

# Zbigniew Czajkowski

---

## Odmiany walk ćwiczebnych i ich znaczenie w szermierce = Various Kinds of Training Bouts and their Importance in Fencing

---

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 10, 78-84

---

2010

Artykuł został 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.

ZBIGNIEW CZAJKOWSKI

Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach (Polska)

## Odmiany walk ćwiczebnych i ich znaczenie w szermierce / Various Kinds of Training Bouts and their Importance in Fencing

Submission: 28.04.2009, acceptance: 9.06.2009

*Tylko te działania szermiercze, umiejętności taktyczne i inne można uznać za w pełni przyswojone, które szermierz potrafi stosować z powodzeniem w walce w trakcie zawodów.*

Zbigniew Czajkowski

**Słowa kluczowe:** różne formy ćwiczeń w szermierce, znaczenie i istota walk ćwiczebnych w szermierce, przemiany w stosowaniu umiejętności techniczno-taktycznych w kolejnych etapach szkolenia

Autor opisuje różne rodzaje walk ćwiczebnych w szermierce. Wyróżnia następujące odmiany walk ćwiczebnych: walki-zabawy; wolne walki (walki bez liczenia trafień); walki z liczeniem trafień; walki z wyznaczonymi zadaniami (trafienia zadane wyznaczonymi działaniami liczą się podwójnie); zawody ćwiczebne; walki z określeniem skuteczności działań określanych w szermierce jako zaczepne, obronne i zaczepno-obronne. Autor wyróżnia trzy fazy nauczania, uczenia się, doskonalenia i stosowania techniki i taktyki w kolejnych etapach treningu.

### Wprowadzenie

*Jest sprawą niewątpliwą, że nic nie może zastąpić lekcji indywidualnej i walk ćwiczebnych.*

Borys Turecki

Formy, metody i treść ćwiczeń stosowane w szermierce są bardzo różnorodne. Do najważniejszych form szkolenia szermierza niewątpliwie trzeba zaliczyć lekcje indywidualne, walki ćwiczebne oraz ćwiczenia w dwójkach (ćwiczenia obustronne). Ze względów oczywistych walki ćwiczebne – różne ich odmiany – są wyjątkowo ważne, ponieważ zapewniają swoiste przenoszenie wprawy od ćwiczeń wyodrębnionych, nauczania, uczenia się i doskonalenia techniki i taktyki do warunków walk w zawodach. Walki ćwiczebne stanowią niezbędny pomost między lekcjami indywidualnymi i innymi formami ćwiczeń a walkami w zawodach.

Szermierka jest sportem bardzo złożonym. Obok odpowiedniego poziomu swoistych (dostosowanych do potrzeb szermierki) zdolności wysiłkowych (siła, szybkość, wytrzymałość) i zbornościowych (czyli koordynacyjnych: pojętność ruchowa, kierowanie ruchami, przystosowanie ruchowe wraz z błyskawiczną zaradnością ruchową) niezmiernie

nie ważne są umiejętności techniczne (opanowanie dużej liczby różnych działań szermierczych – nawyków czuciowo-ruchowych) konieczne jest opanowanie umiejętności techniczno-taktycznych (stosowanie działań w walce na podstawie wyćwiczonych odpowiedzi czuciowo-ruchowych) i taktycznych, zastosowanie działań w walce na podstawie obserwacji, działań przygotowawczych, rozpoznania ruchów i zamiarów przeciwnika, wyzucie, zaskoczenie etc.

W procesie zaprawy szermierza, w kolejnych etapach szkolenia (etapy: wstępny, podstawowy, zawodniczy i mistrzowski) można wyróżnić umownie trzy główne „progi trudności”:

1. Opanowanie postaw, ruchów i dużej liczby różnych działań szermierczych (natarcia, zasłony, odpowiedzi, przeciwnatarcia itp.), najpierw w warunkach łatwych, standardowych, potem w warunkach coraz trudniejszych przypominających warunki walki (przemieszczanie się po planszy, ciągła zmiana sytuacji, działania przeciwnika, zaskoczenie, podzielność uwagi, szybkość i trafność postrzegania, szybkość i trafność wyboru działania – a wszystko to w niedoborze czasu).

