ujemnych zjawisk, jak zjawisko „wieży z kości słoniowej”, „grodzi wodoszczelnych”, „fiksacji czynnościowej” i utrudnia lub wręcz uniemożliwia dostrzeganie nowych zjawisk, nowych poglądów, nowych metod. Korzystanie z dorobku i postępu, wiedzy innych dziedzin sportu nie może oczywiście być ślepych naśladownictwem (w rodzaju kształtowania wytrzymałości pięściarza, piłkarza czy siatkarza poprzez stosowanie długich biegów czy kształtowanie siły ramion szermierza czy łucznika poprzez podnoszenie ciężarów), ale ma być rozsądne, logiczne, zgodne z prawidłowościami fizjologii, psychologii i ... zdrowego rozsądku.
3. Znanym, choć nieraz niedostrzeganym lub zapomnianym faktem jest to, że długoletnia praca w jednej dziedzinie czy na jednym stanowisku sprzyjająca dokładnemu poznaniu zawodu i nabywaniu dużej wprawy w jego wykonywaniu, nader często prowadzi do zaniku umiejętności dostrzegania nowych problemów, nowych, bardziej skutecznych metod działania, do zaniechania szukania nowych rozwiązań. Bardzo często „rutynowany”, doświadczony trener czy działacz trzyma się uporczywie metod postępowania, które w przeszłości były skuteczne i przynosiły powodzenie, ale obecnie, w nowych warunkach, przy zachodzących zmianach, w obliczu nowych możliwości, urządzeń, wyników badań – nie przynoszą już pożądaných skutków. Zapomina się przy tym, że nawyki tworzą się nie tylko w działalności ruchowej, że „automatyzacja” i sztywność reagowania dotyczy również zasobów myślenia, stylów kierowania, oceny zjawisk, wyborów działania, podejmowania decyzji etc. W tej sytuacji zajęcie się inną dziedziną działalności, poznanie metod, różnych właściwości, poglądów dotyczących innych gałęzi sportu może przyczynić się do spojrzenia „innymi oczyma” na własną dziedzinę działalności, na dostrzeżenie nowych, dotychczas nie dostrzeganych problemów czy sposobów ich rozwiązywania. Pierre de Coubertin badał dokładnie stosunki społeczne w Wielkiej Brytanii, po to, by móc zrozumieć życie społeczne we Francji i uwzględnić to w swojej działalności. Słynny Miyamoto Musashi w swym znanym dziele *Księga pięciu kregów* (rok 1645) stwierdził, że szermierz, który zajmuje się tylko jedną bronią, a nie zna innych i nie docenia ich wartości pozbawia się możliwości naprawdę dogłębnego i wszechstronnego zrozumienia i opanowania tej broni, którą „faworyzuje” (bardzo aktualne również teraz – w wyzwinywej szermierce). Nawiasem mówiąc, ta siedemnastowieczna księga zawiera tak wiele ogólnych prawd i wskazówek praktycznych, dotyczących nie tylko walki na białą broń, ale w ogóle sposobów postępowania i działania, że korzystają z niej współcześni przemysłowcy i przedsiębiorcy japońscy [Miyamoto 1974].
4. Wiele można skorzystać z teorii i praktyki szermierki, szczególnie w sportach walki i grach sportowych. Szermierka w swoim wielowiekowym rozwoju (a przez całe stulecia chodziło nie o medale i wyniki w zawodach, ale o życie ludzkie) wniosła wiele do praktyki, teorii i metodyki sportu i sama korzystała z dorobku innych dziedzin sportu. Lekcje zbiorowe np. przejęto od gimnastyki i innych sportów (przez długi okres czasu prawie wyłączną formą zaprawy szermierza były lekcje indywidualne). W treningu szermierczym, w ciągu kilku ostatnich dziesięcioleci zaszły ogromne zmiany i przeobrażenia. Jest on obecnie swoisty, a jednocześnie bardzo wszechstronny, racjonalny, przygotowuje skutecznie szermierza pod

względem wysiłkowym, zbornościowym, technicznym, taktycznym i psychicznym do udziału w zawodach. Wytrawni trenerzy szermierki (ci, którzy osiągają najlepsze wyniki i przyczyniają się do dalszego rozwoju szermierki) stosują szereg ćwiczeń kształtujących różne przejawy uwagi zawodnika (skupienie, wybiórczość, przerzutność, podzielność etc.), trafność i szybkość postrzegania na pojęciowo-czynnościowym poziomie, szybki i trafny wybór działania i szereg różnych umiejętności techniczno-taktycznych, jak działanie przygotowawcze (rozpoznanie zamiarów przeciwnika, ukrywanie własnych zamiarów, wprowadzanie przeciwnika w błąd, wywoływanie u przeciwnika pożądanego dla siebie działania), działania w drugim zamiarze, działania o nieznanym zakończeniu etc., wycucie zaskoczenia oraz odporność na zaskoczenie ze strony przeciwnika.

