

Wojciech Zabłocki

O teorii szermierki Z. Czajkowskiego

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 5, 186-192

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.

POLEMIKI I Dyskusje / POLEMICS AND DISCUSSIONS

WOJCIECH ZABŁOCKI

O teorii szermierki Z. Czajkowskiego / On theory of fencing by Z. Czajkowski

Opinia do wniosku o nadanie godności doktora honoris causa Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach doktorowi Zbigniewowi Czajkowskiemu

Z wielką satysfakcją i przyjemnością podjąłem się trudnego zadania opracowania recenzji dorobku dr. Zbigniewa Czajkowskiego. Z kandydatem na Doktora Honoris Causa łączyły mnie i nadal łączą więzy przyjaźni sportowej opartej na wspólnych treningach i walkach w okresie 1949–1954.

Potem sytuacja się zmieniła, Zbigniew Czajkowski został trenerem, a ja walczyłem do 1965 roku i w tym okresie mogłem praktycznie oceniać jego rozwijający się talent nauczyciela szermierki. Współpraca ze Zbigniewem Czajkowskim w ciągu obu tych etapów obfitowała, jak to zwykle bywa w sporcie wyczynowym, w wiele sukcesów, porażek, przyjemnych chwil i spięć. Jako rywal Zbyszka na niejednych zawodach mogłem oceniać jego zalety i braki jako szermierza; jako wychowanek kilku trenerów (Czypionka, Friedrich, Kevey, Dobrowolski) mogłem krytycznie analizować jego sposoby treningowe, począwszy od treningów zbiorowych, skończywszy na lekcjach indywidualnych.

Do pierwszej książki Zbigniewa Czajkowskiego *Nowa szermierka*, wydanej w 1951 roku, wykonywałem ilustracje i stąd bardzo wcześniej mogłem zapoznać się z jego działalnością teoretyczną. Ponieważ współpracowałem także z trenerem Janosem Keveyem przy opracowywaniu jego teoretycznych esejów, mogłem przeprowadzać obiektywne porównania między dwoma spojrzeniami na szermierkę i jej nauczanie. Po zakończeniu przeze mnie kariery zawodniczej w 1965 roku i poświęceniu się architekturdzie utrzymywałem nadal żywe kontakty z szermierką zarówno praktyczne (treningi, zawody seniorów), jak i organizacyjne (Polski Związek Szermierczy, Federation Internationale d'Escrime), mogłem więc śledzić osiągnięcia Zbigniewa Czajkowskiego jako trenera 29 i wychowawcy wielu zawodników i zawodniczek klasy mistrzowskiej i jego sukcesy organizacyjne jako trenera broni, kierownika wykszolenia, działacza. W latach 80-tych moja praca zawodowa i wyjazdy zagraniczne przerwały nieco te kontakty, ale spotykaliśmy się od czasu do czasu na zawodach i wymienialiśmy poglądy na tematy związane z różnymi szkołami szermierki, metodami treningu. Poglądy nasze nierzadko się różniły. Mimo dużej ilości zajęć znajdowałem czas na trenowanie i kontakty z młodymi szermierzami, zapoznając się ze zmieniającymi się trendami w walkach, sposobach sędziowania itp. Ułatwiała to rozumienie rozwoju nowoczesnej szermierki. Jednocześnie Zbigniew Czajkowski przysyłał mnie od czasu do czasu swoje teoretyczne opracowania na temat szermierki, w których postrzegałem coraz większy zakres zainteresowań autora, umiejętności syntezy i interesujące wnioski praktyczne. Połączyły nas także wspólne zainteresowania historią szermierki. Moje opracowania historyczne na temat szabel polskich XVI–XVII wieku i próba rekonstrukcji sposobu walki ciężką szablą uzupełniały się z zainteresowaniami Zbigniewa Czajkowskiego dotyczącymi wybitnych trenerów starej szermierki i metod ich nauczania. Wszystkie te kontakty pozwalają ogarnąć całokształt osiągnięć niezwyklej pracy dr. Zbigniewa Czajkowskiego. Jednakże z konieczności będzie to charakterystyka opracowana przez naukowca innej dziedziny, który szermierkę traktuje wprawdzie nie mniej poważnie niż architekturę, jednak ciągle jako hobby. Ma to na pewno swoje dobre i złe strony: pozwala wprawdzie na osąd nieobciążony nadmiarem specjalistycznej wiedzy, ale z natury rzeczy opinie te będą miały charakter przede wszystkim „wiedzy gorącej”.

