

# Wojciech J. Cynarski

---

## Zbigniewa Czajkowskiego teoria treningu sportów walki

---

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 6, 329-334

---

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

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Dr hab., prof. UR W. J. Cynarski przedstawia pokrótce sylwetkę doktora h.c. Z. Czajkowskiego i omawia w artykule recenzyjnym jego nową książkę. Redakcja życzy panu Czajkowskiemu kolejnych 70 lat aktywnej, twórczej działalności w szermierce i na niwie naukowej, owocnej współpracy z „IRK-MC” i przede wszystkim dużo zdrowia i wszelkiej satysfakcji.

WOJCIECH J. CYNARSKI

Zakład Sportów Walki i Sportów Indywidualnych,  
Wydział Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rzeszowski, Polska

## Zbigniewa Czajkowskiego teoria treningu sportów walki / Teory of training in combat sports by Zbigniew Czajkowski

Zbigniew Czajkowski, *Nauczanie techniki sportowej*, COS, Warszawa 2004, ss. 283.

Wielki jest wkład Z. Czajkowskiego do ogólnej teorii treningu i psychologii sportu, lecz jego prace są najciekawsze z punktu widzenia teorii sportów walki, a także dla nauczania techniki w sztukach walki. Dotyczy to także jego ostatniej książki. W szczególności w niniejszym artykule recenzyjnym odnoszę właśnie wybrane tezy tego znakomitego trenera i badacza do ogólnej teorii sztuk walki, analizując ich przydatność do badań sztuk walki i dyskutując z autorem *Nauczania techniki sportowej* o wątkach wspólnych i pokrewieństwach obydwu teorii.

Rozpocznijmy jednak od zaprezentowania sylwetki samego jubilata, który od 70 lat czynnie uprawia szermierkę, i jego dorobku naukowo teoretycznego.

### 70 lat praktykowania szermierki

Barwna biografia Zbigniewa Czajkowskiego była już parokrotnie publikowana, także w „IRK-MC” [Trawiński 2001; Łuczak 2004]. Nie trzeba powtarzać opisu tych jakże przecież ciekawych kolei losu. Spróbuję wypunktować jedynie to, co najbardziej istotne dla ukazania naukowca – humanisty od 70 lat związanego z szermierką.

Urodził się 5 lutego 1921 r. w Modlinie. Kontakt z szermierką zapoczątkował w Korpusie Kadetów we Lwowie w 1935 r. pod kierunkiem fechtmistrza Jana Pieczyńskiego. Także w czasie wojny pełnienie roli społecznej żołnierza potrafił łączyć z treningiem szermierki. Po wojnie startował z powodzeniem jako zawodnik do roku 1966. Już w roku 1953 został trenerem I klasy, następnie w 1971 – trenerem klasy mistrzowskiej. Ukończył studia lekarskie i z wychowania fizycznego.

Od roku 1980 do dzisiaj (obecnie na części etatu) pracuje w AWF w Katowicach jako kierownik Zespołu Szermierki. W 1984 r. uzyskał stopień doktora nauk o kulturze fizycznej za rozprawę pt. *Ewolucja szermierki na bronie kolne od czasów średniowiecza do przelomu XIX i XX wieku*. Rok później został powołany na stanowisko profesora kontraktowego AWF w Katowicach. Stale pozostaje aktywnym trenerem szermierki, a jako bystry obserwator, badacz i erudyta wychowuje młodych zawodników i instruktorów nie tylko bezpośrednio, ale także poprzez swe liczne publikacje. W jego ujęciu szermierka jawi się jako szlachetny sport, a także, w pewnym sensie, sztuka walki – zwłaszcza, gdy dotyczy to rycerskich tradycji Europy.

