

NAUCZANIE, UCZENIE SIĘ, DOSKONALENIE I STOSOWANIE TECHNIKI ORAZ TAKTYKI W KOLEJNYCH ETAPACH ZAPRAWY SZERMIERZA

Autor przedstawia swoje poglądy, oparte na wieloletnim doświadczeniu, obserwacji, sprawdzianach, przemyśleniach i wnioskach, na zmianę zadań i treści oraz wpływu różnych części składowych procesu zaprawy sportowej na wyniki w zawodach, podkreśla przy tym kilka - nie zawsze przez trenerów i teoretyków sportu docenianych - prawd, że etap pierwszy, wstępny, to typowe „nauczania, dla przyszłości”, że ogólna podstawowa, wszechstronna sprawność wysiłkowa w znacznym stopniu wpływa na wyniki w zawodach tylko w etapie pierwszym. W etapie mistrzowskim poziom sprawności ogólnej nie wywiera prawie żadnego wpływu na wyniki w zawodach, spełnia jedynie rolę czynnego odpoczynku, odprężenia psychicznego, zapobiega przeciążeniom poszczególnych narządów i układów oraz przyspiesza proces odnowy po wysiłku. W kolejnych etapach wzrasta ogromnie znaczenie techniki, taktyki oraz procesów psychicznych związanych ze stosowaniem ruchów (postrzeganie, szybkość i trafność odpowiedzi ruchowych, wybór działania, poziom pobudzenia, treść, kierunek i natężenie motywacji, zwłaszcza motywacji osiągnięć). Dotyczy to głównie sportów o dużej liczbie nawyków otwartych (zewnętrznych), typu poznawczo-ruchowego, a więc szermierki i innych sportów walki oraz gier sportowych. W tych sportach wzrasta również znaczenie nie tylko pojętności ruchowej i kierowania ruchami, ale - przede wszystkim - przystosowania ruchowego, w tym błyskawicznej zaradności ruchowej. Autor przedstawia i opisuje zmiany nie tylko znaczenia różnych odmian zdolności wysiłkowych i zbornościowych, ale również zdolności psychoruchowych (psychicznych procesów wykonawczych) opisuje i

mocno podkreśla wielkie różnice w nauczaniu i stosowaniu w walce techniki i taktyki w różnych etapach szkolenia.

***Słowa kluczowe:** zasada okresowości treningu - etapy szkolenia - zmiany zadań i rodzaju ćwiczeń w kolejnych etapach szkolenia - stosowanie techniki, taktyki oraz umiejętności psychoruchowych w kolejnych etapach szkolenia.*

WPROWADZENIE

*Proste recepty
bywają najtrudniejsze
w urzeczywistnianiu
INGA HERMANN*

O etapach szkolenia pisałem sporo [1, 2], zwłaszcza o pierwszym etapie [3, 4, 5], W niniejszym opracowaniu chciałbym przedstawić jak w poszczególnych etapach szkolenia zmienia się treść ćwiczeń, ich metody, główne cele i wynikające z nich zadania odnośnie różnych części składowych procesu zaprawy, a szczególnie jak zmienia się znaczenie różnych rodzajów zdolności wysiłkowych, zdolności zbornościowych oraz jak zmienia się nauczanie, doskonalenie oraz stosowanie w walce techniki i taktyki, a ściślej nawyków i odpowiedzi czuciowo-ruchowych, umiejętności technicznych, techniczno-taktycznych, taktycznych oraz procesów psychicznych związanych ściśle z uczeniem się i stosowaniem określonych działań w walce (trafność i szybkość postrzegania, błyskawiczna ocena sytuacji, wycucie zaskoczenia, podejmowanie decyzji, zmiana zamiaru w toku działania etc.)

Niektórzy teoretycy sportu zalecają jeszcze podział wieloletniego szkolenia na następujące etapy:

1. Wszechstronnej sprawności czynnościowo-ruchowej;
2. Sprawności ukierunkowanej;
3. Sprawności specjalnej,
4. Techniki i taktyki.