2. Swobodne, pewne, skuteczne przenoszenie nawyków i umiejętności z lekcji indywidualnej i innych form ćwiczeń do walki ćwiczebnej.

3. Przenoszenie cech, nawyków, umiejętności, doświadczenia z walk ćwiczebnych do walk w zawodach.

Najważniejsze jest, oczywiście, stosowanie nawyków i umiejętności, wykorzystywanie zdolności wysiłkowych i zbornościowych, właściwości uwagi, pobudzenia, motywacji w walce na zawodach. Jest to zarazem „próg trudności”, na który fechtmistrz ma najmniejszy wpływ. Łatwiej bowiem nauczyć jakiegoś działania niż „zmusić” ucznia do skutecznego i we właściwej sytuacji zastosowania go w zawodach. Dlatego właśnie walki ćwiczebne są tak ważne w treningu szermierza – stanowią bowiem bardzo cenny „pomost” między lekcjami indywidualnymi i innymi formami ćwiczeń a walką w zawodach.

W szermierce stosowane są różne formy ćwiczeń: lekcje indywidualne i wiele różnych form ćwiczeń zbiorowych (ćwiczenia samodzielne, ćwiczenia przed zwierciadłem, ćwiczenia „na manekinie”, czyli ćwiczenia z wykorzystaniem manekina, ćwiczenia grupowe, ćwiczenia w kolejce, czyli strumieniem<sup>1</sup> i ćwiczenia w dwójkach) oraz różne odmiany walk ćwiczebnych. Walki ćwiczebne stosowane są we wszystkich etapach zaprawy szermierczej. W etapie pierwszym (wstępnym) stosujemy walki ćwiczebne dopiero po opanowaniu przez uczniów pewnego zasobu działań podstawowych. Pierwsze walki ćwiczebne powinny odbywać się pod kontrolą trenera, który udziela rad i wskazówek, wytyka błędy. Jest to bardzo istotne – w początkowym szkoleniu błędy są nieuniknione. Trzeba je w porę dostrzegać i usuwać, aby nie dopuścić do ich utrwalenia. Błędy utrwalone (np. zamach przed pchnięciem, cofanie ręki w trakcie natarcia, zdradzanie jakimś „przyruchem” swego zamiaru itp.) są niezmiernie trudne do usunięcia. Jeżeli nawet utrwalone błędy – przy dużym wysiłku trenera i ucznia – uda się usunąć w trakcie ćwiczeń czy nawet walk ćwiczebnych – to w zawodach, przy dużym pobudzeniu, motywacji, obawie przed porażką, błędy utrwalone powracają. Dlatego jeszcze raz podkreślam znaczenie „nadzoru” trenera, kiedy walki ćwiczebne prowadzą początkujący w pierwszym etapie szkolenia.

### Odmiany walk ćwiczebnych w zaprawie szermierza

*Praca nóg stanowi podstawę naszej szkoły, ale kiedy w klasycznej szkole kładzie się nacisk na doskonałą formę ruchów, my skupiliśmy się na szybkości, sile, wyczu-*

<sup>1</sup> Ćwiczenie to polega na tym, że zawodnicy ustawieni w rzędzie kolejno podchodzą do trenera i wykonują zadane ćwiczenie.

*ciu zaskoczenia i wyczuciu odległości. I tak wprowadzaliśmy intensywne walki ćwiczebne jak tylko szermierz opanował podstawowe ruchy nóg.*

Johann Harmenberg

Można wyróżnić następujące odmiany walk ćwiczebnych:

1. walki-zabawy,
2. wolne walki (walki bez liczenia trafień),
3. walki z liczeniem trafień,
4. walki z wyznaczonymi zadaniami (trafienia zadane wyznaczonym działaniem liczy się podwójnie),
5. zawody ćwiczebne,
6. walki z określaniem skuteczności działań zaczepnych i obronnych.

