

## **ZAWODOWE I ZDROWOTNE ASPEKTY DŁUGOTRWAŁEJ AKTYWNOŚCI SPORTOWEJ**

W Polsce średnia długości życia mężczyzn nie osiąga 70 lat. W tym kontekście jubileusz siedemdziesięciolecia aktywnej, wielokierunkowej pracy w sporcie jawi się jako swoisty, rzadko spotykany u mężczyzn fenomen.

W 2005 roku jubileusz 70-lecia nadal czynnego uczestnictwa w sporcie obchodzi dr Zbigniew Czajkowski, jedna z najwybitniejszych postaci światowego, a przede wszystkim polskiego sportu, polskiej szermierki.

Urodził się w 1921 roku w Modlinie, w rodzinie zawodowego oficera Wojska Polskiego. Rodzinna atmosfera, szczególnie rola ojca, miały decydujący wpływ na całą, niezwykle bogatą i trudną drogę życiową Jubilata. Końcowy etap edukacji szkolnej odbywa w Korpusie Kadetów im. Józefa Piłsudskiego we Lwowie. Tu w 1935 roku podejmuje uprawianie szermierki pod kierunkiem znakomitego fechtmistrza Jana Pieczyńskiego. Uprawia także inne dyscypliny sportu, ale szermierka staje się Jego pasją życiową. Z tą dyscypliną wiąza się wszystkie zawodowe sukcesy.

Pierwsze zawodnicze sukcesy jako młody szermierz odnosi na mistrzostwach Korpusu Kadetów i mistrzostwach Lwowa. Korpus Kadetów kończy w 1939 roku jako prymus. Po rozpoczęciu II wojny światowej bierze udział w walkach na froncie wschodnim, gdzie dostaj się do niewoli radzieckiej. Zwolniony z obozu jenieckiego, wraca w październiku do Lwowa, gdzie podejmuje uprawianie szermierki u fechtmistrza Władysława Łabędziewskiego. W kwietniu 1940 roku podejmuje próbę przekroczenia granicy, z zamiarem dotarcia do tworzących się we Francji Polskich Sił Zbrojnych. Zatrzymany na

granicy przez oddział wojsk radzieckich zostaje osadzony w więzieniu Starobielska, a następnie Kołomy, Stanisławowa i Lwowa, a później zesłany na daleką północ do łagru w Workucie. Stamtąd pod koniec 1941 roku dostaje się do Uzbekistanu. Na wiadomość o tworzeniu się na terytorium Związku radzieckiego, Polskich Sił Zbrojnych, dociera do stacji zbornej w Kiernminie. Tu zostaje przyjęty do marynarki wojennej, by następnie przez Iran, Indie, Afrykę Południową dopłynąć do Plymouth. Zaokrętowany na niszczycielu ORP „Ślązak”, bierze udział w wielu znanych bitwach morskich w tym w wyprawie na Dieppe, podczas lądowania wojsk sprzymierzonych na Sycylii i walkach pod Salerno.

Podczas działań wojennych nie zapomniał o uprawianiu szermierki. Okoliczności sprzyjające stwarzał dowódca ORP „Ślązak” Romuald Tymiński, który był mistrzem Marynarki Wojennej w szpadzie. Każdą nadarżającą się okazję wykorzystywał na organizowanie zajęć szermierczych a nawet do organizowania zawodów.

W czasie jednego z postojów w bazie wojennej w Gibraltarze, zorganizował zawody na pokładzie pancernika HMS „Nelson”, w których zwyciężyła załoga ORP „Ślązak”, z udziałem Zbigniewa Czajkowskiego. Służbę wojenną zakończył udziałem w bitwie morskiej pod Le Havre, podczas lądowania sił sprzymierzonych w Normandii

Urlopowany z marynarki wojennej, podejmuje studia na wydziale lekarskim Uniwersytetu w Edynburgu, gdzie od początku realizuje swoją pasję sportową. Organizuje sekcję szermierki w Zrzeszeniu Studentów Polskich w Wielkiej Brytanii. Tu odnosił pierwsze znaczące sukcesy sportowe, tu także ujawnił swoje predyspozycje do pracy trenera – nauczyciela szermierki, które w późniejszym okresie zaowocowały znakomitymi sukcesami o światowym wymiarze.