Jest to podział bardzo jednostronny i nie do przyjęcia nawet w tych dziedzinach sportu, w których zdolności wysiłkowe są niezmiernie ważne i wywierające największy wpływ na wyniki w zawodach. Zwolennicy tego poglądu zdają się nie dostrzegać innych, nader ważnych (a w niektórych dziedzinach sportu mających znaczenie rozstrzygające) części składowych złożonego procesu zaprawy, tj. techniki, taktyki, procesów poznawczych, motywacji, pobudzenia, oddziaływania wychowawczego etc.

Daleko bardziej logiczny i rozsądny jest podział wieloletniego procesu zaprawy sportowej na etapy:

1. Wstępny,
2. Podstawowy,
3. Zawodniczy,
4. Mistrzowski.

Można tu jeszcze dodać etap 5. „weterański”, dla starszych wiekiem zawodników, którzy przestali już uprawiać sport wyczynowo, nie ćwiczą intensywnie, ale uprawiają swoją dziedzinę sportu rekreacyjnie, a ich bogate doświadczenie, wysoki poziom opanowanej techniki i umiejętności taktycznych nierzadko pozwala im jeszcze na osiągnięcie niezłych wyników.

Przedstawiony powyżej podział na etapy treningu jest bardziej logiczny, bierze bowiem pod uwagę różne części składowe treningu oraz zmienność ich znaczenia w kolejnych etapach treningu (wzajemne powiązania i współzależności, różny wpływ na osiągnięte wyniki w zawodach).

Z moich wieloletnich obserwacji, sprawdzianów i badań wynika niezbicie, że różne części składowe treningu wywierają bardzo różny wpływ na osiągnięte wyniki w zawodach. Trzeba to uwzględnić w planowaniu oraz prowadzeniu procesu szkolenia. Teraz podam, w dużym skrócie - bez liczb, opisu sprawdzianów, wyników badań, wykresów, współczynników zmienności etc. - najważniejsze wnioski dotyczące wpływu różnych części składowych zaprawy na wyniki w zawodach [6].

- Sprawność ogólna (wszechstronna) wpływa wyraźnie na wyniki tylko w etapie pierwszym; w kolejnych etapach jej dodatni wpływ na wyniki w zawodach wyraźnie maleje (w etapie mistrzowskim wysoki poziom sprawności wysiłkowej ogólnej nie wywiera prawie żadnego wpływu na wyniki),
- Wpływ sprawności wysiłkowej ogólnej na poziom sprawności ukierunkowanej i specjalnej wyraźnie i znacznie maleje w kolejnych etapach szkolenia.
- Poziom ukierunkowanych i swoistych (specjalnych) zdolności wysiłkowych na wyniki w zawodach nieznacznie maleje w kolejnych etapach szkolenia, ale zawsze jest bardzo znaczny i istotny.
- Zasób i poziom opanowania techniki i taktyki wywiera wyraźny wpływ na wyniki i w każdym, kolejnym etapie ten wpływ jest większy.
- Znaczenie i wpływ na wyniki w zawodach procesów poznawczych (psychicznych) trafność i szybkość postrzegania, trafność i szybkość odpowiedzi ruchowych, szybkość wyboru działania, różne właściwości uwagi, wyczucie zaskoczenia, ruchliwość procesów psychicznych wyraźnie wzrasta w każdym, kolejnym etapie szkolenia. Np. w jednym z turniejów Pucharu Polski w szpadzie kobiet pierwsze 8 miejsc zajęły zawodniczki, które również zajęły pierwsze 8 miejsc w próbach na aparacie krzyżowym.
- Wielki wpływ na wyniki w zawodach, wzrastający w kolejnych etapach szkolenia, wywiera spójność zespołu (drużyny, sekcji, klubu) oraz wiedza, umiejętności i styl kierowania trenera [7].

Kolejnym etapom szkolenia odpowiadają kolejne, zróżnicowane fazy nauczania techniki i taktyki, co jest niezmiernie ważne i też nie zawsze dostrzegane i doceniane przez niektórych teoretyków sportu oraz niektórych trenerów [8].

W pierwszym etapie szkolenia występuje zatem pierwsza faza nauczania-uczenia się i stosowania techniki i taktyki - faza wstępna czyli poznawcza.

W drugim etapie szkolenia - faza pośrednia czyli skojarzeniowa, a w trzecim i czwartym etapach - faza celowej i wszechstronnej działalności.