#### 1. Walki-zabawy

Jedną z odmian walki-zabawy stosowali przed laty znakomici szabliści węgierscy, wielokrotni mistrzowie świata i Igrzysk Olimpijskich. Odmiana ta polega na tym, że obaj szermierze poruszają się bardzo swobodnie po planszy w postawie zbliżonej do szermierczej, rozmawiając przy tym i żartując, wykonują wolne, swobodne ruchy. Od czasu do czasu, nagle i niespodziewanie jeden z szermierzy przyjmuje postawę szermierczą i wykonuje jakieś bardzo szybkie działania. Może to być natarcie proste, zwozdzone, z działaniem na żelazo<sup>2</sup>. Na tych działaniach przeciwnik musi natychmiast maksymalnie skupić uwagę i zastosować odpowiednie przeciwdziałanie (zasłona, ucieczka, przeciwnatarcie), po czym znów wracają do swobodnego poruszania się po planszy. Takie ćwiczenia – jak sądzę, kształtują szybkość i trafność postrzegania, szybkość ogniskowania uwagi i szybki wybór przeciwdziałania.

Inną odmianą walki-zabawy jest walka na ławeczce gimnastycznej. Obaj szermierze muszą m.in. skupić uwagę na tym, aby otrzymać równowagę i nie spaść z ławeczki. Kształtuje to podzielność i przerzutność uwagi. Jak twierdzi Gabriele Wulf w swej arcyciekawej książce *Attention and Skill Learning (Uwaga i uczenie się nawyków ruchowych)* kierowanie uwagi zawodnika na zewnątrz, a nie tylko na właśnie stosowane i wykonywane działanie, podnosi szybkość, sprawność i dokładność wykonywanego działania.

Jeszcze inną odmianą walki-zabawy jest walka dwóch szermierzy siedzących „na barana” – na innym zawodniku. Tu uwaga musi być skupiona i na ruchach broni, i na działaniach przeciwnika, i na utrzymaniu równowagi przy szybkich ru-

<sup>2</sup> Działanie na żelazo – odbicie lub nacisk własną bronią na broń przeciwnika przed wykonaniem działania zaczepnego lub w celu rozpoznania reakcji przeciwnika.

chach „rumaka”. Czynnikiem zabawy jest tu bardzo mocno zaznaczony.

Powyższe i podobne ćwiczenia-walki-zabawy stosują z zawodnikami bardzo młodymi i dorosłymi i takie ćwiczenia są bardzo lubiane, wprowadzają bowiem wesołość i dobry nastrój w zespole.

## 2. Wolne walki (walki bez liczenia trafień)

Jest to szeroko rozpowszechniona i nader często stosowana odmiana walk ćwiczebnych. Jej wielką zaletą jest to, że szermierz walczy bez „obciążenia” obawą przed otrzymaniem trafienia – trafień się wszak nie liczy. Można więc stosować i stosuje się różne nowo poznane, ale jeszcze nie w pełni przyswojone działania, które początkowo na ogół kończą się niepowodzeniem (wykonujący dane działanie jest trafiony przez przeciwnika). W miarę upływu czasu, stosując tę odmianę walk ćwiczebnych szermierz usiłujący zastosować nowo poznane działania (np. natarcie zwodzone, albo przeciwtempo w drugim zamiarze, albo przedcięcie na rękę<sup>3</sup> itp.) poprawia i doskonali wybrane działanie, stosuje je coraz częściej z powodzeniem, a w końcu może je zastosować w walce na zawodach. Tak więc wielką zaletą walk wolnych jest możliwość próbowania nowo poznanych, doskonalonych działań, które szermierz później zastosuje w walce z przeciwnikiem na zawodach. Walki bez liczenia trafień należy często stosować i to we wszystkich etapach szkolenia, od etapu wstępnego do mistrzowskiego.