W 1949 roku wraca do kraju by kontynuować studia w Akademii Medycznej w Krakowie i uprawiać szermierkę. Po zakończeniu studiów w 1951 roku i krótkim epizodzie pracy z dyplomem lekarza, w porozumieniu z Głównym Komitetem Kultury Fizycznej oraz Polskim Komitetem Olimpijskim, rezygnuje ostatecznie z pracy w służbie

zdrowia i poświęca się pracy w sporcie. Początkowo z powodzeniem łączy doskonalenie własnego mistrzostwa sportowego z pracą trenera. Należy do najlepszych szermierzy w kraju. Indywidualnie i zespołowo zostaje Mistrzem Polski, a w 1953 r. wraz z zespołem zdobywa brązowy medal w szabli na Mistrzostwach Świata w Brukseli. W tym samym roku otrzymuje także tytuł trenera kl. I w szermierce, co stanowi potwierdzenie osiąganych sukcesów także w pracy zawodowej.

W pierwszej połowie lat 50-tych zapoczątkowana została wielka kariera zawodowa Zbigniewa Czajkowskiego, jako znakomitego zawodnika, osiągającego wyniki sportowe na światowym poziomie i wybitnego trenera, wychowawcy wielu pokoleń znakomych zawodniczek i zawodników, medalistów Mistrzostw Europy, Mistrzostw Świata, Igrzysk Olimpijskich, z mistrzem igrzysk olimpijskich włącznie.

Wielkie sukcesy w pracy trenerskiej to nie tylko szkolenie wybitnych zawodniczek i zawodników. To również tworzenie nowych koncepcji szkoleniowych, realizowanych także pod Jego kierunkiem w Polskim Związku Szermierczym i w wielu klubach sportowych. To także opracowane znakomite programy autorskie kształcenia i doskonalenia zawodowego trenerów, z którymi zapraszany był do wielu krajów europejskich oraz Stanów Zjednoczonych i Kanady.

W pomnażaniu dorobku twórczego wielce pomocną była znajomość wielu języków, w tym angielskiego, rosyjskiego, francuskiego. Jest znawcą twórczości Moliera i języka starofrancuskiego. Sprawnie posługuje się także językiem włoskim, hiszpańskim i wieloma innymi językami, szczególnie słowiańskimi.

Niespotykane bogaty dorobek twórczy Zbigniewa Czajkowskiego prezentowany jest w niezliczonych wręcz publikacjach, wydanych w języku polskim i w wielu innych językach.

Wieloletniemu procesowi pomnażania własnych dokonań twórczych, obok ogromnej pracowitości, wielkiego zaangażowania i entuzjazmu, towarzyszyła także inna jakby sprzeczna, nietypowa cecha

Jego osobowości, objawiająca się brakiem należytej staranności o uformalnienie posiadanej wiedzy.

Już na początku lat 70-tych twórcze dokonania Zbigniewa Czajkowskiego były znane i oceniane na poziomie profesorskim w wielu, nie tylko europejskich krajach.

Włoska Akademia Sermierki w uznaniu zasług poniesionych dla światowej szermierki przyznała w 1970 r. Zbigniewowi Czajkowskiemu najwyższe wyróżnienie Złoty medal Zasługi, a Brytyjska Akademia Sermierki w Londynie nadała w 1972 r. tytuł Honorowego Członka swojej akademii.