Kończąc rozdział wprowadzający chciałbym zaznaczyć, że moje wywody dotyczą przede wszystkim szermierki, ale sądzę, że w dużym stopniu mogą odnosić się także do innych dziedzin sportu o licznych nawykach otwartych, typu poznawczo-ruchowego, o dużym znaczeniu taktyki i procesów poznawczych, a więc do innych sportów walki i gier sportowych [9].

ETAP PIERWSZY – WSTĘPNY

Jeżeli źle zapniesz pierwszy guzik, to już się dobrze nie pozapinasz.

Głównym celem etapu wstępnego nie jest wyszkolenie młodego mistrza, ale takie szkolenie i oddziaływanie wychowawcze, które zapewnia wszechstronny rozwój osobowości, zwiększenie możliwości ruchowych i przystosowawczych młodocianego sportowca, właściwe przygotowanie do następnych etapów szkolenia oraz osiągnięcie jak najlepszych wyników w zawodach w następnych etapach szkolenia.

Z głównego celu etapu pierwszego wynikają następujące zadania: przede wszystkim zwiększenie ogólnej, wszechstronnej sprawności czynnościowo-ruchowej (zarówno zdolności wysiłkowych, jak i zbornościowych), opanowanie podstaw techniki i taktyki danej gałęzi sportu, kształtowanie ukierunkowanych, specjalnych (swoistych) zdolności wysiłkowych i zbornościowych (w zakresie zborności szczególnie rozwijanie pojętności ruchowej i kierowania ruchami), kształtowanie odpowiedniej treści, kierunku i poziomu motywacji, zapewnienie odpowiedniego poziomu pobudzenia, oraz umiejętności współpracy (i współzawodnictwa) w zespole. W tym etapie trening powinien zapewnić młodocianym sportowcom: wyżycie się w działalności ruchowej, radość i przyjemność z uprawiania sportu,

poczucie własnej wartości i kompetencji, przyjemności współpracowania w zespole.

Biorąc powyższe pod uwagę, w etapie wstępnym na ćwiczenia sprawności wszechstronnej (ćwiczenia ogólnorozwojowe) należy przeznaczyć 40% czasu, na kształtowanie sprawności ukierunkowanej i swoistej (zdolności wysiłkowe i zbornościowe), 30% - na nauczanie podstaw techniki i taktyki, oraz związanych z tym zdolności psychoruchowych (uwaga, postrzeganie, myślenie operatywne etc.) 40%. Pod koniec tego etapu można nieznacznie zmniejszyć czas poświęcony na kształtowanie sprawności ogólnej, a więcej czasu na technikę i taktykę.

Z naciskiem należy podkreślać, że pierwszy etap szkolenia jest - jak już wspomniano - typowym nauczaniem dla przyszłości. Należy to mocno zaznaczyć, a to dlatego, że ostatnimi laty widoczna staje się tendencja przedwczesnego „rzucania” dzieci do walk i zawodów oraz swoistego fetyszyzowania wyników młodocianych sportowców i ich trenerów. Początkowo młodociani sportowcy mogą odnosić sukcesy w zawodach dzięki wysokiemu poziomowi ogólnej sprawności (siła, szybkość, ruchliwość, wytrzymałość, gibkość plus zawodniacka postawa, silny motyw powodzenia etc.) przy występowaniu wyraźnych braków w zakresie techniki i taktyki. Często przy tym zostają utrwalone błędy postrzegania, błędy podejmowania decyzji i - nade wszystko - błędy wykonania (zła i uboga technika, prymitywna taktyka). To, oczywiście, powoduje bardzo ujemne skutki w następnych etapach szkolenia. Utrwalone błędy techniczne są niezmiernie trudne do usunięcia i jeżeli nawet, przy ogromnym wysiłku ucznia i trenera, uda się takie błędy usunąć w trakcie ćwiczeń, to powracają w trakcie zawodów pod wpływem emocji, nadmiernego pobudzenia czy motywacji, obawy przed porażką. Przedwczesny nacisk na walki i udział w zawodach wywierają ujemny wpływ na dalsze postępy zawodników, a ponadto są niepotrzebne. Trzeba bowiem pamiętać, że tak naprawdę liczą się wyniki seniorów, a zresztą w ostatnich latach wiek medalistów olimpijskich (nawet w tych sportach, w których tradycyjnie zaczyna się bardzo

wcześnie szkolenie) stale wzrasta. Mógłbym wymienić cały szereg sławnych i wielkich mistrzów szermierki, którzy jako dzieci, młodzicy, juniorzy, a nawet młodzieżowcy osiągnęli wyniki raczej przeciętne, a jako seniorzy zdobywali medale mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich.