Życiorys młodzińskich lat Zbigniewa Czajkowskiego obfituje w niezwykle przygody związane z II wojną światową. Szkoła kadetów we Lwowie, walki na Polesiu w 1939 roku, ucieczki, aresztowania, łagier w Workucie, służba w Marynarce Wojennej i udział w wielu mors-

kich bitwach dowodzą zarówno niestępliwego charakteru kandydata i osobistej odwagi, jak i wysokiego poziomu patriotyzmu. Treningi rozpoczął we Lwowie pod kierunkiem fechtmistrza Jana Pieczyńskiego w wieku 14 lat i mimo przerwy w karierze sportowej spowodowanej wojną potrafił utrzymać kondycję fizyczną i technikę szermierczą. Po powrocie do Polski w 1949 roku startował razem ze mną w klubie „Budowlani” Kraków we florecie i szabli osiągając zarówno drużynowo, jak i indywidualnie szereg znakomitych wyników. W 1953 roku zdobyliśmy razem w Brukseli drużynowy brązowy medal na Mistrzostwach Świata w szabli. Jednocześnie Zbigniew Czajkowski studiował medycynę, najpierw w Edynburgu, potem w Krakowie, gdzie zakończył studia w 1951 roku. Znajomość nauk medycznych przez kandydata ma niewątpliwą wpływ na jego opracowania teoretyczne dotyczące fizjologii, aparatu czuciowo-ruchowego itp. Zamiłowania do sportu i dydaktyki wzięły jednak górę i Zbigniew Czajkowski poświęcił się niemal całkowicie pracy trenera i teoretyka szermierki. Już w 1953 roku uzyskał dyplom trenera pierwszej klasy. Pracował jako kierownik wyszkolenia Polskiego Związku Szermierczego, trener kadry narodowej i trener klubowy „Piasta” Gliwice od 1954 roku. Jednocześnie opracowywał programy szkolenia, badał nawyki czuciowo-ruchowe, różne sposoby nauczania swoistej techniki, interesował się motywacją, indywidualnymi cechami szermierzy, sposobem treningu z młodzieżą itp. Wychował szereg znakomitych zawodników: mistrza olimpijskiego we florecie Egona Franke (1964), trzykrotnego medalistę mistrzostw świata w szpadzie, złotego medalistę w drużynie Bogdana Gonsiora (1963), wicemistrza świata w szabli Jacka Bierkowskiego (1975), ośmiokrotną mistrzynię Polski we florecie Elżbietę Cymerman, mistrzynię Europy w szpadzie Magdę Jeziorowską (1995). W 1981 roku zakończył studia magisterskie w Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, a po trzech latach został doktorem nauk o kulturze fizycznej. Od 1980 roku pracował w katowickiej AWF na pełnym etacie, od czasu przejścia na emeryturę w 1991 roku jest zatrudniony na pół etatu. Oprócz pracy trenerskiej i dydaktycznej rozwijał działalność teoretyczną publikując liczne artykuły, książki. Współpracował z instytucjami naukowymi w kraju i za granicą oraz organizował szereg konferencji naukowych, kursów i staży dla trenerów i zawodników. Szczególnie imponujący jest dorobek kandydata w piśmiennictwie. Obejmuje on około 30 książek i kilkaset artykułów metodycznych, opracowań naukowych, recenzji, programów i felietonów z zakresu szermierki, teorii sportu, metodyki treningu i psychologii sportu. Wykaz książek rozpoczyna w 1951 roku *Nowa szermierka*, a kończy, jak na razie, pozycja będąca w druku w USA *Understanding fencing – Unity of theory and practice*. Dr Zbigniew Czajkowski jest stałym współpracownikiem czasopism: „Sport Wyczynowy”, „Człowiek i Ruch”, „Academy News” (British Academy of Fencing), „The Swordsman” (United States Fencing Coaches Ass.), „Szermierz”. Publikuje także w czasopiśmie „Trening”, „Kultura Fizyczna” i wielu innych. Przemyslenia swoje kandydat wcielił w życie zarówno trenując znakomitych szermierzy, jak i wychowując kadry trenerskie na licznych zgrupowaniach szkoleniowych w kraju i za granicą, m.in. w Princeton, Baltimore, Moskwie, Taszkencie, Lwowie, Portland, Colorado Springs, Denver, Londynie, Oslo, Sofii, Belgradzie, a także w Czechach, Austrii, Holandii i Irlandii. Szczególne znaczenie miały międzynarodowe kursy trenerskie prowadzone w Warszawie (1984) i w Katowicach (2001), na które kandydat napisał podręcznik w 4 językach: *Teoria, praktyka i metodyka szermierki*. Oprócz wielu tematów związanych z szermierką i sportem szczególnie cennym wkładem kandydata jest opracowanie i stałe doskonalenie polskiego nazewnictwa, co jest koniecznym warunkiem wzajemnego zrozumienia pomiędzy wszystkimi uczestnikami procesu szkolenia i nauki. Świadczy to także o wysokiej kulturze, prawdziwie naukowym podejściu i patriotyzmie dr. Zbigniewa Czajkowskiego. Mimo, iż byłem świadkiem osiągnięć kandydata praktyki i teorii szermierki od zarania, ogarnięcie jego dorobku i napisanie recenzji było nie lada wyzwaniem. Po przeczytaniu kilku najważniejszych pozycji książkowych (lub po powtórny przeczytaniu) okazało się, że:

- mimo specyficznej tematyki, z którą nie zawsze byłem „za pan brat”, wszystko było dla mnie jasne i zrozumiałe,

- teorie kandydata uruchomiły mechanizmy własnych przemyśleń, które w wielu punktach uzupełniały wywody, a czasami się nawet różniły.

Prace dr. Zbigniewa Czajkowskiego nie stanowią zamkniętego aerału, lecz prezentują teorie otwarte, prowokujące czytelników do własnych przemyśleń i ostatecznie do ich rozwoju, co jest

ich wielką zaletą. Dlatego pozwałam sobie w trakcie tej krótkiej recenzji na kilka niewinnych polemik, wtrętów w tym celu, aby „nie zagłaskać kandydata na śmierć” i aby recenzja była także ciekawsza dla naszego bohatera. W ocenie dorobku dr. Zbigniewa Czajkowskiego najbardziej zdumiewająca jest wszechstronność zainteresowań wskazująca na humanistyczny, ciągle żywy charakter.

Kandydat, odwrotnie niż to jest często spotykane, nie zasklepia się w swoich teoriach, nie stawia okopów w ich obronie, ale stara się włączać coraz to nowe tematy rozszerzając i unowocześniając swoje pole widzenia. Pierwsze opracowania teoretyczne, poświęcone prawie całkowicie technice, nie zapowiadały takiego rozwoju. Z perspektywy widać, że niewielu trenerów szermierki w Polsce chciało i potrafiło uzupełniać swoje sposoby treningowe i wychowawcze teoriami z innych dziedzin lub po prostu eksperymentować. Taki „poszukujący” charakter miał również jeden z moich trenerów mjr Janos Kevey, z którym kandydat często się zgadzał.

Niektóre teorie Keveya, szczególnie nie poparte dostateczną znajomością fizjologii i psychologii doprowadziły najpierw do fiksacji, a potem spowodowały konflikt z zawodnikami i zmusiły go do opuszczenia Polski. Jednak, zasługi Keveya w budowie potęgi polskiej szabli są bezsporne i wynikały w dużej mierze z jego charyzmy i zapału, szczególnie w pierwszym okresie. Był on typowym przykładem „trenerafanatyka”, który uważał szermierkę za najważniejszą rzecz na świecie i był szczerze zdziwiony, jeśli inni nie byli tego samego zdania.

pozytywny charakter „fanatyzowania” adeptów szermierki dostrzega również kandydat i jest jasne, że on również jest „fanatykiem szermierki” lub może lepiej „zapaleńcem”, gdyż „fanatyk” ma w języku polskim nieco pejoratywne zabarwienie. Znamienną cechą pracy kandydata jest sięganie do dorobku innych trenerów szermierki i przedstawianie ich metod treningu, poglądów i teorii i to nie tylko trenerów współczesnych, ale także mistrzów białej broni sprzed kilku setek lat. Okazuje się, że większość elementów techniki, taktyki, sposobów nauczania, stosunków trener-uczeń miało w XVII wieku charakter podobny do dzisiejszego. Szermierka nowoczesna jest kontynuatorką wielowiekowej tradycji, co niejednokrotnie podkreśla w swoich opracowaniach dr Zbigniew Czajkowski. Ale kandydat nie poprzestaje na literaturze szermierczej, zresztą najróżniejszych okresów i narodowości. Swoje teorie opiera na najnowszych zdobyczach psychologii, fizjologii, medycyny sportu, edukacji i dydaktyki. Sięga także do teorii i praktyki innych sportów, zarówno sportów o nawykach otwartych, do których należy szermierka, jak i do sportów o nawykach zamkniętych.