Oba wyróżnienia przyznane zostały „profesorowi” Zbigniewowi Czajkowskiemu, co znajduje potwierdzenie w oficjalnych dokumentach informujących o przyznaniu tych wyróżnień. Brytyjskie Muzeum w Londynie umożliwia korzystanie ze wszystkich zasobów archiwalnych, także „profesorowi” Z. Czajkowskiemu jako jednemu z nielicznych uczonych z za „żelaznej kurtyny”. W tym czasie w kraju Zbigniew Czajkowski nie tylko nie jest profesorem, ale nie posiada nawet dyplomu ukończenia studiów wyższych, bowiem ze zdobytego w 1951 r. dyplomu lekarza dawno przestał korzystać.

Nietypowa droga twórczego dorobku, w połączeniu z wyrazistymi cechami osobowości, zaowocowała znaczącym, o światowym wymiarze wkładem w rozwój teoretycznych i metodycznych podstaw treningu sportowego, a także wyszkoleniem wybitnych szermierzy obojga płci. Byli wśród nich: mistrzowie i medaliści olimpijscy, mistrzowie i medaliści Mistrzostw Świata: Egon Franke, Bogdan Gąsiór, Jacek Burkowski, Zbigniew Matwiejew. Były także znakomite zawodniczki, Elżbieta Cymermen – Franke, Elżbieta Salbach – Zielińska, Ludmiła Bortnowska.

U boku Zbigniewa Czajkowskiego wyrosła także liczna grupa znanych trenerów: Mikołaj Pamarnacki, Albin Majewski, Tadeusz Majewski, Maciej Chudzikiewicz, Sławomir Kobylński i inni. Ważne miejsce w dorobku zawodowym Zbigniewa Czajkowskiego stanowi

praca w Polskim Związku Szermierczym. Przez wiele lat był kierownikiem wyszkolenia, trenerem kadry olimpijskiej, prowadził szkolenie i doszkalanie trenerów. Był także członkiem władz Międzynarodowej Federacji Szermierczej – FIE.

Można było sądzić, że tak wybitne sukcesy, w okresie ponad 25 lat pracy zawodowej, a przede wszystkim pracy trenerskiej, wymagającej najwyższego angażowania wszelkich możliwości i tych psychoemocjonalnych, jak również intelektualnych i fizycznych, spowodowały istotne wyczerpanie sił witalnych Zbigniewa Czajkowskiego.

Piszący te słowa posiłkując się własnymi około 20-letnimi doświadczeniami pracy trenerskiej, skłonny był podzielać taki pogląd. Stąd w rozmowach prowadzonych w czasie igrzysk olimpijskich w Montrealu, gdzie pełniliśmy funkcje trenerów, sugerowałem Zbigniewowi Czajkowskiemu, by po igrzyskach rozważył możliwości podjęcia nowego, nieco innego wyzwania zawodowego, pracy w charakterze nauczyciela akademickiego w Katowickiej AWF. Nasze rozmowy zaowocowały podjęciem pracy w uczelni.

Praca na uczelni zmusza Zbigniewa Czajkowskiego do podjęcia zupełnie nowego wyzwania, jakim była konieczność uformalnienia posiadanej wiedzy. Podejmuje to wyzwanie i w krótkim czasie kończy studia z zakresu wychowania fizycznego. Miałem przyjemność pełnienia funkcji promotora pracy magisterskiej, a dwa lata później także rozprawy doktorskiej.

Po uzyskaniu stopnia naukowego doktora nauk o kulturze fizycznej, powołany zostaje na stanowisko profesora. Podjęcie pracy na uczelni to okres wielkiego, nowego ożywienia inwencji twórczej prof. Zbigniewa Czajkowskiego. Podejmuje nowe kierunki dociekań naukowych, których efekty prezentuje w licznych publikacjach wydawanych w kraju i za granicą. Promuje wielu magistrów i trenerów szermierki. Dzięki pracy prof. Zbigniewa Czajkowskiego AWF w Katowicach staje się centrum kształcenia trenerów szermierki o międzynarodowym zasięgu. Na studia trenerskie do prof. Zbigniewa Czajkowskiego przyjeżdżają kandydaci z

krajów europejskich, a także ze Stanów Zjednoczonych. Na wydawanych przez AWF dyplomach trenerskich obok podpisów dziekana i rektora, musiał być także podpis prof. Z. Czajkowskiego. Tego domagali się absolwenci, bowiem dyplom z takim podpisem dawał im gwarancję podjęcia pracy w swoich krajach.