Ćwiczenia w etapie wstępnym powinny być bardzo różnorodne, zmienne, barwne i ciekawe. Należy m. in. stosować dużo gier i zabaw ruchowych, które nie tylko stanowią wielką przyjemność dla dzieci, ale rozwijają sprawność ogólną, różnorodność działania, wymagają szybkiej reakcji, podzielności i przerzutności uwagi. Nie wolno zbyt długo prowadzić tych samych ćwiczeń, ponieważ dzieci nie potrafią utrzymywać wysokiego poziomu uwagi przez długi okres czasu (np. po 20 minutach ćwiczeń pracy nóg, w których uczniowie reagują odpowiednimi ruchami na sygnały trenera, ich szybkość reakcji ulega znacznemu pogorszeniu). Ponadto gry i zabawy nie tylko rozwijają ogólną sprawność, ale stanowią źródło radości, wyzycia się ruchowego, podnoszą poziom pobudzenia, uczą współdziałania.

Trzeba sobie też zdawać sprawę z tego, że ćwiczenia techniczne i taktyczne, ćwiczenia pracy nóg oraz inne ćwiczenia zbiorowe rozwijają, jako pożądaną „produkt uboczny” - również swoiste przejawy sprawności wysiłkowej i zbornościowej, a również i procesy poznawcze (reagowanie na ruchy trenera, szybkość reagowania, podzielność i przerzutność uwagi etc.)

Ucząc podstawowych działań szermierczych (nawyków czuciowo-ruchowych) oraz podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych (opartych na przejawach odpowiedzi czuciowo-ruchowych) i taktycznych początkowo stosujemy ćwiczenia powtarzane (przez dłuższy czas powtarzamy jedno działanie) oraz niezmiennie (dane działanie - zasłona, wypad, zagrywka etc. - wykonywane stale w ten sam sposób). Pod koniec okresu wstępnego wprowadzamy stopniowo i ostrożnie ćwiczenia zmienne (na zmianę ćwiczymy to samo działanie, ale wykonane w różny sposób, na przykład zasłona odbijająca, zasłona usuwająca, zasłona w miejscu, zasłona z krokiem w tył, albo różne

odmiany wypadu) oraz ćwiczenia przeplatane (na zmianę ćwiczymy określoną zasłonę, pchnięcie wyprzedzające, odbicie lub natarcie z wypadem, co jest znacznie trudniejsze, ale bardziej zbliżone do sytuacji występujących w walce). Ćwiczenia takie wymagają przygotowania odpowiedniego programu ruchowego w mózgu przed wykonaniem każdego ruchu.

W nauczaniu techniki (działań szermierczych) stosujemy przede wszystkim metody odtwórcze (ale nie ściśle naśladowcze) z dokładnymi objaśnieniami słownymi, podając właściwe nazewnictwo i definicje danego działania. Pod koniec okresu wstępnego ostrożnie i w łatwych warunkach można wprowadzać metody zadaniowe (usamodzielniające) oraz twórcze (rozwiązywanie problemów) [10].

W etapie wstępnym trener powinien dbać o spójność zespołu, oddziaływanie wychowawcze, rozwijanie samodzielności uczniów poprzez stosowanie formalnego, a pod koniec etapu - współpracującego stylu kierowania [11].

W zaprawie szermierzy główną formą ćwiczeń powinny być lekcje zbiorowe oraz krótkie lekcje indywidualne sprawdzające, a pod koniec również lekcje nauczania i doskonalenia.

Walki ćwiczebne należy wprowadzać bardzo ostrożnie, dopiero po dość dobrym opanowaniu przez uczniów podstawowych działań szermierczych. Należy je przeprowadzać zawsze pod nadzorem trenera, który powinien chwalić dobrze wykonane działania, wytykać ewentualne błędy i wskazywać sposoby ich usunięcia. Zbyt wczesne wprowadzanie walk ćwiczebnych, a tym bardziej zbyt wczesny udział w zawodach może mieć bardzo ujemny wpływ na dalsze postępy młodocianych zawodników.

