

Zbigniew Czajkowski

Nastawienie zawodnika do ćwiczeń, zawodów i wyników : skrajne typy zawodników "wojownika" i "technika"

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu,
kultura, zdrowie, edukacja] 6, 153-160

2006

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.

Nastawienie zawodnika do ćwiczeń, zawodów i wyników – skrajne typy zawodników „wojownika” i „technika”

Słowa kluczowe: psychologia sportu, szermierka, taktyka i osobowość zawodnika, motywacja osiągnięć, typy szermierzy

W stosowaniu zasady indywidualizacji niezmiernie ważne jest rozpoznanie wymiarów osobowości, cech przyrodności, motywacji osiągnięć oraz, co jest niezmiernie ważne i szczególnie istotne, określenie stosunku zawodnika do sportu, ćwiczeń, zawodów, przeciwnika i wyników.

Autor podkreśla wielkie znaczenie zasady indywidualizacji, zespołowości i kierowniczej roli trenera we współczesnym sporcie wyczynowym. Podkreśla konieczność uwzględniania przez trenera w procesie zapraw sportowej różnicy między zawodnikami w zakresie wymiarów osobowości, cech przyrodności, introwersji i ekstrawersji, zdolności wysiłkowych i zbornościowych, wpływu pobudzenia i motywacji na ich rozwój i wyniki w zawodach, wreszcie omawia znaczenie nastawienia zawodnika do sportu, ćwiczeń, przeciwnika, zawodów i wyników. Na podstawie wieloletniej działalności szkoleniowej (obserwacje, zapiski, badania) wyróżnia dwa skrajne typy zawodników, mianowicie typ „wojownika” i „technika”. Następnie opisuje dokładnie ich nastawienie do sportu, walki i osiągnięć, ich zalety i słabe strony, wpływ na nich pobudzenia i motywacji, opisuje jak rozwija się ich działalność sportowa, omawia postępy oraz silne i słabe strony ich osobowości.

Pośród tego wszystkiego, co odróżnia człowieka od niżej stojących przedstawicieli świata zwierzęcego nic nie jest bardziej złożone i fascynujące od ludzkiej osobowości. To właśnie swoiste odcienie tej osobowości odróżniają w sposób skuteczny określoną jednostkę od milionów innych ludzi.

R. Tilleard-Cole

1. WZORCZEC MISTRZA I INDYWIDUALIZACJA PROCESU ZAPRAWY SPORTOWEJ

*Czas i jakość pracy zapewni lepsze wyniki,
niż dobór oparty na wzorcu jakiegokolwiek mistrza.
My nie dobieramy zawodników,
oni dobierają się sami – poprzez swoją pracę,
pasję i wielką chęć osiągnięcia jak najlepszych wyników.*

J. Bednarski

W nauce o sporcie szeroko opisywany jest i zalecany tzn. model mistrza. Wiem, że model mistrza może mieć pewne znaczenie w sportach „prostych”, w których występuje tylko jeden nawyk czuciowo-ruchowy, zamknięty, typu ruchowego (lekkoatletyka, ciężary, kolarstwo, pływanie etc.). W sportach o bardzo licznych nawykach ruchowych, otwartych, typu poznawczo-ruchowego (sporty walki, gry sportowe), chociaż najlepsi zawodnicy wykazują pewne cechy wspólne, to występują w nich ogromne różnice międzyosobnicze. I tak w szermierce medale mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich zdobywają zawodnicy o różnych wymiarach osobowości (introwersja, ekstrawersja; stałość i chwiejność uczuciowa; typy współczulne i przywspółczulne), różnych cechach przyrodności (poza melancholikami), o różnych wymiarach cielesnych (budowa ciała, wzrost, waga, długość kończyn, tkanka tłuszczowa etc.), lewo i praworęcy, szermierze działań zaczepnych i szermierze działań obronnych, zawodnicy działań przewidzianych i zawodnicy błyskawicznej improwizacji, zawodnicy bardzo czynni, szybcy, ruchliwi i zawodnicy raczej powolni, przedstawiciele różnych szkół etc., etc. Dlatego więc tak ważne dla trenera i zawodnika w programowaniu szkolenia, stosowaniu różnych form i metod, w doborze ćwiczeń i sposobach ich prowadzenia, w oddziaływaniu wychowawczym, w stosowaniu stylu kierowania jest rozpoznanie typu zawodnika i stosowanie zasady indywidualizacji. Jest to bardzo istotne i ważne, ponieważ: 1) nie można na siłę wtlaczać każdego zawodnika w jeden wydumany „model mistrza”; 2) to, co jest bardzo dobre dla jednego zawodnika, może być obojętne lub wręcz szkodliwe dla innego zawodnika, o innych wymiarach osobowości i innym zestawie motywów powodzenia (na przykład: bardzo ostra reprimenda i krytyczne uwagi wobec introwertyka wy-

wierają na niego bardzo ujemny wpływ, a łagodna perswazja w stosunku do ekstrawertyka nie wywiera na niego żadnego wpływu).