Naucza zarówno sportowej szabli, floretu i szpady. Wiele z nauczanych przez niego treści może być i jest wykorzystywanych w procesie edukacyjnym w dsw [np. Czajkowski 1997, s. 1–22]. Był naczelnym trenerem Polskiego Związku Szermierczego. Prowadzi liczne kursy, wykłady i seminaria w krajowych i zagranicznych uczelniach i ośrodkach sportowych. Toteż Brytyjska Akademia Szermierki (British Academy of Fencing, BAF) uhonorowała doktora Czajkowskiego tytułem profesora (1972), co odpowiadałoby japońskiemu tytułowi *shihan*. Najwyższy jednak tytuł honorowy uzyskał Z. Czajkowski w swej katowickiej AWF, gdzie został mu przyznany doktorat *honoris causa*. W uzasadnieniu napisano: za wysoką wartość poznawczą dorobku naukowego, za znaczące w skali światowej dokonania w dziedzinie szermierki, a także za wybitne osiągnięcia w pracy trenerskiej oraz niekwestionowany autorytet moralny. Jubilat nie spoczywa jednak na laurach, lecz stale powiększa swój naukowy i popularyzatorski dorobek liczący kilkaset publikacji.

Wśród ważniejszych książek prof. Czajkowskiego wymienić można następujące: *Teoria i metodyka współczesnej szermierki* (1968); *Pierwszy etap szkolenia sportowego (na przykładzie szermierki)* (1995); *Nawyki czuciowo-ruchowe w działalności sportowej* (1995); *Psychologia sprzymierzeńcem trenera* (1998), *Teoria, praktyka i metodyka szermierki: wybrane zagadnienia* (2001); *Understanding fencing – Unity of theory and practice* (2004) i oczywiście tę ostatnią, omawianą w dalszej części artykułu. Ponadto na łamach „IRK-MC” ukazały się jego obszernie artykuły i studia: *Istota, znaczenie i budowanie spójności zespołu sportowego* (2003); *Zdolności przywódcze trenera i style kierowania* (2003); *Znaczenie i wpływ wybranych czynników na wyniki szermierzy* (2004); *Zdolności przywódcze trenerów i teorie przywództwa – ich istota oraz znaczenie w sporcie* (2004); *Błędne poglądy i ujemne zjawiska w nauce o sporcie oraz błędy w działalności szkoleniowej trenerów* (2004); *Inne spojrzenie na pierwszy etap szkolenia na przykładzie szermierki* (2005) i *Unikajmy ślepego naśladownictwa, ale twórczo korzystajmy z dorobku, wiedzy i doświadczenia innych* (2005). Czajkowski jest też stałym współpracownikiem m.in. „Sportu Wyczynowego” i wrocławskiego „Human Movement”.

Zasadniczo obszar zainteresowań naukowych dra h.c. Czajkowskiego zawiera się między metodyką nauczania, teorią treningu i walki sportowej a psychologią sportu. Jeszcze w książce *Teoria i metodyka współczesnej szermierki* koncentrował się głównie na metodyce nauczania techniki i taktyki. W swych analizach dziejów szermierki uwzględnił także szermierkę „tradycyjno-narodową” [Czajkowski 1968, s. 53–54]. Później znacznie poszerzył krąg swych penetracji i zasięg tematyczny prac.

Wojciech Zabłocki [2005] widzi w Czajkowskim znakomitego trenera, który jako teoretyk szermierki wprowadził słuszną zasadę, że wynik sportowy weryfikuje słuszność wszelkich teoretyczno-sportowych dywagacji. Ukazał też trenerski dorobek swego znakomitego kolegi. Wprawdzie nie zgadza się on z pewnymi uogólnieniami, ale docenia wkład Czajkowskiego, który wprowadził specyficzną polską terminologię do nauczania szermierki i rozwinął własną teorię szermierki.