Należy pamiętać i stosownie do tego postępować, że wstępny etap szkolenia wpływa na przyszłą działalność zawodniczą uczniów i określa ją. W tym okresie tworzy się podstawy motywacyjne, psychologiczne, sprawnościowe, techniczne i taktyczne przyszłego dorosłego zawodnika. I dlatego należy z całym naciskiem podkreślić ogromną rolę szkoleniową

i wychowawczą trenera, ponieważ zawodnicy, zwłaszcza bardzo młodzi, prawie zawsze i często bezwiednie naśladują postawy, poglądy, zachowania, sposób wyrażania się, poczucie obowiązku, poczucie humoru oraz ruchy trenera. Jak trafnie zauważył już w II w. n.e. papież Xystus I (Sixtus): „*Nauczyciele są większymi dobroczyńcami niż rodzice*”.

Niezmiernie ważnym czynnikiem jest motywacja młodych adeptów sportu. Należy położyć nacisk na motywy wewnątrzpochodne (motywacja wewnętrzna) oraz informujący wymiar motywacji zewnętrznej, unikając kontrolnego wymiaru motywacji zewnętrznej. Jeżeli chodzi o motywację osiągnięć (zestaw motywów występujących w sytuacjach współzawodnictwa, walki, oceny z zewnątrz), to należy kłaść nacisk na optymalny poziom motywu powodzenia oraz na nastawienie na samodoskonalenie (ang. *task-involvement*) i samodzielność.

W nauczaniu techniki - nawyków ruchowych, działań szermierczych - należy zwracać uwagę nie tylko na sam sposób wykonania określonego działania, ale również – i przede wszystkim (choć początkowo w bardzo łatwych warunkach) na umiejętność właściwego wyboru działania i jego sprawnego zastosowania. To jest ogromna - często niedoceniana przez niektórych trenerów - różnica między nawykami zamkniętymi (gimnastyka, jazda na lodzie, lekkoatletyka, pływanie etc.), a nawykami otwartymi (sporty walki i gry sportowe).

Teraz, podsumowując i uzupełniając uwagi, rady i wskazówki dotyczące nauczania techniki, opiszemy bardzo pokrótce fazę wstępną czy poznawczą nauczania techniki i taktyki (tab. 1.) [13].

Młodociany sportowiec stara się poznać swoją dziedzinę sportu jako działalność całościową, poznać jej najbardziej istotne właściwości i zrozumieć jej istotę. Na przykład najbardziej istotną treść szermierki stanowi dążenie do trafienia bronią swego przeciwnika, samemu nie będąc trafionym; istotę pięściarstwa stanowi chęć zadania ciosów przeciwnikowi unikając jego ciosów. To, co powiedziałem o istocie

szermierki czy boksu wydawać się może tak proste i oczywiste, że niejeden czytelnik uzna to za wyważanie otwartych drzwi. A jednak w praktyce widzimy dość często, że trener uczy postawy szermierczej, kroków, wypadu, pewnych ruchów bronią nie wyjaśniając ich znaczenia i zastosowania. Stanowi to oczywiście jaskrawe naruszenie zasady świadomości i czynnej postawy ucznia.

Początkowo, w etapie wstępnym - sportowiec zwraca uwagę na sygnały - bodźce z otoczenia - związane z wyborem i zastosowaniem odpowiednich działań - które potem okazują się nieistotne. Młodociany sportowiec stara się wówczas działać celowo, poprawnie i skutecznie (wykonać natarcie, zastosować zasłonę, przechwycić piłkę, uniknąć ciosu przeciwnika etc.). ale popełnia przy tym liczne błędy w wykonaniu, czasie i w samym wyborze działania odpowiedniego do sytuacji i ruchów przeciwnika (np. wybór nieodpowiedniej zasłony, późne wykonanie ruchu lub niezdarne wykonanie wybranego działania). W etapie wstępnym ruchy, działania młodzieńskich sportowców są niedokładne (występują różne przyruchy, zbędne napięcia mięśni, wykonanie w złym rytmie, nieekonomiczne i niedokładne). Dopiero w dalszych etapach szkolenia działania zawodnika stają się stopniowo coraz bardziej zborne, dokładne i skuteczne. Początkujący zawodnik skupia swoją uwagę na tym, jak wykonać dane działanie i często nie dostrzega wielu bodźców, ruchów przeciwnika, zmian w sytuacji walki, które stanowią ważne i istotne sygnały do podjęcia właściwej decyzji i zastosowania odpowiedniego działania. Początkujący koszykarz 95% uwagi poświęca na to, jak kozłować piłkę, a nie na ocenę sytuacji taktycznej, ruchów partnerów, zachowań przeciwników czy odległości do kosza. Wprawny koszykarz skupia uwagę na tym, co ma wykonać, a nie jak kozłować piłkę - to robi „samoczynnie”, bez kontroli świadomości). Działalność początkującego zawodnika często polega na tym, że stara się dostosować opanowane nawyki do nowo poznanej działalności. W tym okresie objaśnienia słowne trenera i pokazy są bardzo istotne i pomocne. Początkowo jednakże nie należy dążyć do pedantycznego wykonywania