## 3. Walki z liczeniem trafień

W tej odmianie walk ćwiczebnych obaj współwalczący umawiają się – mogą walczyć do 5 trafień (jak w eliminacjach grupowych) lub do 15 trafień (jak w eliminacjach bezpośrednich), mogą toczyć jedną walkę lub kilka walk pod rząd. Ta odmiana jest najbardziej zbliżona do walk w zawodach i to jest jej zaletą. Ale nie należy w ćwiczeniach stosować wyłącznie walki z liczeniem trafień, ponieważ tylko i wyłącznie chęć zadania trafienia przeciwnikowi prowadzi do skostnienia zasobu stosowanych działań. Jest rzeczą oczywistą, że kiedy liczymy trafienia i chcemy walkę wygrać, to stosujemy tylko te działania, które dobrze opanowaliśmy i mamy do nich zaufanie. Przy liczeniu trafień, kiedy liczy się zwycięstwo, na ogół nie próbuje się nowych działań jeszcze dobrze nieopanowanych. Niektórzy

<sup>3</sup> Natarcie zwodzone – natarcie, którego końcowy, trafiający ruch poprzedzony jest zwodem; przeciwtempo w drugim zamiarze – wywołanie przeciwnatarcia przeciwnika ruchem wstępnym, aby je odbić i trafić odpowiedzią; przedcięcie na rękę – działanie zaczepno-obronne polegające na wcześniejszym trafieniu przeciwnika, który odsłania swoje przedramię.

trenerzy o tym zapominają i zalecają prowadzenie walki tylko z liczeniem trafień. Jest to oczywista jednostronność. Walki z liczeniem trafień – walki „o zwycięstwo” – należy przeplatać z wolnymi walkami, w których zawodnik może próbować stosowania nowych działań, nowych rozwiązań taktycznych.

## 4. Ćwiczenia z wyznaczonymi zadaniami („premiowanie” wybranych działań)

W tej odmianie walk ćwiczebnych ćwiczący umawiają się, że niektóre, wybrane działania, które chcą doskonalić, liczą się podwójnie. Na przykład szpadziści umawiają się, że trafienie w ramię lub nogę liczy się podwójnie (walczą do określonej liczby trafień). Kiedy chcą doskonalić działania obronne, liczą podwójnie zasłonę i odpowiedź. Mogą też się umówić tak, że jednemu zawodnikowi liczą podwójnie trafienia zadane natarciem prostym, a drugiemu działanie wyprzedzające itp. Jest to dobry sposób doskonalenia nowo poznanych działań lub działań, których zastosowanie następcza danemu zawodnikowi trudności.

## 5. Zawody ćwiczebne

Jest to kolejny pomost między ćwiczeniami, walkami ćwiczebnymi a walkami w zawodach. Trener ustala zasady „zawodów” – walki w grupie lub walki w systemie eliminacji bezpośredniej – albo każdy zawodnik toczy dwie lub trzy walki z jednym przeciwnikiem. Zawody ćwiczebne, odpowiednio prowadzone, stanowią bardzo dobre przygotowanie do walki w zawodach oficjalnych. Organizując zawody ćwiczebne fechtmistrz musi wziąć pod uwagę w doborze zawodników ich wiek, etap zaprawy, poziom wyszkolenia.

## 6. Walki z określaniem skuteczności stosowanych działań

Celem tych walk jest określenie – co jest niezmiernie ważne dla trenera i dla zawodnika – rodzaju i skuteczności stosowanych w walce działań, a więc pośrednio określenie typu psychologiczno-taktycznego (co opisałem w pracach wymienionych na końcu niniejszego artykułu) poszczególnych zawodników, co, oczywiście, pomaga w stosowaniu zasady indywidualizacji procesu zaprawy.

Dla fechtmistrza ogromne znaczenie ma określenie, jakie działania stosuje się, jakie są skuteczne, jakie są „skłonności taktyczne” jego poszczególnych uczniów. Bez obiektywnego stwierdzenia typu taktycznego zawodnika, nie jest możliwe prowadzenie skutecznego treningu z uwzględnieniem tak ważnej zasady indywidualizacji.