Mimo absorbującej pracy w charakterze nauczyciela akademickiego, prof. Zbigniew Czajkowski nie zrezygnował z pracy trenerskiej. Organizuje sekcję szermierki w Klubie Sportowym AZS-AWF Katowice. Zaprasza do współpracy trenerów z innych klubów. W krótkim czasie AZS-AWF Katowice staje się liczącym się w kraju ośrodkiem szermierczym, zasilającym coraz liczniej reprezentację kraju swoimi wychowankami.

Prof. Zbigniew Czajkowski, mimo upływającego czasu od daty urodzin, podejmuje w latach osiemdziesiątych nowe wyzwania. Tym razem rozpoczyna szeroko zakrojoną inicjatywę zmierzającą do wypromowania nowej konkurencji szermierczej – szpady kobiet. Dostrzega, bowiem występujący w światowym sporcie paradoks, jakim było dopuszczenie kobiet do uprawiania walki na szpady, ale tylko w ramach pięcioboju nowoczesnego a nie jako konkurencji szermierczej. Jest inicjatorem zorganizowania cyklicznych zawodów krajowych w szpadzie kobiet o Puchar Rektora AWF Katowice, które w krótkim czasie stają się imprezą o międzynarodowym zasięgu, jako Puchar Świata w szpadzie kobiet.

Uznanie szpady kobiet jako nowej konkurencji szermierczej i włączenie jej do programu igrzysk olimpijskich, to w dużej mierze zasługa prof. Zbigniewa Czajkowskiego. Praca organizacyjno promująca nową konkurencję, nie ograniczyła głównej pasji, jaką zawsze była praca trenerska. Na przełomie lat 80-tych i 90-tych w pracy szkoleniowej koncentrował się głównie lub nawet wyłącznie na świeżo wykreowanej konkurencji – szpadzie kobiet. Sukcesy pojawiły się nadszpaziewanie szybko. Zespół AZS-AWF w szpadzie kobiet zdobywa w 1998 roku Mistrzostwo Polski, a rok później srebrny medal na Uniwersjadzie.

Ze wszystkich szkolonych przez prof. Zbigniewa Czajkowskiego kobiet, największe sukcesy w szpadzie odnosiła M. Jeziorowska. Jej udziałem były brązowe medale w reprezentacji Polski zdobyte na Mistrzostwach Świata i Europy. Największy indywidualny sukces odniosła w 1996 roku, zdobywając indywidualne Mistrzostwo Europy w szpadzie. Datę tego sukcesu podkreślam celowo, bowiem był to rok 75-tej rocznicy urodzin prof. Zbigniewa Czajkowskiego.

To swoisty fenomen i zarazem jedyny przykład w historii sportu polskiego, a być może i światowego, by w rocznicę tak znacznego jubileuszu odnosić takie sukcesy w niezwykle wyczerpującej pracy trenerskiej.

Z perspektywy 2005-go roku, kiedy prof. Zbigniew Czajkowski świętuje 70-lecie czynnego uczestnictwa w sporcie (o 85-tych urodzinach raczej rzadko wspomina), te sukcesy sprzed dziesięciu lat stają się jakby mniej zadziwiające, szczególnie dla kreślącego te słowa. Spotykam, bowiem często prof. Zbigniewa Czajkowskiego, podwójnego Jubilata, nadal prowadzącego treningi w nienagannym stroju sportowym, a w garniturze przemieszczającego się po krajach europejskich, gdzie zapraszany jest na różne formy dzielenia się przebogatą wiedzą i niepowtarzalnym doświadczeniem praktycznym, słowem spotykam Człowieka emanującego pełnią życia.