W całokształcie pracy trenerkiej i naukowej kandydata przejawia się dążność do łączenia teorii z praktyką. Teza ta jest wielokrotnie powtarzana. Miernikiem skuteczności treningu, szkoły szermierczej, a nawet teorii szermierki mają być wyniki uzyskane w ważnych zawodach szermierczych.

Autor przestrzega przed dążeniem do osiągania za wszelką cenę dobrych wyników sportowych przez młodzież, która często potem nie może powtórzyć ich w wieku dojrzałym.

Miernikiem poziomu mają być mistrzostwa seniorów, a nie tylko, jak to czasami bywa, liczne medale w rozmaitych kategoriach kadetów, juniorów. Kandydat jest zwolennikiem treningu z długofalową perspektywą mającą na celu wychowanie wszechstronnego zawodnika w czasie, na który pozwalają indywidualne cechy i skuteczność treningu. Przestrzega przed stosowaniem taktyki doprowadzenia młodego szermierza jak najszybciej do poziomu umożliwiającego sukcesy na planszy przez zawężenie repertuaru ćwiczeń w początkowym stadium nauczania. Jednak ta krytykowana metoda może dać także dobre rezultaty, szczególnie jeśli mamy do czynienia z zawodnikami typu „wojownik”, którym wrodzone warunki ułatwiają uplastycznianie odruchów czuciowo-ruchowych.

Zawodnicy tacy żądni są szybkich sukcesów i potrafią potem zwiększyć swój repertuar techniczny bez uszczerbku wyników.

Autor rozpoczął przygodę z szermierką jako zawodnik, kontynuował ją jako trener, kierownik wyszkolenia, teoretyk, naukowiec i dydaktyk, można więc powiedzieć, że przeszedł wszelkie możliwe szczeble. Na każdym polu osiągał znakomite wyniki, ale można spytać, na którym polu był najlepszy? Na pewno jako teoretyk szermierki zajmuje w Polsce miejsce unikalne. Wyszkolił też znakomitych zawodników, mistrzów olimpijskich i świata, ale są w Polsce trenerzy, którzy też mają bardzo dobre wyniki na tym polu. Dla kandydata najważniejszym

kryterium oceny zarówno jakości teorii, jak i sposobu treningu są wyniki wychowanków w zawodach. Znam trenerów, którzy byli znakomitymi wychowawcami i partnerami młodzieży, ale których wychowankowie nie mogli poszczycić się dobrymi wynikami. Są też na pewno świetni teoretycy, którzy nie błyszczeli jako trenerzy. Brałem znakomite techniczne lekcje u trenerów, którzy, jak mówili, „nie mieli szczęścia do dobrych zawodników”. Jednak trzeba przyznać, że kryteria skuteczności „szkoły” i treningu, które proponuje autor, czyli wyniki wychowanków na ważnych zawodach są najbardziej obiektywną metodą oceny.

Wielkie znaczenie kandydat przykłada do indywidualizacji treningu. W tym celu podaje różne typy zawodników na podstawie sposobu ich walki, a rozróżnia ich aż 12.

W celach praktycznych omawia dokładnie dwa typy: typ „wojownika” i typ „technika”. Kandydat przestrzega przed stosowaniem w szermierce tzw. „modelu mistrza”, popularnego w wielu innych dziedzinach sportu. Bardzo trafnie proponuje stosowanie tzw. „modelu zawodów”, tzn. przystosowanie sposobu treningu do tendencji zaobserwowanych na wielkich zawodach i dostosowanie tego treningu do różnych osobowości zawodników. Szczególnie zaleca zróżnicowany trening dla ekstrawertyków i introwertyków. Wiem z autopsji, że sprawa indywidualizacji treningu nie jest w praktyce łatwa. Zwykle trenerzy mają swój styl dawania lekcji, swoje tempo, zależne od ich właściwości ruchowych, psychiki itp. Zawodnicy wysokiej klasy doskonale wiedzą jaka metoda, jaki trener jest dla nich najbardziej korzystny. Często nie jest to wcale trener, z którym stale współpracują. Najlepiej byłoby, ażeby odpowiedni trenerzy mogli dawać lekcje odpowiednim zawodnikom.