Czajkowski jest kawalerem Orderu Odrodzenia Polski. Otrzymał Krzyż Kawalerski (1964), Krzyż Oficerski (1982) i Krzyż Komandorski (1997), medale wojenne brytyjskie i polskie, złoty medal Włoskiej Akademii Szermierki (1970), tytuły mistrza sportu, zasłużonego mistrza sportu, złotą odznakę zasłużonego działacza kultury fizycznej, zasłużonego fechtmistrza PZS, medal im. E. Piaseckiego, wyróżnienia PKOl, GKkFIS, ZG AZS etc.

Jeszcze mała dygresja. Zapożyczenia i twórcze zastosowania przydatnych rozwiązań, do których namawia Czajkowski, są stare, jak historia szermierki i sztuk walki. Szanowny jubilat podaje przykład Musashiego, który napisał w swej *Gorin-no sho*: „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” [Czajkowski 2005]. Zasadę zapożyczenia i syntetyzowania dorobku różnych sportów i sztuk walki z powodzeniem stosował także Bruce Lee, w którego *Tao of Jeet Kune Do* zostało podane odniesienie do kilku podręczników szermierki [Lee 1994]. Lee korzystał zarówno z literatury (teoria i metodyka szermierki, boks, innych odmian wali wręcz), własnych doświadczeń i obserwacji, umiejętnie je łącząc [por.: Lee 2003; Inosanto 1976]. Toteż sprowadzanie całego jego rewolucyjnego wręcz dorobku na gruncie sztuk walki do transwestacji szermierczych metod walki, jest nieporozumieniem. Głównym źródłem wiedzy filozoficznej i praktycznej było tu dziedzictwo chińskie sztuk walki, o wieki starsze od europejskiej tradycji szermierczej. Niemniej jego sięganie do pozaazjatyckiej wiedzy i dorobku nauki jest jak najbardziej godne pochwały. Podobnie z szermierką wiązali swe metody walki wręcz sławni instruktorzy: James Figg (boks) i Kazimierz Laskowski (*jūjutsu*, boks) [por.: Czajkowski 1985; 2005].

### Nowy podręcznik

Pierwsze wydanie omawianej książki ukazało się w 1991 roku. Nowe wydanie jest poszerzone, uzupełnione, zaktualizowane o ostatnie wyniki badań i publikacje. Książka zawiera siedem rozdziałów tematycznych bogatych w merytoryczne treści: *Nawyki i odpowiedzi czuciowo-ruchowe; Współzależność oraz odmienności techniki i sprawności czynnościowo-ruchowej; Procesy psychiczne w nauczaniu i stosowaniu techniki sportowej; Motywacja i pobudzenie w działalności sportowej; Zasady nauczania i uczenia się; Metody nauczania i uczenia się nawyków*

*i umiejętności ruchowych; Wiedza, umiejętności i motywacja trenera.* Pracę rozpoczynają *Przedmowa i Wprowadzenie*, kończą zaś *Zakończenie i Piśmiennictwo*.

Autor wprowadza w język pojęciowy definiując podstawowe terminy, jak umiejętności techniczne, – techniczno-taktyczne, – taktyczne (s. 22), nawyk ruchowy (s. 23) itd. Podaje, że nawyki czuciowo-ruchowe w grze lub walce, jako odpowiedzi, mają często charakter działań (zachowań świadomych i celowych) techniczno-taktycznych. Podporządkowanie wymogom celowości działania (taktyki) implikuje zmienną postać ruchu, często o dużym stopniu złożoności. Duże znaczenie ma tutaj „wysoki poziom zdolności zbornościowych, pojętność ruchowa, kierowanie ruchami i przede wszystkim przystosowanie ruchowe z błyskawiczną zaradnością ruchową” (s. 31–34). Można dodać, że także zdolności równoważne i takie cechy, jak wyobraźnia (ruchowa, przestrzenna) i pamięć ruchowa, które jednak mogą zawierać się w cechach (zdolnościach) wymiennych wcześniej. Podobnie, jak sportów walki, dotyczy to – choć w różnym stopniu – ogółu dsw.