P.S.

Dostojny Jubilacie!

Chciałbym usprawiedliwić nieco „poważne” zatytułowanie mojej wypowiedzi „zawodowe i zdrowotne aspekty aktywności sportowej”.

Uczyniłem tak, dlatego, bo jestem przekonany, że aktywność sportowa była podstawą Twoich sukcesów sportowych i zawodowych oraz jest źródłem zdrowia, co dobitnie potwierdzają świętowane w tym roku jubileusze.

## **PROFESSIONAL AND HEALTH ASPECTS OF MANY YEARS LASTING ACTIVITY IN SPORT**

The paper presents very colourful, adventurous, and sometimes dramatic, life story of Zbigniew Czajkowski and his devotion to fencing. The author describes his life story, full of events. He stresses the point that Zbigniew Czajkowski is connected with fencing for 70 years and even now, at the age of 84, is still active. He begun fencing in 1935, at the age of 14, in Cadet School in Lvov under famous master J. Pieczyński. He took part in the September campaign 1939 fighting against Soviet invaders. Then in Lvov - under Soviet occupation - for half a year he continued his fencing under tuition of L. Łabędziewski and helped him as a young amateur instructor. In April 1940 he tried to cross the Rumanian border in order to reach France and join Polish Armed Forces. At the very border he was arrested by Soviet Border Troops and spent year and half in Soviet prisons and the infamous concentration camp in Vorkuta, behind the Polar Circle. In September 1941 he was released from the camp and went to Uzbekistan to work in kholhos. In February 1942 he managed to reach Polish Armed Forces Station in Kiermine and was enlisted into Polish Navy. Then - via Persia, India, South Africa - he travelled to Great Britain and served in the Polish Navy, mostly on the famous destroyer ORP *Ślązak* (L23). He took part in many convoys, battles and air-raids in English Channel, Atlantic and Mediterranean Sea. In free times he fenced with his colleagues and ship commanding officer, who was Polish Navy champion in epee. After the invasion of France he begun his medical studies at the Edinburgh University and - of course - all his free time devoted to fencing at the Edinburgh University Fencing Club and at the Polish Students in Great Britain Association, where he opened a Fencing Section. He acted both as a competitor and the amateur coach. He won



many fencing competitions in Great Britain. In 1949 he returned to Poland and continued his medical studies at the Medical Academy and devoted a lot of time to fencing. Soon he became a member of Polish national team, took part in many home and international competitions. He won many medals in foil and sabre at the Polish championships, he obtained some very good results at the international competitions, including bronze medal in sabre in the World Championships in Brussels. In 1954 - still taking part in various competitions as an athlete - he began his coaching career in Gliwice. As a fencing master he coached many outstanding Polish fencers, including Olympic champion Egon Franke, as well as many Olympic and World Championship medalists. For many years he was the Head Coach of the Polish Fencing Union and captain of national team with successes in all weapons. He introduced a lot of new ideas to organisation and methods of fencer's training. In 1980 he started working at the newly formed Fencing Department of the Academy of Physical Education in Katowice. Here he produced many fencing coaches and bachelors of physical education. He himself obtained degree of bachelor of Physical Education and after a couple of years a diploma of doctor of physical culture. He wrote 30 books, mostly on fencing, but also books devoted to sport psychology and theory and practice of sport. He wrote hundreds of articles on fencing and sport psychology. Now, in spite of his advanced age, he still works in the Academy of Physical Education in Katowice as a teacher and in his Club in Gliwice as a fencing coach. He conducts numerous coach's courses in many European countries and also in USA, Canada and ... Uzbekistan. He is honorary member of the British Academy of Fencing and has many friends and admirers all over the world. He often repeats the words of Ambroise Paré, a famous French surgeon of XVI century: "No effort is too big for a man who loves his art". He certainly loves his art and constant activity in fencing - its cognitive, emotional and physical aspects - make him "young", energetic, optimistic and very active.