Wśród wielu wyraźnych różnic międzyosobniczych, często niedocenianych i mało opisywanych w podręcznikach psychologii sportu, szczególnie ważnym jest stosunek zawodnika do sportu, do wybranej dziedziny sportu, do ćwiczeń, do współzawodnictwa, do przeciwników, do kolegów, do zawodów i do wyników w zawodach, co związane jest z motywacją osiągnięć (zespół motywów występujących w sytuacjach oceny, współzawodnictwa, walki, zawodów).

Biorąc powyższe pod uwagę, już przed wieloma laty wyróżniłem dwa skrajne typy zawodników, które nazwałem umownie typem „wojownika” i typem „taktyka” [Czajkowski 1979]. Wyróżnione prze mnie typy przypominają nieco postawy wyróżnione przez amerykańskich psychologów sportu, mianowicie: nastawienie na „ja” (*ego-involvement*) i nastawienie na zadania (*task-involvement*).

Zupełnie skrajne postacie tych typów występują dosyć rzadko, ale istnieją zawodnicy o wyraźnej przewadze cech „technika” lub „wojownika”; są też zawodnicy, u których cechy obu tych typów występują mniej więcej w równowadze.

Wyróżnienie i rozpoznanie tych dwóch podstawowych typów zawodników i stosowanie względem każdego z nich odpowiednich metod szkoleniowych różnego oddziaływania wychowawczego jest sprawą o pierwszorzędym znaczeniu w treningu, w przygotowaniu taktycznym, w programowaniu szkolenia i w przygotowaniu do zawodów. Typy te wyróżniłem na podstawie wieloletniej obserwacji treningu i zawodów szermierczych oraz na podstawie analizy swoich notatek [por. Goodall, odnośnik 10].

Szermierka różni się od innych sportów walki: zawodnicy walczą za pomocą umownych broni; nie ma kategorii wagowych; „brutalna” siła nie odgrywa wielkiej roli; jedno, nawet błyskotliwe, z powodzeniem wykonane działanie jeszcze nie zapewnia zwycięstwa; czas trwania walki nie jest tak ważny, bo w razie upływu przepisowego czasu trwania walki zwycięża ten, który ma przewagę w liczbie zadanych trafień; trzy bronie współczesnej szermierki różnią się znacznie między sobą (sama broń, przepisy walki, pole trafienia, taktyka); występuje bardzo ściśle powiązanie i współzależność swoistych (specjalnych) zdolności wysiłkowych, zdolności zbornościowych, umiejętności technicznych, techniczno-taktycznych oraz zdolności psychoruchowych. Najważniejsze są: umiejętności techniczno-taktyczne i taktyczne, a więc umiejętności skutecznego stosowania działań szermierczych (nawyków czuciowo-ruchowych) w walce oraz procesy postrzeniowe, poznawcze i różne właściwości uwagi.

Obok tych różnic występują liczne i znaczące podobieństwa do innych sportów walki. Te podobieństwa to: silnie zaznaczony czynnik współzawodnictwa, bezpośrednia walka z przeciwnikiem, liczne nawyki czuciowo-ruchowe otwarte (zewnętrzne) typu poznawczo-ruchowego, ogromne znaczenie umiejętności techniczno-taktycznych i taktycznych, szybkości i trafności postrzegania, szybkości i trafności reagowania i wyboru działania, ciągła i często nieprzewidywalna zmiana sytuacji na planszy, ringu, korcie czy macie, wielkie znaczenie zaradności ruchowej, w tym szczególnie przystosowania ruchowego i błyskawicznej zaradności ruchowej, szczególnie silny wpływ poziomu pobudzenia oraz rodzaju, kierunku i treści motywacji, zwłaszcza motywacji osiągnięć. Dlatego sądzę, że wyróżnienie i opisanie typów „wojownika” i „taktyka” może mieć również duże znaczenie praktyczne w innych sportach walki.

2. TYPY „WOJOWNIKA” I „TECHNIKA”

*Wiedźcie jak postępować
przeciwko i wielkim i małym
i słabym i mocnym, i przeciwko
cholerykom i flegmatykom.*

S. Fabris, rok 1601

Ogólny opis typów „technika” i „wojownika”

„Struktura osobowości jest nieograniczona w swoich odmianach. Jeden ma gorące serce, jest wspaniałomyślny, szczerzy i wesoły, inny jest zimny, skąpy, zamknięty i zgryźliwy, trzeci jest beztroski, wygodny, uprzejmy i niesumienny, czwarty zaś lękliwy, napięty, kłótlivy, ale niezawodny” [Tilleard-Cole 1979]. Rozpoznanie więc cech osobowości dynamicznej całości, w której występuje interakcja różnych znamienych czynników – jest niezmiernie trudne. Jest to jednak

koniczność nr 1 w pracy trenera szermierki, a określenie osobowości i przydatności ucznia do szermierki, jak również sposobów, postępowania, należy zacząć – moim zdaniem – właśnie od określenia, które cechy – „wojownika” czy „technika” występują u danego ucznia.