W stosunku do znaczących, dotychczas wydanych prac Czajkowskiego, można stwierdzić, że wystąpiła – zapewne w toku obserwacji – pewna zmiana poglądów samego autora na pewne kwestie. Wskazane niegdyś w podręczniku metodycznym [Czajkowski 1968] znaczenie treningu sprawności ogólnej oceniane jest w nowej książce jako mało istotne dla osiągania wyników na poziomie mistrzowskim. Czy można taką tezę uogólnić na inne sztuki walki i sporty walki? Otóż samo przyjęcie w licznych sportach walki ‘kategorii wagowych’ (lub wzrostowych) wynika ze znaczenia siły i przewagi warunków fizycznych oraz ich istotnego wpływu na uzyskiwane wyniki. Toteż tezy o niewielkim wpływie warunków fizycznych i stanu ogólnej sprawności na wyniki (efektywność) w walce sportowej wydają się niezupełnie przystawać do sytuacji wielu odmian sportów walki, zwłaszcza kontaktowych. Także przygotowanie wytrzymałościowe (zwłaszcza wytrzymałość szybkościowa) jest w licznych sportach walki – np. w *jūdō*, *karate* i w sportowym *jūjutsu* – często wręcz decydujące. Piszę to na podstawie doświadczenia własnego (zawodniczego, trenerskiego i sędziowskiego) i długoletnich obserwacji mistrzów sportu (*casus* H. Wagnera). Wysiłek szermierczy jest relatywnie mniejszy, niż w wielu innych sportach walki (*karate*, *taekwondo*), czy zwłaszcza w zapasach i boksie zawodowym.

Autor *Nauczania techniki sportowej* wypowiada się przeciw „modelowi mistrza” (s. 12). W sportach „mniej technicznych” (bardziej siłowych) od szermierki, gdzie funkcjonują kategorie wagowe, analiza modeli psychologicznych lub psychofizycznych jest prawdopodobnie bardziej zasadna. Ze swej strony optowałbym za oceną cech charakterologicznych i zbornościowych oraz znaczeniem wewnętrznej motywacji przy wyborze zawodników – reprezentantów.

Oczywiście akcentowanie znaczenia **kształtowania nawyków otwartych** jest w sztukach walki i sportach walki jak najbardziej zasadne, czy wręcz podstawowe. Bez tego nie ma możliwości wykształcenia u wojowników lub zawodników umiejętności inteligentnego, taktycznego rozgrywania walki, z właściwą reakcją na zmieniającą się w walce sytuację. Dużą uwagę tym właśnie zagadnieniom poświęcał – w perspektywie neuromotoryki, psychologii a także orientальной filozofii – B. Lee [1994]. Katowicki fechtmistrz ma zupełną rację, wskazując: „Kształtowanie zdolności zbornościowych (koordynacyjnych) stanowi podstawę nauczania techniki sportowej, umiejętności techniczno-taktycznych oraz związane jest z procesami umysłowymi” (s. 15). Toteż w sztukach walki od wieków siłą kształtuje się ćwiczeniami z ciężką bronią, co nie zaburza zdolności koordynacyjnych, a sprawność specjalną – w sparringach. Z kolei części składowe i zadania treningu sportowego w ujęciu Czajkowskiego są ogólnie zgodne z założeniami treningu holistycznego [Ambroży 2004; Cynarski, Litwiniuk 2005].