ruchów zadawalając się z grubsza opanowanym nawykiem (doskonalenie i uplastycznianie nawyków następuje w dalszych etapach).

W pierwszej fazie nauczania techniki i taktyki - podobnie jak w dalszych fazach - niezmiernie ważne są treści, kierunek i poziom motywacji oraz odpowiedni poziom pobudzenia.

Według R. Schmidta [14] pierwsza faza nauczania i stosowania techniki i taktyki to rozpoznawanie istotnych bodźców (zmiany na ringu, planszy, boisku, ruchy i zamiary przeciwnika). Szermierz postrzega swego przeciwnika przy pomocy różnych zmysłów (narządów odbiorczych): wzroku (najważniejszego), dotyku (styk brzeszczotów broni), słuchu (odgłos kroków przeciwnika). Informacje, które szermierz otrzymuje od swego przeciwnika są najczęściej bardzo zmienne i występują z wielką szybkością.

Szermierz musi natychmiast rozpoznać ruchy przeciwnika i natychmiast wybrać odpowiednie działanie (np. odpowiednią zasłonę przed natarciem prostym przeciwnika, pchnięcie wyprzedzające na natarcie zwodzone lub z ugiętym ramieniem czy też wykonane z wahaniem). Stąd ważność kształtowania różnych właściwości uwagi (wybiórczość, wysoki poziom skupienia, podzielność, przerzutność oraz postrzegania na wyższym, pojęciowo-czynnościowym poziomie).

W pierwszym etapie szkolenia sportowiec popełnia wiele błędów - w tym błędów wykonania - i ich początkowo nie zauważa.

Istota etapu pierwszego i pierwszej fazy nauczania techniki i taktyki oraz stosowania działań w walce dość dokładnie pokazuje tabela 1.

Stadia opanowywanie i stosowania techniki oraz umiejętności
techniczno-taktycznych i taktycznych (Z. Czajkowski)

Stadia opanowania i stosowania techniki	Znamienne właściwości działania
stadium techniki wstępne czyli poznawcze (występuje w pierwszym - wstępnym etapie szkolenia)	<ul style="list-style-type: none"> • duża liczba błędów, • powszechne błędy postrzegania, wyboru działania i wykonania, • wyniki osiągnięte w zawodach bardzo zmienne, niestałe, • zawodnik nie dostrzega, ani nie ocenia swoich błędów i pomyłek, • w dostrzeżeniu i usuwaniu błędów potrzebne uwagi i pomoc trenera, • 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, • poprawa szybkości następuje stopniowo w wyniku usuwania przyruchów i zbędnych napięć mięśniowych, • mały zakres i niski poziom działań przygotowawczych, • działania zaczepne przeważnie przewidziane, wykonane w pierwszym zamiarze, • niski poziom i nikiłe stosowanie umiejętności psychoruchowych (postrzeganie, różne właściwości uwagi, reakcje etc.).
stadium techniki pośrednie, czyli skojarzeniowe (występuje w drugim - podstawowym etapie szkolenia)	<ul style="list-style-type: none"> • podstawowe działania już lepiej opanowane, lepsze wykonanie wybranych działań, • błędy mniej liczne, lepsze - szybsze i bardziej trafne postrzeganie, większy i zmienny zakres uwagi, bardziej trafny wybór działania, lepsze jakość wykonania działań, • błędy mniej „poważne”, • nacisk na coraz sprawniejsze i szybsze wykonanie ruchu, • zawodnik zaczyna sam dostrzegać niektóre błędy,