Czym się różnią od siebie przedstawiciele obu wymienionych typów? Dla „technika” szermierka jest złożoną dyscypliną sportową, która zawiera elementy sztuki, jest rozrywką i przyjemnością, służy wszechstronnemu rozwojowi osobowości, wzbogaca ją o nowe doznania i umiejętności, rozwija umysłowo i daje dużo emocji. Uważa on, że szermierkę należy studiować, poznawać, cieszyć się jej pięknem. „Technik” jest zwolennikiem systematycznego, dokładnego wyszkolenia techniczno-taktycznego, stale dąży do podwyższania swoich umiejętności i poszerzania swej wiedzy. Interesuje go przy tym nie tylko to, co ma bezpośrednie zastosowanie w walce w postaci konkretnych umiejętności techniczno-taktycznych, ale wszystko, co poszerza jego wiadomości i horyzonty poznawcze – w zakresie szermierki, a więc i rozwój broni białej, i dzieje szermierki, i rozwój piśmiennictwa szermierczego. Walka dla „technika” stanowi konfliktową grę umysłu, uczuć oraz wyuczonych, poprawnych, ruchów bronią. Często zwraca uwagę na wartość estetyczną szermierki, na piękno ruchów i starć.

Dla „wojownika” szermierka jest przede wszystkim i prawie wyłącznie walką. Uprawia ją po to, aby walczyć, trafiać i zwyciężać. „Wojownik” raczej lekceważy żmudne szkolenie techniczne, nie interesuje go ani teoria szermierki i taktyka, ani piękno ruchów, ani zmyślność zagrywek taktycznych. Jego celem, niemal obsesją jest trafić przeciwnika za wszelką cenę i w jakikolwiek sposób. I tak, jak typowy „technik” powiada: „nie ważne jest trafienie, ale sposób jego zadania”, tak „wojownik” twierdzi: „nie jest istotne, w jaki sposób, ważny jest sam fakt zdobycia trafienia”. „Wojownik” jest agresywny, ambitny, pewny siebie. Dla niego celem jest porównywanie się z innymi, ostre współzawodnictwo oraz dążenie – poprzez dobre wyniki – do wyższego statusu społecznego [Czajkowski 1984 a].

Stosunek do treningu, lekcji, walki ćwiczebnej i zawodów

„Technik” stale się *uczy*, stara się podnieść swoje umiejętności, sprawność władania bronią, stara się opanować nowe działania. Wyrazem takiego nastawienia jest np. wypowiedź znanego pięściarza G. Skrzecza: „Sparuję po to, aby się uczyć, a nie po to, aby się bić”. „Wojownik” w lekcji widzi tylko sytuacje walki, chce trafić za wszelką cenę, nużą go niuanse techniczne i „arbitralna” poprawność ruchów.

„Technik” traktuje zawody jako okazję do nauczenia się czegoś, do wypróbowania nowych umiejętności; trafienia i wyniki są dla niego (przynajmniej tak mówi) nie tak bardzo ważne. Dla „wojownika” natomiast zawody są tylko ostrym współzawodnictwem, a walkę ocenia jedynie z punktu widzenia zwycięstwa lub porażki. Ceni on zwycięstwo bez względu na to, w jakim stylu i jakimi środkami zostało osiągnięte.

Sposób prowadzenia walki

„Technik” w walce polega na wyuczonych działaniach i chętnie stosuje pewne całościowe zestawienia ruchów; wykazuje dość często skłonności do działań obrony; ruchy jego są sprawne, ekonomiczne, ograniczone, „przyjemne” dla oka. „Wojownik” jest agresywny, ruchliwy, szybki, bezwzględny; opiera swe działania na szybkości, zaskoczeniu, często prostocie; hołduje często taktyce „przecinania” i „rozbijania”; nie dba o poprawność ruchów – są one często „brzydkie” toporne, nieoszczędne. W walce „wojownik” zużywa wiele energii na „hasanie” po planszy. Silna motywacja podnosi szybkość i skuteczność jego działań, które często oparte są na modelu reakcji prostej.

Postęp

„Technik” osiąga postęp poprzez stopniowe rozszerzanie swego repertuaru działań, stosowanie nowych działań i – podnoszenie swych umiejętności i wiadomości techniczno-taktycznych; natomiast „wojownik” – drogą stopniowego usuwania błędów w sposobie wykonywania swych nielicznych działań; jeżeli np. stosował natarcie proste z rzutem sygnalizując je zamachem tułowia, to stara się wyeliminować ten zamach; nie dąży do próbowania wprowadzenia nowych działań i umiejętności.