W podręczniku czytamy: „Uczenie samych ruchów drogą małpiego naśladownictwa, bez werbalizacji i intelektualizacji treningu, z pomijaniem orientacji, reakcji, podejmowania decyzji i bez doskonalenia procesów psychicznych, stanowi poważny błąd trenera i zamienia trening w tresurę” (s. 19). Oddaje to krytyczny stosunek autora książki do klasycznej metody nauczania podstawowych technik w *karate* (*kihon*, *idō kihon*) lub form technicznych (jap. *kata*). *Kata* stanowią najstarszą formę przekazu technik sztuk walki i do dzisiaj stanowią podstawową metodę nauczania wielu, chociażby chińskich, okinawskich i japońskich szkół [Cynarski, Obodyński 2005; Cynarski, Momola 2005]. Orodnikiem tej formuły był np. Gichin Funakoshi. Tymczasem dzisiejszy sens długotrwałego studiowania *kata* odrzucają przykładowo E. Jaskólski (*jūdō*) i wspomniany wcześniej B. Lee (*kung-fu*).

W wielu dalekowschodnich sztukach walki (dsw) nie używa się jednej, lecz wielu broni. Ponadto całe ciało, zwłaszcza ręce i nogi, stanowią broń. Formy techniczne uczą wstępnego łączenia złożonych ruchów technik walki w określone sekwencje, a także przechodzenia z jednej techniki do następnej w różnych kierunkach (walka z większą liczbą napastników). Do pewnego więc etapu nauczanie przez naśladownictwo i powtarzanie form, w których zakodowane jest dziedzictwo dawnych mistrzów, jest jak najbardziej zasadne i wskazane. Sam B. Lee, który z lekceważeniem wypowiadał się o formach, jako metodzie nauczania *kung-fu* w swej (nieukończonyj zresztą) koncepcji stylu *tao jeet kune do* (metoda drogi przechwytyjącej pięści) wprowadzał także trening tego typu [Butrym, Orlińska 1983, s. 54].

Większość tez zawartych w omawianej pracy bliższa jest teorii sportów walki niż humanistycznej teorii dalekowschodnich (i nie tylko) sztuk walki, gdzie cele i sens treningu są inne [por.: Cynarski 2000; 2004 a]. Niemniej wiele jest podobieństw i wskazań o charakterze uniwersalnym, a sam Czajkowski świadomie nawiązuje do tradycji sztuk walki, powołując się na *kenshi* (mistrza miecza) Musashi Miyamoto (s. 120) lub fechtmistrza M. Docciolini (floreński traktat z 1601 r.). Pokrewne są też odniesienia do jogi (s. 122), relaksacji i treningu mentalnego, co zgodne jest ze wskazaniami pedagogiki holistycznej A. Szyszko-Bohusza.

Przyszłość rozwoju sportu wyczynowego (wyniki, rekordy), czy także rekreacyjnego (aspekt samorealizacyjny) upatrywać można właśnie w sferze psychicznej. Toteż bardzo słuszne jest łączenie przez prof. Czajkowskiego teorii sportu z psychologią i pedagogiką. W szczególności wspomina on o korzystnym wpływie uprawiania jogi królewskiej. Ćwiczenie jogi w treningu szermierczym z powodzeniem stosował już przed kilkudziesięciu laty dr Adalar Kogler, lub także polska kadra szermiercza podczas IO w Tokio (1964).

Kontrola, samokontrola i modyfikacja działań służą – jak wiadomo – zarówno doskonaleniu techniki i poprawianiu efektywności jej zastosowań [por.: Tysza 1991]. Czajkowski zwraca uwagę na znaczenie odpowiedzi czuciowo-ruchowych (różnego typu reakcji) w treningu zawodnika różnych dziedzin sportu. Poddaje gruntownej analizie związki efektów treningowych z motywacją zawodnika, a także trenera i jego stylem kierowania zespołem. Jeden rozdział poświęca samym zasadom nauczania i uczenia się (s. 166–197). Oczywiście zasady te są uniwersalnymi wskazaniami dydaktyki. Wiele kwestii opisanych przez profesora BAF wydaje się znaczących także dla antropomotoryki. Z kolei przedstawione tu metody pracy trenera (słowne, pogładowe, myślowo-wyobrażeniowe, praktycznego działania) (s. 213–216) są przydatne w nauczaniu wszelkich form ruchowych. W szkoleniu techniczno-taktycznym coraz częściej stosowane są metody: zadaniowa (s. 235), problemowa (s. 237) i rozwijania inwencji zawodnika (w ćwiczeniach wolnych) lub wykonywania kombinacji, stanowiących „wariacje” i rozwinięcia zadanej, „standardowej” formy.