5. Szkoła „wschodniej” walki Bruce’a Lee stanowi świetny przykład twórczego wykorzystania teorii, wiedzy doświadczenia, praktyki i metodyki szermierki do innej (pokrewnej) dziedziny sportu, co podkreśla słuszność poglądów, że twórcze porównywanie i korzystanie z dorobku innych dziedzin stanowi płodną metodę działania i sprzyja postępowi.
6. Wszystko się zmienia i sport nie stanowi pod tym względem wyjątku. Zmieniają się przepisy, sposoby sędziowania, organizacja i rozmieszczenie w czasie zawodów, znajomość fizjologii, psychologii i metodyki treningu. To, co było dobre, skuteczne i postępowe, np. w szkole Luigi Barbassetiego [Barbassetti 1899, 1900], przed przeszło stoma laty, obecnie jest przestarzałe i nieskuteczne (nie wszystko oczywiście; trzeba dostrzec i docenić to, co w starych szkołach jest nadal aktualne, twórcze i zapewniające postęp). Dlatego obserwacje innych dziedzin sportu, czytanie różnych podręczników oraz twórcze dyskusje z innymi trenerami są bardzo wskazane i pouczające.
7. Zwolennicy i entuzjaści wschodnich sportów walki wychwalają pod niebiosa – i słusznie! – nie tylko sportowe i „fizyczne” wartości tych sportów, ale również (może nieco jednostronnie i z pewną przesadą) ich walory psychiczne, wychowawcze, umysłowe, zdrowotne, a nawet filozoficzne. Byłoby dobrze, gdyby dostrzegali też wartości naszej, zachodniej, europejskiej (w tym polskiej) szermierki, takie jak: zasada czystej gry, postawy rycerskości, wszechstronność, kształtowanie zdolności umysłowych, różnych właściwości uwagi, odporności na sytuacje trudne etc.

Chociaż jestem wielkim miłośnikiem szermierki i bardzo wysoko oceniam jej wartości i zalety, to jednak interesuje się innymi dziedzinami życia, w tym również innymi dyscyplinami sportu, starając się wykorzystać wiedzę, dorobek i doświadczenie innych trenerów.

Na koniec podsumowania ogólny wniosek końcowy. Trzeba i warto odwoływać się do doświadczeń, wiedzy i dorobku innych. Stanowi to nader płodną metodę pracy i cenne źródło przemyśleń, porównań i praktycznych prób wprowadzenia czegoś nowego, o ile nie jest to dosłownym, ślepym naśladownictwem, czego należy się wystrzegać. Ślepe naśladownictwo może przynieść więcej szkody niż pożytku. Należy stale uwzględniać wspólne i ogólne zasady, metody i środki ważne dla wszystkich dziedzin sportu oraz sprawnego działania (organizacja, planowanie, sprawdziany, styl kierowania etc.), a także swoiste, odrębne zasady, metody i środki znamienne dla danej gałęzi sportu. Należy namawiać i zachęcać do wspólnej wymiany poglądów między trenerami różnych dziedzin sportu, ponieważ wiedza spoza wybranej specjalności sprzyja postępowi i oryginalności, pobudza do twórczych porównań i przemyśleń i zapobiega popadaniu w bezmyślne rutyniarstwo.

BIBLIOGRAFIA

1. Agrippa G. (1569), *Trattate di scienza d'arme, et un dialogo in dette materia*, Venetia.
2. Barbassetti L. (1899), *Das Säbelfechten*, Verlag der „Allgemeine Sport Zeitung“, Wien.
3. Barbassetti L. (1900), *Das Stosfechten*, Wilhelm Braumüller, Wien und Leipzig.
4. Beaumont Ch. L. (1951), *Fencing*, Faber & Faber, London.
5. Castello J. M. (1933), *The Theory and Practice of Fencing*, Charles Scribner and Son, New York–London.
6. Castello H., Castello J. M. (1962), *Fencing*, The Roland Press Company, New York.