	<ul style="list-style-type: none"> • próby poprawienia zauważonych błędów wyniki bardziej stałe, • 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), • poprawa szybkości następuje głównie w wyniku przyspieszenia wykonania ruchu (działania szermierczego), a więc na skutek skrócenia okresu wykonawczego (końcowego) odpowiedzi czuciowo-ruchowej, • nieco większy zakres i wyższy poziom działań przygotowawczych, • wzbogacenie taktyki poprzez stosowanie działań przewidzianych w drugim zamiarze, • stopniowy wzrost znaczenia i wykorzystywania zdolności psychoruchowych.
trzecie stadium techniki, czyli wszechstronnej i celowej działalności (występuje w trzecim - zawodniczym i w czwartym - mistrzowskim etapie szkolenia)	<ul style="list-style-type: none"> • nawyki czuciowo-ruchowe oraz oparte na odpowiedziach czuciowo-ruchowych umiejętności techniczno-taktyczne i oparte na obserwacji, postrzeganiu i myśleniu umiejętności taktyczne coraz lepiej opanowane, • 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, • bogatszy i bardziej różnorodny zasób stosowanych działań, • 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, • lepsza jakość, dokładność i szybkość wykonania wybranego działania, • znacznie mniej błędów postrzegania, wyboru i wykonania,

	<ul style="list-style-type: none"> • zawodnik stosuje wiele różnych działań zależnie od sytuacji, • zawodnik sam dostrzega błędy i stara się je poprawiać, • wyniki coraz bardziej stabilne, • 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), • coraz bogatszy i bardziej skuteczny zakres działań przygotowawczych (rozpoznawanie ruchów o zamiarach przeciwnika, ukrywanie własnych zamiarów, wprowadzanie przeciwnika w błąd, wywoływanie u przeciwnika korzystnych dla siebie działań, wycucie zaskoczenia, błyskawiczna ocena sytuacji etc.), • stosowanie różnorodnych odmian wyborów działania, a więc działania przewidziane (w pierwszym i drugim zamiarze), działania o nieznanym zakończeniu („otwarte oczy”), działania ze zmianą zamiaru w toku działania, • bardzo wysoki (zwłaszcza w czwartym etapie) poziom zdolności psychoruchowych i ich umiejętne stosowanie.
--	--

ETAP DRUGI - PODSTAWOWY

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

WŁODZIMIERZ SZEWCZUK

Główne zadania etapu drugiego są następujące: podwyższanie poziomu ukierunkowanych i swoistych zdolności wysiłkowych i zbornościowych, znaczne poszerzenie umiejętności technicznych, techniczno-taktycznych i taktycznych, większy nacisk na indywidualizację zaprawy i tworzenie indywidualnego stylu walki,

podwyższenie poziomu i sprawności procesów poznawczych (postrzeganie, reagowanie etc.), częstszy udział w zawodach, osiąganie pewnego, zaplanowanego poziomu sprawności i umiejętności oraz wyników w zawodach.

W tym etapie częstotliwość ćwiczeń i ich obciążenie i natężenie wyraźnie wzrastają – (4 - 5 jednostek tygodniowo, większa liczba lekcji indywidualnych, w tym lekcje dłuższe i o różnych zadaniach).

Podział czasu na różne części składowe zaprawy może być następujący: 10 - 15% sprawność ogólna (wszechstronna), 25 - 35 % sprawność ukierunkowana i swoista, 50 - 60% ćwiczenia szermiercze. Jak już podkreślaliśmy, ćwiczenia ukierunkowane, swoiste, techniczne i taktyczne jednocześnie rozwijają pożądane procesy poznawcze (szybkość i jakość postrzegania, różne właściwości uwagi, szybkość reagowania etc.).

W podstawowym etapie treningu zawodnicy osiągają drugą fazę opanowania i stosowania techniki i taktyki - fazę pośrednią czyli skojarzeniową, zwaną przez R. A. Schmidta fazą doboru odpowiedzi [14]. Najzdolniejsi i pracowici szermierze w tym etapie dochodzą do trzeciej fazy uczenia się i stosowania techniki i taktyki - do fazy wszechstronnej i celowej działalności.