W różnych dyscyplinach technika i taktyka walki sportowej ewoluuje wraz ze zmieniającymi się regulaminami i tendencjami w sędziowaniu, jak w boksie i jūdō. Podobnie ewoluują metody treningowe i preferencje w zakresie wyboru technik i taktyk walki w dsw, które z umiejętności bojowych zamieniły się w drogi samodoskonalenia, samorealizacji, samoobrony lub także w sporty walki (pojedyunku lub form pokazowych) [Hartl, Faber, Bögle 1989; Cynarski 2004 a]. Zmianie celów i sensu treningu towarzyszy tu zmiana postaci owego procesu i ogólnego, techniczno-taktycznego obrazu danej formy kultury fizycznej. Jednakże, poza zachowanymi w tradycji dsw testami sprawności, trenażerami, ćwiczeniem medytacji i koncentracji, sprawdzianami techniki i dojrzałości osobowej (egzaminami na stopnie), wiele zaleceń teorii treningu i psychologii sportu w zakresie nauczania złożonych ruchowo-technicznych form jawi się jako uniwersalnie przydatne. Toteż *Nauczanie techniki sportowej* jest podręcznikiem, który powinien znaleźć się w prywatnej bibliotece nie tylko każdego trenera szermierki lub koszykówki, ale też świadomego potrzeby uzupełniania wiedzy instruktora *jūjutsu* lub *kung-fu*.

Na szczególną uwagę zasługuje kategoria pojęciowa: „sporty otwartych nawyków ruchowych”, bliska antropomotorycznej koncepcji sztuk walki, które wyróżnia akcent na umiejętności techniczne i taktyczne. Do „sportów o rozstrzygającym znaczeniu techniki, taktyki i zdolności psychoruchowych” Czajkowski zalicza: szermierkę, pięściarstwo, judo, zapasy, tenis (ziemny i stołowy), koszykówkę, piłę siatkową, ręczną i nożną (s. 33). Podobieństwa nie ograniczają się do znaczenia koordynacji i techniki. Czajkowski zwraca uwagę na kwestie koncentracji uwagi,

percepcji i reakcji. Koordynacja wzrokowo-ruchowa i spostrzeganie oraz szybka ocena sytuacji są niezwykle ważne w licznych sportach i w sztukach walki.

Podobnie jak w szermierce, tak w dsw można ogólnie wyróżnić w procesie nauczania techniki sportowej trzy fazy: 1) nauczania techniki podstawowej (*kihon waza*), 2) zastosowania tychże podstawowych elementów technicznych w różnych formach walk ćwiczebnych (*randori*), 3) „przeniesienie nawyków, odpowiedzi ruchowych i umiejętności z walki ćwiczebnej do walki w zawodach” (s. 35). Trzeci punkt w odniesieniu do dsw dotyczy w większym stopniu samoobrony i walki realnej.

Zarówno w szermierce, jak i w dsw także w starszym wieku można utrzymywać wysoki poziom ‘sprawności specjalnej’. Przykładem z szermierki europejskiej może tu być mistrz szabli sportowej i tradycyjnej W. Zabłocki lub trener Czajkowski. Natomiast z kręgu klasycznych sztuk walki wśród licznych wiekowych mistrzów wymienić można chociażby *hanshi* Yoshio Sugino (1904–1998) i *meijin* Katsuo Yamaguchi (ur. 1917), 10 dan, reprezentujących japońską sztukę miecza [Cynarski 2002–2003; 2004 b]. Starsi szermierze lub np. karatecy zmniejszający się poziom zdolności motorycznych efektywnie rekompensują wielkim doświadczeniem, doskonałą techniką i taktyką, wiedzą i „ekonomią ruchu” – ich ruchy są wykonywane po optymalnych trajektoriach, oszczędzając energię (*casus* Y. Sugino). Prawidłowość ta ma niewielkie zastosowanie w przypadku siłowo-wytrzymałościowych, kontaktowych sportów walki, gdzie zaawansowany wiekowo „oldboy” nawet w walce treningowej ryzykuje poważne uszczerbki na zdrowiu.