Stosunek do sytuacji taktycznych, ruchów i zamiarów przeciwnika

I w tym względzie występuje niezmiernie istotna różnica – chociaż trudna do zauważenia – między dwoma typami. „Technik” bierze pod uwagę prawie wyłącznie siebie, swoje działania i zamiary.

Działania te zazwyczaj dobrze wykonuje, ale często mogą one być zupełnie nie dostosowane do sytuacji, odległości, ruchów przeciwnika, co oczywiście znacznie obniża ich skuteczność. Może np. sobie pomyśleć: „teraz wykonam czwarte odbicie i podwójne wyminięcie” zupełnie nie bacząc na to, że przeciwnik nie przyjmuje zasłon prostych, ale okrężne i natarcie „technika” w takim przypadku wpada na żelazo przeciwnika. „Wojownik” – przeciwnie – swoich ruchów nie widzi, nie zwraca na nie uwagi, cała jego uwaga skupiona jest na ruchach przeciwnika, ocenę odległości i wychwytywaniu błędów przeciwnika (zła ocena odległości, odkrycie przedramienia, obniżenie skupienia uwagi etc.), które stara się natychmiast, szybko i bezwzględnie wykorzystać. Na ogół sam nie stwarza sytuacji dogodnych do zadania trafienia, ale ruchliwie manewrując, wykorzystuje pomyłki przeciwnika. Konsekwencją takiej postawy jest (obok szybkiego i skutecznego wykorzystywania błędów przeciwnika) mała różnorodność działań, często żmudne manewrowanie na planszy oraz wyraźna jednostronność taktyczna.

Motywacja w walce, emocje, stosunek do przeciwnika

Typowy „technik” (przypominam, że nazwa jest umowna), wykazuje mało zapału bojowego, przeciwnik jest dla niego partnerem, potrafi nawet przegrać z „zadowoleniem” twierdząc, że walka była „ładna i ciekawa” lub, że „wiele się nauczył”. Skrajnie „techniczna” motywacja w walce w zawodach jest niedostateczna i dlatego „technik” nader często uzyskuje wynik znacznie gorsze od jego domniemych możliwości i rzeczywistych umiejętności. Dla „wojownika” przeciwnik na planszy jest prawdziwym wrogiem, na którego jest zły (nieledwie go nienawidzi) i stara się go trafić za wszelką cenę. Walka na planszy nie jest dla niego walką sportową, ale prawdziwą walką „na śmierć i życie”. Motywacja jego jest skuteczna, ambicja i silne emocje pomagają mu walczyć i pokonywać zmęczenie. Nie boi się silnych przeciwników, nie szanuje ich, nie dostrzega ich zalet i wartości. Ciekawym przykładem może być pod tym względem wypowiedź Wiktora Sidiaka, posiadającego wiele cech typowych dla „wojownika”, który na pytanie dziennikarza: „Czy ma pan jakichś bohaterów szermierczych lub zawodników, których pan szczególnie podziwia?”. Odpowiedział: „Szukanie bohaterów pozostawiam swoim przeciwnikom. Dobry szermierz zawsze poszukuje słabych stron przeciwnika, a nie wartości godnych podziwu”. Podobnie wypowiada się Mario Aldo Montano, wykazujący wiele cech „wojownika”: „Dla mnie nigdy nie było ważnym wyglądać dobrze na planszy. Naprawdę liczy się tylko zwycięstwo, zadanie trafienia, pokonanie przeciwnika”.

Celem walki szermierzej jest oczywiście trafienie i pokonanie przeciwnika. Technika i taktyka, system szkolenia służą temu celowi. Udział w zawodach jest skuteczną i pobudzającą metodą porównywania swoich wartości i umiejętności, jest też poniekąd przejawem optymizmu i wiary w siebie, jako, że tylko jeden zwycięża, a porażki stanowią nieprzyjemne przeżycie. Z tych względów „wojownik” w zawodach czuje się doskonale. „Technik” jest w mniej szczęśliwym położeniu. Oczywiście on też ceni zwycięstwo, ale jego zadowolenie raczej wypływa z oceny własnych umiejętności niż oceny innych i „czystych” wyników (kolejność miejsc w zawodach). Bezwzględna walka, którą narzuca „wojownik”, jest dla „technika” trudna do przyjęcia i niemiła. Podświadomie więc „technik” (mowa o skrajnej postaci) nie uznaje sukcesu sportowego za ostateczny cel swej działalności szermierczej. Przed możliwościami porażki zastania się tarczą swych umiejętności technicznych, poprawnej szermierki, „filozoficznego” stosunku do zwycięstwa czy porażki.