7. Chmura J. (2001), *Szybkość w pilce nożnej*, AWF, Katowice.
8. Counsilman J. (1971), *The Science of Swimming*, Prentice Hall Inc., New York.
9. Crosiner R. (1952), *Fencing with the Foil*, Faber & Faber, London.
10. Crosiner R. (1956), *Fencing with the Sabre*, Faber & Faber, London.
11. Crosiner R. (1958), *Fencing with the Epee*, Faber & Faber, London.
12. Czajkowski Z. (1964), *Taktyka i psychologia w szermierce*, AWF, Katowice.
13. Czajkowski Z. (1968), *Teoria i metodyka współczesnej szermierki*, Sport i Turystyka, Warszawa.
14. Czajkowski Z. (1985), *O potrzebie korzystania z dorobku innych – rozważania o Bruce Lee, szermierce i treningu pięściarzy*. „Sport Wyczynowy”, nr 9.
15. Czajkowski Z. (1986 a), *Kształtowanie procesów psychicznych szermierza*, „Sport Wyczynowy” nr 3–4.
16. Czajkowski Z. (1986 b), *O potrzebie i korzyściach korzystania z dorobku innych – raz jeszcze*, „Sport Wyczynowy”, nr 5.
17. Czajkowski Z. (1988 a), *Trening szermierza*, AWF, Katowice, Tom 1 i 2.
18. Czajkowski Z. (1988 b), *Spójrzmy na nasz sport innymi oczami*, „Sport Wyczynowy”, nr 9.
19. Czajkowski Z. (1989 a), *Motywacja w sporcie*, RCMSKFis, Warszawa.
20. Czajkowski Z. (1989 b), *O swoistości – zapomnianej zasadzie treningu*. „Sport Wyczynowy”, nr 5.
21. Czajkowski Z. (1991), *Nauczanie techniki sportowej*, RCMSKFis, Warszawa.
22. Czajkowski Z. (1994), *Poradnik trenera*, RCMSKFis, Warszawa.
23. Czajkowski Z. (1995 a), *Nawyki czuciowo-ruchowe w działalności sportowej*, ZSKF Makroregion Śląski, Katowice.
24. Czajkowski Z. (1995 b), *O niektórych aspektach pracy trenera*. „Sport Wyczynowy”, nr 5–6.
25. Czajkowski Z. (1996), *Psychologia sprzymierzeńcem trenera*, RCMSKFis, Warszawa.
26. Czajkowski Z. (1999), *Szermierka jest dobra na wszystko, czyli o szermierce zdrowotnej, żargonie, prezesie M.K.OL i innych środkach masowego przekazu*, „Sport Wyczynowy”, nr 9–10.
27. Czajkowski Z. (2001 a), *O dziwacznych zjawiskach w działalności trenerów i w nauce o sporcie*, „Sport Wyczynowy”, nr 5–6.
28. Czajkowski Z. (2001 b), *Teoria, praktyka i metodyka szermierki – Theory, Practice and Methodology of Fencing*, AWF, Katowice.
29. Czajkowski Z. (2002), *Zdolności przywódcze trenera i style kierowania oraz spójność między trenerem i zawodnikiem*, „Rocznik Naukowy IDO – Ruch dla Kultury”, tom III.
30. Czajkowski Z. (2003 a), *„Łatwiej tysiąc miast obrócić w perzynę, niż obalić jakiś przesąd” czyli o dziwacznych zjawiskach w działalności trenerów i w nauce o sporcie*, „Antropomotoryka”, nr 25.
31. Czajkowski Z. (2003 b), *Skradne style kierowania zespołem sportowym*, „Sport Wyczynowy”, nr 7–8.
32. Czajkowski Z. (2004 a), *Błędne poglądy i ujemne zjawiska w nauce sporcie oraz błędy w działalności szkoleniowej trenerów*, „Rocznik Naukowy IDO – Ruch dla Kultury”, tom IV.
33. Czajkowski Z. (2004 b), *Zdolności przywódcze trenerów i teorie przywództwa – ich istota oraz znaczenie w sporcie*, „Rocznik Naukowy IDO – Ruch dla Kultury”. Tom IV.
34. Czajkowski Z. (2004 c), *Znaczenie i wpływ wybranych czynników na wyniki szermierzy*, „Rocznik Naukowy IDO – Ruch dla Kultury”, tom IV.
35. Knapp B. (1961), *A Note of Skill*, „Occupational Therapy”, nr 35.
36. Knapp B. (1970), *Skill in Sport*, Routledge and K. Paul, London.
37. Lee B. (1975), *The Tao of Jeet Kyne DO*, Ohara, Burbank.
38. Miyamoto M. (1974), *A Book of Five Rings*, (trans. V. Harris), The Overlook Press Woodstock–New York (Oryginał ukazał się w 1645 r.).
39. Sikorski W. (1985), *Aktualne problemy treningu i walki sportowej w judo*, Instytut Sportu, Warszawa.
40. Snyder J.: *The Sources and Applications of Bruce's Lee's Techniques*.
41. Stokłosa A. (1997), *Czy i w jakim stopniu uprawianie szermierki w pierwszym etapie szkolenia wpływa na podnoszenie wybranych wskaźników sprawności czynnościowo-ruchowej*. Praca magisterska, AWF, Katowice.
42. Szewczyk J. (2002), *Wpływ pierwszego etapu szkolenia na poziom ogólnych zdolności zbornościowych*, Praca magisterska, AWF, Katowice.