Jak można obliczyć współczynnik skuteczności (Ws)? Otóż dzielimy wszystkie stosowane działania



szermiercze w walce, w sposób nieco uproszczony, na trzy grupy:

Natarcia wszelkiego rodzaju (w tym przeciwtempa, ponowienia etc),

Przeciwnatarcia (działania wyprzedzające, zamykające, z unikiem etc.),

Zasłony – odpowiedzi.

Z tych trzech grup, natarcia stosowane są z własnej inicjatywy, a zasłony oraz przeciwnatarcia stosowane są w odpowiedzi na inicjatywę przeciwnika. Są to działania obrony (obronne i zaczepno-obronne). Po wynotowaniu na podstawie obserwacji zawodów liczby trafień uzyskanych różnymi działaniami przez poszczególnych zawodników, możemy ustalić obiektywny współczynnik skuteczności działań zaczepnych (N) i współczynnik skuteczności działań obrony (O).

Przed podaniem wzoru współczynnika skuteczności (Ws), podaję oznaczenia:

N – trafienia zadane natarciami wszelkiego rodzaju,

O – trafienia zadane odpowiedziami,

P – trafienia zadane przeciwnatarciami,

n – trafienia otrzymane natarciami przeciwnika,

o – trafienia otrzymane odpowiedziami przeciwnika,

p – trafienia otrzymane przeciwnatarciami przeciwnika.

Wskaźnik skuteczności działań zaczepnych (N) obliczamy według wzoru:

$$WsN = \frac{\sum N}{\sum O + \sum P}$$

a więc wskaźnik skuteczności działań zaczepnych jest to stosunek sumy trafień zadanych natarciami do sumy trafień otrzymanych w wyniku odpowiedzi i przeciwnatarć przeciwnika. Wskaźnik skuteczności działań obrony (O) obliczamy według wzoru:

$$WsO = \frac{\sum O + \sum P}{\sum n}$$

a więc współczynnik skuteczności działań obrony jest to stosunek sumy trafień zadanych **odpowiedziami**<sup>4</sup> i przeciwnatarciami<sup>5</sup> do sumy trafień otrzymanych w wyniku natarć przeciwnika.

Wskaźnik ogólnej skuteczności stosowanych w walce (przez danego zawodnika) działań otrzymujemy przez dodanie wskaźnika skuteczności działań zaczepnych (WsN) do wskaźnika skuteczności działań w obronie (WsO).

<sup>4</sup> Odpowiedź – działanie zaczepne wykonane po obronie zasłoną.

<sup>5</sup> Przeciwnatarcie – działanie zaczepno-obronne mające na celu wyprzedzenie natarcia przeciwnika.

Prowadzone przeze mnie obserwacje wielkich zawodów (Mistrzostwa Europy, Mistrzostwa Świata, Igrzyska Olimpijskie, Uniwersjady, Puchary Świata) wykazały prawie idealną zbieżność wskaźnika skuteczności ogólnej z kolejnością zajętych miejsc w zawodach.

Wskaźnik skuteczności (celności) trafień we florecie i szabli obliczamy według wzoru:

$$Ws = \frac{Tw}{Tw + Tn}$$

gdzie:

Tw – trafienia zadane ważne,

Tn – trafienia zadane nieważne

## 7. Stosowanie techniki i taktyki w walkach ćwiczebnych i w zawodach w kolejnych etapach szkolenia

*Dla kształtowania nawyków bardzo ważne jest umiejętność przechodzenia z fazy, w której uwaga skoncentrowana jest na czynności do fazy, w której koncentruje się ona na produkcji.*

Włodzimierz Szewczuk

Zarówno trener, jak i zawodnik muszą sobie dobrze zdawać sprawę z oczywistego faktu (a często sprawy oczywiste są trudne do zauważenia), że zarówno w walkach ćwiczebnych, jak i w walkach w zawodach, stosowanie techniki i taktyki jest bardzo różne w kolejnych etapach szkolenia. Można wyróżnić 3 fazy (stadia) stosowania techniki, umiejętności techniczno-taktycznych i taktycznych w walce:

- faza poznawcza (w pierwszym – wstępnym – etapie szkolenia)
- faza pośrednia, czyli skojarzeniowa (w drugim – podstawowym – etapie szkolenia)
- faza wszechstronnej i celowej działalności (w trzecim zawodniczym i czwartym mistrzowskim etapie szkolenia).