Nie jest to niestety możliwe. Problem ten dotyczy szczególnie sfery kierowania i motywacji. Autor słusznie krytykuje trenerów, którzy w czasie zawodów wykrzykują rady, besztają zawodników, interweniują na planszy powodując zdenerwowanie i często pogorszenie wyników walczących uczniów. System ten często stosowany jest również w salach treningowych. Dla wielu zawodników, szczególnie introwertyków, taki sposób kierowania treningiem jest trudny do przyjęcia i powoduje frustracje, obawy, a nawet rezygnację z treningów. Trzeba przyznać, że niektórzy zawodnicy dobrze się czują, kiedy trener skacze koło planszy, wykrzykuje porady, srogo gani za przegrane walki, podobno ich to mobilizuje. Godzi się także przyznać, że czasami taki system przynosi wymierne rezultaty w postaci dobrych walk i dobrych wyników. Ale często też bywa odwrotnie.

Mjr Janos Kavey, który sprawował rządy autorytarne, nigdy nie wtrącał się do naszych walk w czasie zawodów. Siedział z boku i zapisywał akcje. Nie decydował także, kto będzie walczył w poszczególnych spotkaniach. Ostateczna decyzja należała do drużyny. Uważaliśmy, że to my przede wszystkim jesteśmy odpowiedzialni za wynik.

Dawni fechtmistrzowie mieli różne szkoły fechtunku, uczyli różnych natarć, zasłon i przeciwnatarć. Broń też często była różna. Kiedy szermierka stała się sportem, ujednociono broń zawodników i nastąpił proces standaryzacji działań szermierczych: rozwijano najbardziej przydatne akcje i eliminowano mało skuteczne. Długo jeszcze funkcjonowały szkoły szermiercze, w których nauczanie znacznie się różniło, a trenerzy zazwyczaj strzegli swoich tajemnic. Czasami wyższości swojej szkoły musiał bronić trener w pojedynku!

Jeszcze za moich czasów mówiło się o szkole polskiej, węgierskiej, włoskiej. Obecnie ze względu na częste kontakty i angażowanie trenerów różnych narodowości szkoły te uległy ujednoceniu i najważniejsze znaczenie w nauczaniu szermierki ma sposób prowadzenia lekcji. Przystwojenie nawyków czuciowo-ruchowych jest w szermierce procesem długim i skomplikowanym. Do tego dochodzi, a nie wszyscy o tym pamiętają, konieczność budowy swoistego aparatu ruchowego.

Brak odpowiednio wyrobionych mięśni może znacznie utrudniać prawidłowe wykonywanie nawet prostych ćwiczeń.

W tym sęk, że najskuteczniejsza budowa swoistego aparatu ruchowego następuje w czasie ćwiczeń z bronią. Jasne jest, że początkowe ćwiczenia będą źle wykonywane nie tylko dlatego, że adept nie przyswoił sobie jeszcze nawyków czucioworuchowych, ale także dlatego, że nie zbudował sobie jeszcze odpowiednich mięśni. Powiem z autopsji: mimo, iż trenuję szermierkę od 58 lat bez większych przerw, kiedy przyszło mi zastosować nieużywane teraz staropolskie cięcie nyzkiem długo nie mogłem tego prawidłowo wykonać, ponieważ nie miałem wyrobionych odpowiednio skracających dłoń mięśni.

Kiedy spróbowałem w jednej z berlińskich korporacji zrobić z trenerem fechtunku szlegerami Jerzym Kaczmarkiem lekcję szermierki burszowskiej, nie potrafiłem długo walczyć ze względu na zupełnie inne ułożenie broni i brak odpowiednio rozwiniętych grup mięśniowych. Przyjęte było od dawna w nauce szermierki, że uczeń wykonywał wielką ilość automatycznych ruchów z trenerem, towarzyszymi lub na manekinie, aby wyćwiczyć prawidłowy ruch broni i zbudować odpowiednie mięśnie. Trener ćwiczył w czasie lekcji poszczególne działania szermiercze zwracając uwagę na dokładność i szybkość wykonania. Oczekiwał, że adept sam w walkach wypracuje sobie sposób zastosowania mechanicznie wyuczonych ruchów. Potem trenerzy wymagali, aby te jednostkowe, dobrze już wyuczone działania wykonywane były w ruchu, w tempo szermierza lub w tempo trenera. W ten sposób lekcja upodobiła się nieco do walki. Dr Zbigniew Czajkowski jest orędownikiem, i słusznie, jak największego upodobnienia lekcji szermierczej do walki przez stopniowe wprowadzanie coraz większej ilości alternatyw zmuszających ucznia do skupienia uwagi podobnie jak w walce, uplastyczniając w ten sposób wyuczone nawyki czuciowo-ruchowe. Odpowiedni dobór ćwiczeń ma udoskonalać zdolności zbornościowe i uczyć błyskawicznej zaradności ruchowej. Od czasu do czasu zaleca wprowadzenie tzw. „niespodzianki”, akcji zupełnie nie przewidzianej, zaleca także dla mistrzów ćwiczenia „intuicyjnej zgadywanki – loteryjki Borsodyiego”. Ma to na celu nauczania reakcji nie tylko na ruch, ale także na sygnały wstępne; umiejętność ta cechuje wielkich mistrzów. Kandydat jest zdania, że uczeń w lekcji powinien dostrzegać sytuację z zawodów, a w zawodach – sytuację z lekcji. System wczesnego wprowadzania do nauki szermierczej zróżnicowanych ćwiczeń, o ile możliwości przypominających walkę, poleca także dla pierwszego etapu szkolenia. Ma to na celu uniknięcie nudy jednostajnego treningu, który często zniechęca młodzież do białej broni.