Let us avoid imitation but let us take advantage of others' experience, knowledge and practical methods

Key words: the rule of specification and corring on the skill – using knowledge of other branches of sport – swordsmanship and judo – Bruce Lee Kung Fu style

The author believes that in order to be successful in a chosen branch of activity (e.g. in a chosen discipline of athletics) one should be – in a way – a maniac, but not a monomaniac. In practice it means that working in one's chosen profession, occupation, branch of sport with great devotion, passion and enthusiasm, one should not ignore or neglect other aspects of life, work, art or sport. In spite of specialising in a given activity, which might be very original and specific, one should be

interested in other activities, professions or branches of sport. In order to increase the effectiveness of work in a chosen profession or branch of sport it is advisable and sometimes very useful to become interested in other spheres of activity. Comparing the methods, the essence, exercises, style of leadership, motivation, etc., of your branch of sport with other sports may increase your knowledge and understanding of your own branch of athletics. The blind copying of the other sport, on the other hand, may bring very bad results – a negative transfer of skill. (e. g. trying to improve boxer's, footballer's, fencer's specific endurance by applying long distance running – monotonous, rhythmic movements, no change of situation, no active opponent, slow-twitching muscles, aerobic processes – do not bring the expected results). But equally bad is closing oneself in a shell, seeing only one's own branch of sport, not noticing some useful and effective methods used in other branches of athletics. Sensible comparisons, attempts to notice and understand other branches of activity may be very useful and may improve the performance and effect of training of our chosen sport. Being interested only in one sport leads very often to such negative phenomena, like: "ivory tower phenomenon", "watertight compartment phenomenon", "defence of dogmas", "functional fixation" etc. The author gives several examples of very successful benefiting from the other branches of work or sport, then he makes a comparison between fencing and judo. He underlines that fencing, superficially so very different from other combat sports and games yet has many hidden but very important features (importance of speed and accuracy of perception, various kinds of motor responses, the value of preparatory actions, high level of tactics, importance of sense of timing etc.) and assets that could be taken advantage of. Then he describes the Kung fu school of Bruce Lee showing how much of his famous school has been taken directly from fencing. The final conclusion is: while avoiding blind copying of other sports it may be and it is very often extremely useful to get to know other branches of sport, to try new methods, new ideas.

Sprostowanie / Correction

Serdecznie przepraszamy Autora i Czytelników za błąd, który powstał w artykule Z. Czajkowskiego *Zdolności przywódcze trenerów i teorie przywództwa – ich istota oraz znaczenie*, opublikowanym w tomie IV. Z przyczyn niezależnych od Redakcji pominięto część tabeli, którą drukujemy poniżej. Jeszcze raz przepraszamy.

Redakcja

Tabela 3. Oceny postaw i zachowania trenerów / Table 3. The estimation of coaches' attitude and behaviour

ZACHOWANIE TRENERA JAKO ODPOWIEDŹ NA DZIAŁANIE I POSTAWĘ ZAWODNIKA	
Zawodnik działa sprawnie i skutecznie	<ul style="list-style-type: none"> • Wzmocnienie dodatnie • Brak wzmocnienia
Zawodnik popełnia błędy	<ul style="list-style-type: none"> • Przy przypadkowych błędach - słowa zachęty • Przy przypadkowych błędach - rzeczowe pouczenia • Karanie • Pouczanie i karanie • Nie zwracanie uwagi na błędy
Zawodnik zachowuje się niewłaściwie	<ul style="list-style-type: none"> • Trener stara się interweniować