Przedstawia to dość dokładnie i przejrzysto tabela 1.

\* \* \*

Kończąc rozważania o walkach ćwiczebnych i ich znaczeniu w zaprawie szermierza przypomnę proste i mądre zdanie francuskiego fechtmistrza Raoula Cléry: „Szermiercz w walce [ćwiczebnej czy w zawodach – przyp. Z.C.] może zastosować tylko taką taktykę, na którą pozwala mu jego technika”. Ale w tym miejscu muszę koniecznie dodać, że w szermierze – w odróżnieniu od gimnastyki czy jazdy na łyżwach – nie wystarczy sama umiejętność poprawnego, szybkiego wykonania jakiegoś działania. W szermierze działanie musi być do-

**Tabela 1. Stadia opanowywania i stosowania techniki oraz umiejętności techniczno-taktycznych i taktycznych w walkach ćwiczebnych i w zawodach w kolejnych etapach szkolenia (Z. Czajkowski)**

Stadia opanowania i stosowania techniki	Znamienne właściwości działania
<p>stadium techniki wstępne, czyli poznawcze (występuje w pierwszym – wstępnym etapie szkolenia)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duża liczba błędów,</li> <li>• powszechne błędy postrzegania, wyboru działania i wykonania,</li> <li>• wyniki osiągnięte w zawodach bardzo zmienne, niestałe,</li> <li>• zawodnik nie dostrzega, ani nie ocenia swoich błędów i pomyłek,</li> <li>• w dostrzeżeniu i usuwaniu błędów potrzebne uwagi i pomoc trenera,</li> <li>• zawodnik skupia się na sposobie wykonania działania (świadoma kontrola wzrokowa), a nie – lub w znacznie mniejszym stopniu – na ocenie sytuacji walki i wyborze odpowiedniego działania,</li> <li>• poprawa szybkości następuje stopniowo w wyniku usuwania przyruchów i zbędnych napięć mięśniowych,</li> <li>• mały zakres i niski poziom działań przygotowawczych,</li> <li>• działania zaczepne przeważnie przewidziane, wykonane w pierwszym zamiarze,</li> <li>• niski poziom i nikiłe stosowanie umiejętności psychoruchowych (postrzeganie, różne właściwości uwagi, reakcje etc.).</li> </ul>
<p>stadium techniki pośrednie, czyli skojarzeniowe (występuje w drugim – podstawowym etapie szkolenia)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podstawowe działania już lepiej opanowane, lepsze wykonanie wybranych działań,</li> <li>• błędy mniej liczne, lepsza – szybsze i bardziej trafne postrzeganie, większy i zmienny zakres uwagi, bardziej trafny wybór działania, lepsze jakość wykonania działań,</li> <li>• błędy mniej „poważne”,</li> <li>• nacisk na coraz sprawniejsze i szybsze wykonanie ruchu,</li> <li>• zawodnik zaczyna sam dostrzegać niektóre błędy,</li> <li>• próby poprawienia zauważonych błędów, wyniki bardziej stałe,</li> <li>• stopniowo coraz więcej uwagi poświęca na to co ma wykonać, a nie jak wykonać wybrane działanie (kontrola wzrokowa stopniowo