Kandydat zwraca także uwagę na konieczność ćwiczeń, wymagających procesów hamowania. Wiąże się to ze zmianą rytmu od ruchu szybkiego do ruchu wolnego. W czasie zawodów we Wrocławiu (1952) wspaniała drużyna węgierska dała nam srogą lekcję, mimo, iż rok wcześniej po trafiliśmy nawiązać z nimi równorzędną walkę. Od czasu do czasu zwalniali swoje natarcia, a my古巴iliśmy się wtedy w obronie. Potem na treningach Kevey zaczął nas uczyć zwolnionych ruchów.

Jakie to było strasznie trudne dla nas, którzy zwykliśmy wykonywać wszystkie akcje z maksymalną szybkością! Skoro już zgodziliśmy się, że najbardziej przydatne w lekcjach szermierki będą ćwiczenia jak najbardziej przypominające walkę, trzeba zaproponować, w jaki sposób należy je wykonywać, aby nie były za trudne, bo wtedy szermierz się zniechęca i może je źle wykonywać, ale także nie były zbyt łatwe, bo wtedy adept będzie niewiele korzystał i być może będzie się nudził. Są trenerzy, którzy zaczynają od wyuczenia poszczególnych prostych elementów, żeby złożyć je w całość, czasami skomplikowaną akcję. Opcję taką reprezentowali trenerzy włoscy i francuscy. Odmienną metodą jest wykonywanie i nauka całej skomplikowanej akcji od początku do końca. Tego zdania byli trenerzy francuscy. Jest to jednak często trudne i powodujące zbyt wiele błędów wykonania, które trzeba potem kolejno usuwać.

Czajkowski proponuje metodę pośrednią: demonstracja całej akcji – nauczanie kolejnych etapów tej akcji – ponowne przejście do całości, utrwalanie i doskonalenie nawyków. Kandydat przywiązuje dużą wagę do tego, aby ruchy trenera były maksymalnie zbliżone do ruchów przeciwnika, aby nie było sztucznych, ułatwiających wymachów, zahamowań, ułatwienia osadzenia pchnięcia itp.

Lekcja powinna przebiegać w pełnym rymsztunku obu stron; kiedy zawodnik wykona złą zasłonę, powinien zostać trafiony. Będąc częstym gościem na sali szermierczej obserwuję z zadziwieniem, podobnie jak kandydat, plażowe stroje szermierzy w lekcjach indywidualnych, co powoduje często nierealistyczne akcje trenera w obawie przed trafieniem zawodnika.

Jeżeli zalecane ćwiczenia w dwójkach mają przypominać lekcje trenera, to właśnie trener powinien dostosować się do zawodników, ponieważ nie mogą oni stwarzać sztucznych warunków w obawie przed przejęciem złych nawyków. Czajkowski jest zwolennikiem treningów spokojnych, z optymalnym, niezbyt wysokim poziomem pobudzenia. Przytacza kilkakrotnie wyniki badań Yerkesa-Dodsona odnośnie zależności wyników w nauczaniu i sporcie i poziomu pobudzenia.

Jestem nieco innego zdania: należy przeplatać okresy wielkiego pobudzenia w czasie lekcji z okresami bardziej spokojnymi, zbliżamy się wtedy bardziej do sytuacji walki na planszy.