A jaki jest stosunek „technika” do „wojownika” i przeciwnie? Otóż, wbrew powiedzeniu, że wyżej ceni się to, czego brak się odczuwa, skrajne postacie obu typów zdają się nie darzyć siebie nawzajem szacunkiem i sympatią (a być może – jak to często bywa – jest to zamaskowana forma zazdrości?). „Technik” o „wojowniku” i jego sposobie walki wyraża się tak: „dzikus”, „naturalista”, „to nie jest szermierka”, „skoczek”; „wojownik” o „techniku” i jego szermierce też ma niepocholebne zdanie: „gimnastyk”, „tresowana małpa”, „beztalencie”, „to są pokazy, a nie walka”. Sądząc z nasilenia ujemnych określeń; wydaje się, że to „wojownik” bardziej zazdrości „technikowi”.

Nawiasem mówiąc, w wielowiekowej historii szermierstwa typy „technika” i „wojownika” wyróżniano już dawno, ale nazywano je inaczej. Ciekawe, że nawet na przełomie XIX i XX wieku, kiedy królował stylizowany i artystyczny, wysoce umowny floret, kiedy raczej oceniano piękno i poprawność ruchów niż trafienia, występowali szermierze typu „wojownik”. Nazywano ich wtedy „ferrailleurs” lub „naturalistami”. Traktowano ich z pewnym pobażaniem – by nie powiedzieć – z lekceważeniem, ale wiele podręczników szermierki owego okresu zawierało wskazówki, jak z takimi naturalistami walczyć.

Wyniki sportowe przedstawicieli obu typów i perspektywy rozwojowe

Teraz logicznie narzuca się pytanie: jak kształtują się wyniki sportowe przedstawicieli obu typów i jakie są ich rokowania rozwoju?

Na początku działalności sportowej, zwłaszcza w wieku młodzika czy nawet juniora, zdecydowaną przewagę posiada typ „wojownika”, który szybko wspina się po drabinie osiągnięć sportowych, co oczywiście wywołuje u niego stan zadowolenia, zarówno z wyników, jak i stylu i psychologii walki. „Technik” początkowo jest w znacznie mniej szczęśliwym położeniu: jego wyniki przez długie okresy czasu pozostają w tyle za jego umiejętnościami. Jego wysiłki skierowane są na opanowanie i zastosowanie w walce działań szermierczych, a mniej na trafienia przeciwnika. Początkowo też przeżywa częste rozczarowania, kiedy jego dokładnie wyuczone i przemyślane działania są brutalnie „przecinane” i rozbijane przez przeciwnika typu „wojownik”. „Technik” na początku swej kariery szermierczej często przegrywa z przeciwnikami znacznie od niego technicznie słabszymi. Wywołuje to nieraz zdziwienie „znawców” (jak można przegrać mając tak miazdzącą przewagę techniczną?). Zaczyna wówczas powątpiewać w swój talent i umiejętności, a czasami w słuszność metod treningowych swojego fechtmistrza („Pan mnie uczy pięknego wypadu i prowadzenia broni, a inni biją się i mnie trafiają”). Ostatecznie reakcje „technika” na serię niepowodzeń mogą być dwojakie:

1. Aby uniknąć ciągłych rozczarowań i przykrych odczuć związanych z porażkami – i to najczęściej w walce z „dzikusami” – podkreśla estetyczne znaczenie szermierki, pomniejszając znaczenie wyniku i zwycięstw, podświadomie kultywując zespół objawów „Ja – Leonardo, ty – jaskiniowiec”;
2. Dalszą, uporczywą pracą nad doskonaleniem techniki i umiejętności taktycznych, zdobywaniem doświadczenia w zawodach oraz świadomym rozwijaniem u siebie cech bojowych dochodzi do tego, że jego skuteczność działań w walce wzrasta, zaczyna wykorzystywać swoją przewagę techniczną i stopniowo osiąga coraz lepsze wyniki. W tym drugim przypadku droga „technika” do osiągnięcia jest powolna, ale sukcesy bardziej stałe i długotrwałe.