\* \* \*

Wprawdzie w informacji o autorze, zamieszczonej na ostatniej stronie okładki, nie uwzględniono faktu, że Z. Czajkowski jest stałym współpracownikiem „IRK-MC”, lecz ze spisu bibliograficznego książki (*Pismiennictwo*) wynika zupełnie co innego. Pod względem liczby cytowanych prac jedynie „Sport Wyczynowy” wyprzedza „IRK-MC”. Zestawienie literatury przedmiotu dotyczy zwłaszcza szermierki, teorii treningu, psychologii, techniki i taktyki sportowej. Dzięki dobrej znajomości kilku języków obcych autor sięga bezpośrednio do źródeł, jak Yerkes, Dodson [1908], Sperry [1939], Carron [1984]. Tymczasem w bibliografii książki brakuje prac z teorii sportów walki: J. Pawluka, S. Sterkowicza, R.M. Kaliny, Z. Bujaka... Odniesienie do teorii treningu i walki sportowej sportów walki wręcz w ujęciu choćby wymienionych badaczy, byłoby tutaj wielce interesujące.

Ponadto przydatne byłoby zamieszczenie w omawianym podręczniku indeksu najważniejszych pojęć.

### Uwagi końcowe

Dr Czajkowski doskonale łączy teorię treningu sportowego z psychologią sportu, w czym pomaga mu bogate doświadczenie trenerskie. Ponadto swą teorię buduje nawiązując do licznych własnych wcześniejszych opracowań. Tak więc, owszem, przywołuje nazwiska wielu krajowych i zagranicznych teoretyków sportu i psychologów, ale zasadniczo książka Czajkowskiego stanowi swego rodzaju syntezę pewnej części jego bogatego dorobku badawczego i teoretycznego.

Wiele uwag Czajkowskiego jest bardzo trafnych, niektóre nieco kontrowersyjne, wszystkie natomiast – niezwykle inspirujące do przemyśleń i prowokujące merytoryczną dyskusję. Z perspektywy teorii sportu i teorii sztuk walki wiele uwag i wskazań zawartych w omawianej książce jest przydatnych i wartych przestrzegania w praktyce trenerskiej i zawodniczej. W jego nowej książce znajdujemy niemal wszystko o nawykach, odpowiedziach, motywacji i pobudzeniu, technice i taktyce.

I jeszcze jeden ważny cytat: „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 dostrzegli 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.” [Czajkowski 2005, s. 67].

Cóż, szermierka sportowa jest pochodną dawnej sztuki szermierczej, podobnie jak daleko-wschodnie sporty walki wywodzą się ze znacznie bogatszych technicznie i aksjologicznie (w większości przypadków) tamtejszych sztuk walki.