przechodzi na ocenę sytuacji taktycznej, a wykonanie coraz bardziej oparte na czuciu głębokim, mięśniowo-ruchowym),</li> <li>• poprawa szybkości następuje głównie w wyniku przyspieszenia wykonania ruchu (działania szermierczego), a więc na skutek skrócenia okresu wykonawczego (końcowego) odpowiedzi czuciowo-ruchowej,</li> <li>• nieco większy zakres i wyższy poziom działań przygotowawczych,</li> <li>• wzbogacenie taktyki poprzez stosowanie działań przewidzianych w drugim zamiarze,</li> <li>• stopniowy wzrost znaczenia i wykorzystywania zdolności psychoruchowych.</li> </ul>
<p>trzecie stadium techniki, czyli wszechstronnej i celowej działalności (występuje w trzecim – zawodniczym i w czwartym – mistrzowskim etapie szkolenia)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nawyki czuciowo-ruchowe oraz oparte na odpowiedziach czuciowo-ruchowych umiejętności techniczno-taktyczne i oparte na obserwacji, postrzeganiu i myśleniu umiejętności taktyczne coraz lepiej opanowane,</li> <li>• zawodnik skupia uwagę na trafnym i szybkim postrzeganiu sytuacji walki, na wyborze odpowiedniego działania, na zaskoczeniu przeciwnika, a nie na tym jak wykonać wybrane działanie,</li> <li>• bogatszy i bardziej różnorodny zasób stosowanych działań,</li> <li>• różne sposoby wyboru i zastosowania działania: działania przewidziane w pierwszym i drugim zamiarze, działania nieprzewidziane, działania o nieznanym zakończeniu, działania ze zmianą zamiaru w toku działania,</li> <li>• lepsza jakość, dokładność i szybkość wykonania wybranego działania,</li> <li>• znacznie mniej błędów postrzegania, wyboru i wykonania,</li> <li>• zawodnik stosuje wiele różnych działań zależnie od sytuacji,</li> <li>• zawodnik sam dostrzega błędy i stara się je poprawiać,</li> <li>• wyniki coraz bardziej stabilne,</li> <li>• poprawa szybkości działań następuje głównie w wyniku skrócenia okresu utajonego odpowiedzi ruchowej (od pojawienia się bodźca istotnego do zapoczątkowania ruchu) oraz – stopniowo coraz częściej, w wyniku reagowania na „zwiastun” – ruch wstępny mającego nastąpić działania właściwego (bodźca właściwego),</li> <li>• coraz bogatszy i bardziej skuteczny zakres działań przygotowawczych (rozpoznawanie ruchów i zamiarów przeciwnika, ukrywanie własnych zamiarów, wprowadzanie przeciwnika w błąd, wywoływanie u przeciwnika korzystnych dla siebie działań, wycucie zaskoczenia, błyskawiczna ocena sytuacji etc.),</li> <li>• bardzo wysoki (zwłaszcza w czwartym etapie) poziom zdolności psychoruchowych i ich umiejętne stosowanie.</li> </ul>

**Table 1. Phases of teaching, coaching and applying technique and tactics in different stages of training process (Z. Czajkowski).**