Ponadto zauważyłem, że najlepsi zawodnicy najlepiej walczą w trudnych walkach. Zakładam, że są wtedy najbardziej pobudzeni. Należy ich do tego od czasu do czasu przyzwyczajać, nawet w lekcji indywidualnej. Kandydat znajduje jednak inne remedium na niespodziewane i trudne sytuacje: przecuczenie. Polega ono na treningu tak skomplikowanych akcji, które właściwie nie mogą się zdarzyć na zawodach.

W szabli np. nie występują długie sekwencje zasłon – odpowiedzi, w lekcji trafiamy raz za razem, a w walce wystarczy trafić przeciwnika tylko raz. Przecuczenie to ma na celu uzyskanie tzw. czucia szabli. Chodzi o to, aby podczas trafiania przeciwnika wydawało się zawodnikowi, że trafia go „końcami własnych palców”. Ponadto przecuczenie powoduje w obronie intuicyjne reakcje trudne do zanalizowania; szermierz wyznaje po meczu: „przeciwnik wpadał mi na zasłonę!” Dr Zbigniew Czajkowski słusznie krytykuje metody treningu, które polegają na niekończących się zgrupowaniach i nazbyt częstych zawodach. Byliśmy świadkami przyczyn powstania częstych zgrupowań: po pierwsze trenerzy nie potrafili zdyscyplinować zawodników do regularnego i punktualnego przychodzenia na treningi klubowe, po drugie zgrupowania zapewniały dobre wyżywienie, co dla wielu było niemożliwe w ówczesnych warunkach domowych. Częste pobyty na zgrupowaniach powodują nudę i objawy przetrenowania, nie mówiąc już o odrywaniu od nauki, pracy i rodziny.

Ze zdumieniem, podobnie jak dr Z. Czajkowski, obserwuję obecne programy zawodów. W sezonie szermierczym zawodnicy kadry, także juniorzy, startują niemal co tydzień i to często w odległych miejscowościach w Polsce i za granicą, co powoduje uciążliwe i męczące podróże. Medale na słabo obsadzonych turniejach nie zrekompensują słabej postawy reprezentantów na mistrzostwach świata i olimpiadach.

Sztuczny podział na okresy: budowy ogólnej sprawności, treningu specjalistycznego, pierwszego szczytu (czasami), treningu doskonalącego, drugiego szczytu (głównego), roztrenowania, przerwy pokutuje u nas często prawem bezwładu.

Kandydat jest zwolennikiem takiego treningu, aby zawodnik był zdolny do walki i osiągnięcia dobrych wyników na planszy w ciągu całego roku. Ja również.

Mimo poświęcania dużej ilości czasu treningowi i budowie teorii szermierki na użytek najwyższego wyczynu, kandydat wielką uwagę przykłada również do pierwszego etapu szkolenia dzieci i młodzieży. Zwraca uwagę na odmienną motywację młodych szermierzy. Uważa, że najbardziej wartościowe motywy to nastawienie na doskonalenie się i poczucie niezależności, z odpowiednim poziomem motywu powodzenia.

Zaleca, aby w pierwszym etapie prowadzono 40% ćwiczeń wszechstronnych, 30% sprawności ukierunkowanej i 30% ćwiczeń szermierczych. Jednak należy dość wcześnie wprowadzać działania w formie zbliżonej do walki, aby nie zniechęcać młodzieży zbyt długim okresem przygotowawczym i zapewnić właściwe proporcje w kształtowaniu sprawności mięśniowej, energetycznej i nawyków czuciowo-ruchowych. Przestrzega słusznie przed wyciąganiem pochopnych wniosków z „wyjściowej” sprawności młodych adeptów i z ich widocznej mniej lub więcej agresywności na pierwszych sprawdzianach. Wskazuje wielu mistrzów, którzy wcale nie byli błyskawiczni, którzy byli introwertykami, nawet flegmatykami. Zauważa, że motywacja opierająca się głównie na agresywności nie utrzymuje się zbyt długo.

Istnieje czynnik, który nie jest wykładnikiem agresywności, ale który jest konieczny dla szermierza: jest to wola walki.

Okazuje się, że szermierz wcale nie musi być bardzo inteligentny, aby osiągał znakomite wyniki. Brak inteligencji może nadrabiać sprytem, instynktem walki itp.

Wielkie znaczenie kandydat przywiązuje do problemu motywacji w sporcie. Zastanawia się nad optymalną motywacją sportowców. Poziom ten jest oczywiście różny w poszczególnych typach zawodników. Niezwykle trafnym spostrzeżeniem jest stwierdzenie, że w obliczu teoretycznie nadmiernej motywacji przewagę uzyskują zawodnicy o prostej taktyce i technice, skutecznej w warunkach dużego pobudzenia.