## BIBLIOGRAFIA

1. Ambroży T. (2004), *Trening holistyczny metodą kompleksowej uprawy ciała*, European Association for Security, Kraków.
2. Butrym M., Orlińska W. (1983), *Tajemnice Kung-Fu*, SiT, Warszawa.
3. Carron A.V. (1984), *Motivation – implications for coaching and teaching*, Sports Dynamics, Kingswood.
4. Cynarski W.J. (2000), *Proces treningowy w tradycyjnym budo* [w:] Litwiniuk S., Bujak Z., Litwiniuk A. [red.], *Optymalizacja struktury treningu i współzawodnictwa w sportach walki*, IWFiS, Biała Podlaska, s. 76–82.
5. Cynarski W.J. (2002–2003), *Prolegomena biografistyki wybitnych postaci sztuk walki. Materiały do słownika biograficznego teorii sztuk walki*, „IRK-MC”, t. III, s. 249–256.
6. Cynarski W.J. (2004 a), *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*, Wyd. UR, Rzeszów.
7. Cynarski W.J. (2004 b), *O sztuce szermierki. Uwagi o szermierce klasycznej*, „IRK-MC”, t. IV, s. 29–42.
8. Cynarski W.J., Litwiniuk A. (2005), *Idea treningu holistycznego*, „IRK-MC”, t. V, s. 226–227.
9. Cynarski W.J., Momola I. (2005), *Dalekowschodnie sztuki walki – ewolucja celów i metod treningu*, „Sport Wyczynowy”, nr 3–4, s. 48–53.
10. Cynarski W.J., Obodyński K. (2005), *Training methods in modern varieties of martial arts (on the example of idōkan yōshin-ryū jūjutsu and zendō karate tai-te-iao) / Metody treningowe w nowoczesnych odmianach sztuk walki (na przykładzie idōkan yōshin-ryū jūjutsu i zendō karate tai-te-iao)*, „Nauka i Oswita ‘2005’”, t. 65, *Fizyczna kultura i sport: problemy, dosłiżnienia, propozycii*, Dnipropetrovsk, pp. 3–14.
11. Czajkowski Z. (1968), *Teoria i metodyka współczesnej szermierki*, SiT, Warszawa.
12. Czajkowski Z. (1985), *O potrzebie korzystania z dorobku innych (rozważania o Bruce Lee, szermierce i treningu pięściarzy)*, „Sport Wyczynowy”, nr 9, s. 43–52.
13. Czajkowski Z. (1997), *Podstawowy kurs szermierki na szpady*, AWF Katowice.
14. Czajkowski Z. (2005), *Unikajmy ślepego naśladownictwa, ale twórczo korzystajmy z dorobku, wiedzy i doświadczenia innych*, „IRK-MC”, t. 5, s. 58–69.
15. Hartl J., Faber U., Bögle R. (1989), *Taekwon-Do im Westen. Interviews und Beiträge zum kulturellen Schlagabtausch*, Mönchseulen-Verlag, München.
16. Inosanto D. (1976), *Jeet Kune Do: The Art and Philosophy of Bruce Lee*, KNPC, Los Angeles.
17. Lee B. (1994), *Tao of Jeet Kune Do*, Budo-Sport, Warszawa (1 wyd. 1975).
18. Lee B. (2003), *Nauki wyniesione z boksu i szermierki* [w:] Little J. [red.], *Jeet Kune Do. Komentarze Bruce’a Lee na temat sztuk walki*, Budo-Sport, Warszawa, s. 247–261.
19. Łuczak M. (2004), *Zbigniew Czajkowski – ambasador polskiej szermierki*, „IRK-MC”, t. 4, s. 95–101.
20. Sperry R. (1939), *Action current study in movement co-ordination*, “Journal of General Psychology”, no. 20.
21. Trawiński J. (2001), *Ad multos annos*, “Akademicki Przegląd Sportowy”, nr 3, s. 11.
22. Tyszcza T. [red.] (1991), *Psychologia i sport*, AWF, Warszawa.
23. Yerkes R.M., Dodson J.D. (1908), *The reaction of strength of stimulus to rapidity of habit formulation*, “Journal of Comparative Neurology and Psychology”, no. 18.
24. Zabłocki W. (2005), *O teorii szermierki Z. Czajkowskiego*, „IRK-MC”, t. V, s. 186–192.

This article is a review of Zbigniew Czajkowski’s book entitled *Nauczanie techniki sportowej* (Teaching sporting technique) which discusses theory of sporting training connected with psychology of sport.