Phases of mastering and applying of technique and tactics	Characteristic properties of applying fencing actions in competition
Introductory (cognitive) stage of technique (first phase of training)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- numerous errors,</li> <li>- errors of perception, choice of action and execution,</li> <li>- very changeable, not stable results,</li> <li>- a competitor does not notice and does not evaluate his errors and mistakes,</li> <li>- advice and assistance of a coach in noticing and eliminating errors is necessary,</li> <li>- a competitor focuses his attention on how to execute an action (conscious visual control), and not – or to much less extent – on evaluation of fighting situation and choice of proper action,</li> <li>- the improvement of speed occurs gradually as a result of elimination of by-movements and unnecessary muscle contractions,</li> <li>- small range and low level of preparatory actions,</li> <li>- offensive actions mainly foreseen, executed as a first intention action,</li> <li>- low level and poor applying of psychomotor capabilities (perception, different traits of attention, reactions etc.)</li> </ul>
Intermediate (associative) technique and tactics phase (at second, basic training stage)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- basic actions better mastered, better execution of selected actions,</li> <li>- errors less numerous, better – faster and more appropriate perception, greater and more changeable scope of attention, better choice of action, better quality of actions execution,</li> <li>- errors less serious,</li> <li>- tendency to more and more efficient and faster execution of actions,</li> <li>- a competitor begins to notice some of his errors,</li> <li>- a competitor attempts to eliminate noticed errors,</li> <li>- results more stable,</li> <li>- gradually more and more attention pays to what to do, and not how the chosen action has to be performed (visual control of performance gradually diminishes while evaluation of tactical situation becomes more important; execution more and more relies upon proprioceptive senses),</li> <li>- the improvement of speed results mainly from acceleration of movement execution (fencing actions), i.e. shortening of executory (final) stage of a sensory-motor response,</li> <li>- greater variety and higher level of preparatory actions,</li> <li>- enriching the tactics by applying foreseen second intention actions,</li> <li>- gradual increase of importance and application of psychomotor abilities (more accurate and fast perception, sense of surprise, different versions of sensory-motor responses, different ways of choosing an action).</li> </ul>
Third technique phase, or many-sided and purposeful actions (occurs in third, competitor, and fourth, champion stage of training)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sensory-motor skills and technical-tactical capabilities, based on sensory-motor responses, as well as tactical capabilities based on observation, perception and thinking more and more mastered,</li> <li>- a competitor focuses his attention on proper and fast perception of fighting situation, selection of a proper action, on how to fake the rival, and not on how to execute a chosen action,</li> <li>- more rich and variable range of applied actions,</li> <li>- various methods of choosing and applying of actions; actions foreseen as a first intention and second intention ones, actions not foreseen, unforeseen actions, actions with change during its course,</li> <li>- better quality, precision and speed of execution of chosen action,</li> <li>- much less errors of perception, selection of action and execution,</li> <li>- a competitor employs many different actions according to situation,</li> <li>- a competitor discovers his errors and tries to eliminate them,</li> <li>- results more and more stable,</li> <li>- improvement of speed of action results mainly of shortening the latent period of a motor response (from appearing the essential stimulus to beginning of the movement), and – gradually more and more often - as a result of reaction to pre-signal of a proper movement,</li> <li>- bigger range and variety of preparatory actions and their increased efficacy (identifying the movements unveiling the intentions of a rival, hiding own intentions, faking the rival, drawing from the opponent actions in order to score a hit, timing, fast situation evaluation etc.)</li> <li>- employing various versions of action choices, i.e. actions foreseen (as first and second intention ones), action with unknown ending (“open eyes”), actions with change during their execution,</li> <li>- very high (especially in the fourth phase) level of psychomotor abilities and their skillful employing.</li> </ul>

brane do sytuacji w walce, do ruchów i zamiarów przeciwnika i wykonane w odpowiednim czasie i sytuacji, a wyboru działania i jego zastosowania należy dokonywać w ułamku sekundy.

Moje wywody dotyczą oczywiście głównie szermierki, ale sądzę, że wiele uwag, twierdzeń i wskazówek może dotyczyć również innych sportów walki, a nawet gier sportowych. Sprawy omawiane w niniejszym opracowaniu opisałem znacznie dokładniej w wielu moich artykułach i książkach, a szczególnie w trzech ostatnio wydanych książkach: *Nauczanie techniki sportowej*, wyd. II, COS „Biblioteka Trenera”, Warszawa 2004; *Understanding Fencing – Unity of Theory and Practice*, SKA SwordPlay, Staten Island, 2005; *Taktyka i psychologia w szermierce*, wyd. II., AWF Katowice, 2007.

**Keywords:** different forms of fencer's training; the importance and essence of training bouts in fencing; changes in application of technical and tactical skills in different stages of fencer's training

**Abstract:** The author discusses various kinds of training bouts in fencing. He distinguishes the following varieties of training bouts: bouts for fun; loose-play (bouts without counting hits); bouts with counting hits; bouts with certain tasks (hit scored by certain actions count for two hits); training competition; bout with assessment of efficacy of offensive, defensive and offensive-defensive actions.

The author describes three phases of teaching, learning, improving and applying of technical and tactical skills in different stages of training.