Posłużyć się doświadczeniem osobistym. Gdy byłem początkującym szermierzem, usiłowałem osiągnąć najwyższy poziom zdenerwowania przed zawodami, ponieważ wiedziałem, że w takim stanie najlepiej walczę. Jednakże stan maksymalnego pobudzenia nie dawał się długo utrzymać, starczał najwyżej na jednodniowy turniej, potem występował drastyczny spadek formy.

Dr Czajkowski na podstawie licznych obserwacji i doświadczeń przeanalizował poziom motywacji i zachowań w zależności od typu zawodników dzieląc ich na: wojowników i techników, nastawionych na zwycięstwo i na porażkę lub na unikanie porażek. Zwraca uwagę, że często zawodnicy przybierają pozę, która nie odpowiada ich prawdziwym wizerunkom, w ciągu kariery szermierczej „wypalają się”; pierwotnie skuteczna motywacja już na nich nie działa. Preferuje motywację wewnętrzną – zainteresowanie i umiłowanie swojej dziedziny sportu, doznawanie przyjemności i zadowolenia z samej działalności. Nieufnie podchodzi do panującej obecnie motywacji zewnętrznej finansowej, szczególnie jeśli chodzi o nieuzasadnione nagradzanie miernych zawodników i rozbudzanie u przeciętnych sportowców postawy roszczeniowej.

Solidaryzuje się z opinią Piłojana: „początek przewagi nastawienia na zaspakajanie potrzeb materialnych nad motywem wewnętrznym i społecznym oznacza początek rozpadu skutecznej działalności sportowej”. Zdając sobie jednak sprawę, że ograniczenie się wyłącznie do motywacji wewnętrznej jest obecnie nierealne, kładzie nacisk na umiejętne kształtowanie motywacji zewnętrznej z naciskiem na aspekt informujący podnoszący motywację wewnętrzną.

Wielki wpływ na rodzaj motywacji mają trenerzy. Dlatego dr Zbigniew Czajkowski przekazuje wskazówki postępowania, aby stawiane zawodnikom zadania były dostatecznie trudne, ale osiągalne. Przestrzega także przed stosowanym pochopnie systemem „kija i marchewki”, który może spowodować sytuację, że zawodnicy bardziej myślą o uniknięciu kary lub zdobyciu nagrody niż o samej działalności.

Odwołuje się tutaj do doświadczenia i intuicji trenera.

Historyczne zainteresowania dr Zbigniewa Czajkowskiego pojawiają się już od zarania jego kariery trenerskiej i naukowej. Pierwsza książka *Nowa szermierka* (1951) rozpoczynała się zarysem dziejów szermierki. Ostatnie opracowanie autora to historia życia i szkoły mistrza szermierki XVIII wieku Dominico Angelo. Pasja kandydata do przenoszenia teorii do praktyki ujawnia się w komentarzach zakończenia, kiedy odnosi doświadczenia Angelo i Daneta do czasów współczesnych mimo różnic w rodzaju broni. Prawdziwą uczcią nie tylko dla miłośnika szermierki może być rozprawa kandydata na temat pojedynku szermierczego w *Hamlecie*.

Pojedynek ten analizowany był przez wielu specjalistów literatury i białej broni, ale zawsze wymykał się jednoznacznym ocenom ze względu na nieodgadniony charakter głównego bohatera. Być może Szekspir, który doskonale znał szermierkę, chciał, aby możliwe były różne interpretacje tego decydującego fragmentu sztuki. Po przeczytaniu rozprawy dr Z. Czajkowskiego, odwołującego się do szkoły Vincentio Saviolo (ten znakomity trener był sąsiadem Szekspira), kilkakrotnie przeczytałem opis pojedynku Hamleta z Laertesem. Jestem zdania, że przyczyn takiego przebiegu walki i zakończenia pojedynku nie należy szukać w sferze techniki, tylko w sferze psychicznej. Hamlet po prostu chciał zginąć. Ten mój komentarz jeszcze raz udowadnia zapładniającą rolę publikacji dr Zbigniewa Czajkowskiego.

Wypada mi pogratulować Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach propozycji przyznania Doktoratu Honoris Causa dr. Zbigniewowi Czajkowskiemu. Uważam, że dorobek kandydata w pełni zasługuje na to wyróżnienie.