„Wojownik” też ma swoje kłopoty i problemy. Jego agresywna, czynna, zaczepna postawa przynosi mu wczesne sukcesy, przy czym – z czego nie zawsze on i jego trener zdają sobie sprawę, uzyskiwane wyniki nie odpowiadają poziomowi jego umiejętności technicznych (wyniki „wyższe” od umiejętności) i mogą ulec zahamowaniu. Dzieje się to wtedy, kiedy mniejsza się jego agresywność w walce (jego nader ruchliwy styl walki i raczej skromny zasób stosowanych działań zmusza do nieekonomicznych ruchów, prowadzących do zmęczenia). Na dłuższą metę nie wystarcza już pełne eksploatowanie swoich naturalnych zdolności i żywioowości; brak dobrych podstaw technicznych utrudnia poszerzenie zasobu stosowanych działań i plastyczne, różnorodne stosowanie znanych działań. „Wojownik” ciągle stosuje te same działania (mały ich repertuar), ciągle czekając na okazje ich zastosowania, co jest wyczerpujące („wojownik”, jest zmuszony walczyć z najwyższą energią i skupieniem już od pierwszej eliminacji). Lekceważenie techniki i dokładnego wykształcenia podstawowego przez „wojownika” (i często przez jego fechtmistrza!) na ogół przyczynia się do powstawania szeregu błędów technicznych (złe wykonanie pewnych ruchów), bardzo trudnych do usunięcia, a wykorzystywanych przez przeciwników. Ponieważ początkowa „wojownik” bardzo szybko zaczął osiągać sukcesy, zastój w rozwoju wyników i ich spadek – przeżywa bardzo boleśnie i często nie rozumie, co jest tego przyczyną. W takiej sytuacji ratunkiem dla „wojownika” – logicznie biorąc – powinna być systematyczna praca nad rozwojem umiejętności technicznych, a to jest na ogół właśnie to, czego „wojownik” nie lubi. Poza tym, ogólnie wiadomo, że poprawienie ruchu, zmiana nawyku ruchowego jest nie-

zmiernie trudna, a błędy często powracają w walce, pod wpływem emocji i kiedy uwaga skupiona jest na taktyce.

Analizując przebieg karier sportowych wybitnych szermierzy, różnych czasów i różnych broni – można dojść do następujących wniosków:

1. Największe osiągnięcia w igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach świata i wielkich zawodach międzynarodowych, długotrwałość formy i stałość wyników przez długie lata na ogół wykazują zawodnicy a wysokich umiejętnościach techniczno-taktycznych, o bardzo dobrym wykształceniu podstawowym, którzy posiadają szereg cech „technika” oraz odpowiednio rozwinięte (wrodzone lub wyuczone) cechy „wojownika”. Szermierze ci często odznaczają się bogatą taktyką, opartą na nienaganej, „eleganckiej” technice (w szerokim tego słowa znaczeniu).
2. Wybitne osiągnięcia w skali międzynarodowej (równie pierwszej grupie) uzyskują też zawodnicy o wyraźnej przewadze cech „wojownika”, którzy potrafili uzupełnić swą agresywną motywację odpowiednimi umiejętnościami technicznymi, tworząc często swoisty, nieortodoksyjny styl walki.
3. Zawodnicy o skrajnych i jednostronnych przejawach cech „technika” lub „wojownika” na ogół nie osiągają wielkich wyników międzynarodowych, a nawet krajowych. „Technik” ze zbyt małym poziomem bojowości i agresji staje się „poprawnym średniakiem”, który walczy „ładnie”, ale nieskutecznie. „Wojownik” bez pracy nad techniką i poszerzaniem swego zasobu działań, po początkowych sukcesach, szybko osiąga pułap swych możliwości, jego repertuar ulega skostnieniu, staje się „zajadłym średniakiem” i często wcześniej kończy swą działalność sportową

Sądzę, że szkoła pięściarska Feliksa Sztamma przyciągała i rozwijała cechy i umiejętności zawodników pierwszej grupy. Sam osobiście jestem też zwolennikiem tego systemu – równomiernego rozwijania umiejętności technicznych, taktycznych, przejawów i reakcji wraz z kształtowaniem i rozwijaniem właściwości agresywnych, bojowych. Za zwolenników tego systemu można też uznać całą plejadę znanych fecht mistrzów, jak: Giuseppe Mangiarotti, Witalij Arkadjew, Claude Gottard, Aleksander Wójcicki, Lew Kuzniecowa, Zygmunt Fokt, Laszlo Szabo, Dawid Tyszler i inni.

Natomiast cechy zawodników drugiej grupy oraz skrajnych „wojowników” rozwija system szkolenia i „filozofia” trenerska takich fecht mistrzów, jak: Janos Kevey, Emil Beck, Adam Medyński.

Warto jeszcze dodać, że sytuacje trudne, stany zagrożenia w zawodach, wielka odpowiedzialność za wynik, pomyłki sędziowskie i wszelkie sytuacje stresowe u „wojowników” na ogół powodują dodatkową mobilizację, agresywność, śmiałość (i ryzykanctwo) w działaniu, podwyższają sprawność i skuteczność działania. U niektórych „techników” podobne sytuacje mogą wpłynąć na zmniejszenie pewności siebie i mniejszą skuteczność działania.

Powyższe zjawisko można – moim zdaniem – wytłumaczyć w sposób następujący:

1. Zgodnie z drugim prawem Yerkesa-Dodsona, nadmierna motywacja wpływa ujemnie na poziom i wyniki działalności wcześniej w tych przypadkach, kiedy sama działalność, nawyki ruchowe są trudne i skomplikowane. A więc nadmierna motywacja, wysoki poziom pobudzenia, ambicji i wielka odpowiedzialność najpierw uderza w „techników”. Ten sam poziom motywacji może być właśnie najlepszy dla „wojownika” o prostych nawykach ruchowych i prymitywnej taktyce.
2. Ogromna większość „wojowników” to osobnicy o silnym układzie nerwowym, podczas gdy u „techników” zdarzają się osobnicy o słabym układzie nerwowym. Sytuacje trudne, stany zagrożenia, współzawodnictwo mobilizuje i podwyższa skuteczność działania typów silnych, a obniża poziom działania typów słabych. Moje obserwacje w tym zakresie zostały potwierdzone licznymi badaniami naukowymi (128). Ponadto u zawodników ze słabym układem nerwowym częściej występują stany nadmiernej lęklivosti, co również obniża sprawność i skuteczność działania.

3. SKRAJNE STYLE KIEROWANIA ZESPOŁEM SPORTOWYM

*Na ogół trenerzy chcą, aby zawodnicy
utożsamiali się z nimi;
najlepiej jednak jest, kiedy trenerzy i zawodnicy
utożsamiają się ze wspólnym celem.*

J. Counsilman

Wyróżniamy następujące style kierowania zespołem sportowym: władczy, zwierzchniczy, służbowy, współpracujący i przyjazny. Trenerzy stosujący skrajne style kierowania są podobni pod wieloma względami do skrajnych typów zawodników. Trener władczy przypomina „wojownika”, a trener współpracujący i przyjazny przypomina „technika”. Style kierowania trenerów, ich nastawienie do pracy, zawodników, ćwiczeń, zawodów etc. opisałem dokładnie w innych opracowaniach [Czajkowski 1984 b; 1990; 2002 b; 2005]. Tu jeszcze dodam, że wiele cech trenera-„wojownika”, o dyktatorskim stylu kierowania, wykazywał Hubert Wagner. Na szczęście – dla naszej siatkówki i naszego sportu – jego podopieczni byli bardzo inteligentni, samodzielni, zaradni i przedsiębiorczy. Potrafili wykorzystać zalety władczego stylu kierowania, wykazując przy tym cierpliwość, własną inicjatywę, pomysły i zrozumienie. Znamienne jest to, że Wagner szkoląc kobiety – bardziej wrażliwe na postawę trenera – nie osiągnął wielkich wyników ani w Polsce, ani w klubie zagranicznym.

Innym przykładem skrajnego typu dyktatorskiego był Janos Kevey. Młodziutcy zawodnicy poddawali się jego „terrorowi”, ale gdy nieco podrosli, wstąpili na studia, zaczęli obserwować ćwiczenia węgierskich arcymistrzów szermierki, stanowczo odrzucili władczy styl trenera i zmusili zarząd PZS do zwolnienia go z pracy. I wówczas – wbrew przewidywaniom dziennikarzy i niektórych działaczy – zdobyli złoty medal Mistrzostw Świata w „jaskini lwa”, w Budapeszcie. Wynik ten powtórzyli kilkakrotnie w następnych latach.

4. PRAKTYCZNE WNIOSKI SZKOLENIOWE

*Do fechtmistrza należy, aby
z każdego ucznia zdolał wydobyć
do czego ów jest zdolny
z tytułu swego talentu i pilności.*

Z. Ozoray-Schenker

Z powyższych obserwacji i rozważań wynika, że trener w swej pracy szkoleniowo-wychowawczej (ze szczególnym uwzględnieniem kierunku psychologiczno-taktycznego w treningu) nie może działać przeciwko naturze zawodnika, ale powinien stosować umiejętnie indywidualizację szkolenia, wyzyskując silne strony i skłonności zawodnika oraz „stępując” ujemne jego właściwości i cechy. Konieczne jest przy tym zapewnienie sobie świadomej i ścisłej współpracy ucznia w budowaniu i rozwijaniu jego stylu walki oraz dominanty psychologiczno-taktycznej.

Szkoląc zawodnika o przewadze cech „technika” fechtmistrz powinien wykorzystać jego zalety – zamiłowanie do systematycznej pracy, chęć dokładnego poznania szermierki, intelektualny stosunek do treningu, zdolności ruchowe, pomagające w opanowaniu dużej liczby nawyków czuciowo-ruchowych etc., wpływając jednocześnie na podwyższenie jego bojowości, pobudzając jego ambicję, wprowadzając ostrożnie i stopniowo sytuacje trudne, naciski psychiczne i czynnik współzawodnictwa.

U zawodnika o przewadze cech „wojownika” należy wykorzystywać jego wrodzoną agresywność, silne dążenie do współzawodnictwa, zamiłowanie do walki oraz – wykorzystując sytuację walki i współzawodnictwo – tworzyć dobre i plastyczne podstawy techniki i stopniowo rozbudowywać zasób opanowanych i stosowanych działań.

Nie należy – rzecz jasna – dążyć do zupełnego ujednoczenia stylów walki i taktyki obu przeciwstawnych typów. Jest to niepożądane i zresztą niemożliwe do osiągnięcia. Chodzi tylko o wykorzystanie zalet obu typów i pewne zrównoważenie cech, właściwości, silnych stron i wad obydwu. „Technik” i tak będzie w walce opierał się na technice („myślowo-techniczny” rodzaj taktyki) a „wojownik” głównie na zapale bojowym, szybkości, zaskoczeniu i śmiałości („żywiolowy” rodzaj taktyki). Jednemu i drugiemu typowi trening i oddziaływanie „uzupełniające” pozwoli zostać bardziej wszechstronnym i skutecznym szermierzem.

W stosowaniu zasady indywidualizacji w przygotowaniu taktycznym (i w ogóle w treningu jako procesie całościowym) ważne jest różnicowanie cech temperamentu oraz – leżących u podstaw zróżnicowania temperamentu – właściwości układu nerwowego, głównie – siły procesów nerwowych – a szczególnie siły procesów pobudzania. Trudne warunki ćwiczeń, a zwłaszcza sytuacje walki i współzawodnictwo u uczniów o słabym układzie nerwowym powodują brak pewności siebie, onieśmienie i niski stopień przyswajania materiału ćwiczebnego. Uczniowie o silnym układzie nerwowym lubią sytuacje trudne, ćwiczenia szybkościowe, orientację szybkościową i czynnik współzawodnictwa [Goodall; Knapp 1970; Strelau 1978; Tyszler 1981; Czajkowski 2005].

Bardzo wczesna rywalizacja, rozmaite-punktacje, oceny i systemy współzawodnictwa (czasami doprowadzone do przesady), łatwość pierwszych sukcesów, wynikających tylko z szybkości i agresywności i innych cech „wojownika” – mogą przysporzyć trenerowi poważnych trudności we wszechstronnym szkoleniu i wychowaniu ucznia. Uczniom, którzy nie doceniają znaczenia techniki i umiejętności taktycznych, którzy chcą unikać żmudnych nieraz ćwiczeń, zapewniających wysoki poziom tak ważnego wyszkolenia podstawowego, można zacytować słowa: „W końcu sport powinien pociągać również wartościami estetycznymi. Podstawowe zasady są chyba złe w tych przypadkach, kiedy sport nie jest przyjemny ani do uprawiania, ani do oglądania. Trzeba rozwijać takie nastawienie, aby szermierka nie była jedynie sposobem współzawodnictwa, ale również przyjemnością; inaczej sport ten przyciągał będzie tylko garstkę krwiożerczych ludzi” [Heroux 1979].

BIBLIOGRAFIA

1. Czajkowski Z. (1979), *Nastawienie zawodnika do treningu i walki podstawą indywidualizacji szkolenia*, „Sport Wyczynowy” nr 7.
2. Czajkowski Z. (1984 a), *Motywacja w sporcie*, RCMSKFiS, Warszawa.
3. Czajkowski Z. (1984 b), *Taktyka i psychologia w szermierce*. AWF Katowice.
4. Czajkowski Z. (1990), *Zawody oraz osobnicze właściwości sportowca – najważniejszymi czynnikami modelowymi treningu*, „Trening”, nr 1.
5. Czajkowski Z. (2002 a), *Istota, znaczenie i budowanie spójności zespołu sportowego*, „IRK-MC”, Rzeszów, tom III.
6. Czajkowski Z. (2002 b), *Zdolności przywódcze trenera i style kierowania*, „IRK-MC”, tom III.
7. Czajkowski Z. (2004), *Zdolności przywódcze trenerów i teorie przywództwa – ich istota oraz znaczenie w sporcie*. „IRK-MC”, tom IV.
8. Czajkowski Z. (2005), *Understanding Fencing – The Unity of Theory and Practice*, Staten Island, SKA Sword Play Book.
9. Czajkowski Z., *Zapiski z ćwiczeń i zawodów*, „Zeszyty pokładowe” – zeszyty prywatne autora.
10. Goodall R., *The Psychological Fencer* (w maszynopisie).
11. Heroux P. (1979), *Some Aspects of Fencer's Psychology*, „The Sword”, Winter.
12. Knapp B. (1970), *Skill in Sport*, Routledge and K. Paul, London.
13. Strelau J. (1978), *Rola temperamentu w rozwoju psychicznym*, WSiP, Warszawa.
14. Tilleard-Cole R. (1979), *Aspekty osobowości z punktu widzenia medycyny*. „Roche”, nr 6.
15. Tyszler D. A. (1981), *Fiechtowanie na sablach*, „Fizkultura i Sport”, Moskwa.