W tym etapie zachodzi pilna potrzeba - niestety nader często zaniechania przez polskich trenerów szermierki - wprowadzania wiedzy i teorii. Jedność poznania i działania, zasadę jedności teorii i praktyki uważam za jeden z najważniejszych czynników działalności w sporcie, a i chyba w wielu innych dziedzinach ludzkiego działania (praca wytwórcza, medycyna, muzyka, polityka etc., etc.). Sama znajomość teorii bez umiejętności wykorzystania jej w praktyce oczywiście nie wystarcza, podobnie jak same umiejętności praktyczne bez wiedzy, bez znajomości teorii. Nauczanie szermierki, bez stosowania dokładnego nazewnictwa, bez objaśnień słownych, to według mnie warunkowanie piesków przez Pawłowa. Taki trening jest nie tylko mało wydajny, ale nawet obraźliwy dla godności ludzkiej. Jak stale powtarzam moim

uczniom i słuchaczom: my postrzegamy tak naprawdę - na wyższym, pojęciowo-czynnościowym poziomie - tylko to, co dobrze znamy, potrafimy objaśnić i odpowiednio nazwać. Właściwe, dokładne nazewnictwo, objaśnienia słowne ułatwiają porozumiewanie się z trenerem, zrozumienie i dostrzeganie działań przeciwnika na planszy, podnoszą wychowawczą rolę sportu i ułatwiają pełne zrozumienie szermierki, ćwiczeń, taktyki, zawodów.

Łagodny stopień indywidualizacji treningu w etapie pierwszym (np. inne traktowanie chłopców i dziewcząt, introwertyków i ekstrawertyków) obecnie nabiera większego znaczenia. Trener powinien inaczej traktować i inaczej szkolić introwertyków i ekstrawertyków, stałych i chwiejnych uczuciowo, typy współczulne i przywspółczulne, dzieci o różnych cechach przyrodności (temperamentu) i uwzględniać różnice w motywacji osiągnięć - typy "wojownika" i "technika", różne skłonności i zamiłowania taktyczne – a więc szermierz działań przewidzianych i szermierz działań nieprzewidzianych, szermierz działań zaczepnych i działań obronnych, szermierz o taktyce współdziałania i przeciwdziałania etc. [15]

Typ taktyczny szermierza powinien uwzględniać wymiary osobowości, cechy przyrodności oraz silne strony danego zawodnika. Mistrzowie osiągają wielkie wyniki nie dlatego, że nie posiadają żadnych wad czy słabych stron, ale dlatego, że potrafili - przy pomocy trenera - rozwinąć swoje zalety, swoje silne strony, swoje potencjalne możliwości w. jak najwyższym stopniu.

W tym etapie większego znaczenia nabiera udział szermierza w zawodach, a w procesie zaprawy walki ćwiczebne różnego rodzaju - wolne walki (bez liczenia trafień), walki z liczeniem trafień, walki z wyznaczaniem określanych zadań szkoleniowych etc.

Również ważniejsza staje się współpraca trener-uczeń: wymiana poglądów po zawodach, pytania ucznia, początki wspólnego ustalania zadań, omawianie przebiegu ćwiczeń i zawodów.

Z małych form ćwiczeń stosowanych w lekcji zbiorowej większego znaczenia nabierają ćwiczenia strumieniem (w kolejce) oraz ćwiczenia w dwójkach. Te pierwsze służą nie do nauczania nowych działań, ale do doskonalenie działań już znanych, głównie zaczepnych, z naciskiem na poprawność ruchów, szybkość, właściwy rytm i precyzję osadzania pchnięcia. Ćwiczenia w dwójkach (też nader często niedoceniane) są wspinałą szkołą samodzielności, przedsiębiorczości, spostrzegawczości, rozumienia działań obu szermierzy.

W tym etapie coraz większy nacisk kładziemy na spostrzegawczość, właściwości uwagi, wycucie zaskoczenia oraz stosowanie działań częściowo przewidzianych i nieprzewidzianych (początkowo w raczej łatwych warunkach).

Trener musi zwracać baczną uwagę na przenoszenie wprawy - z ćwiczeń do walki ćwiczebnej, z walki ćwiczebnej do zawodów. Tylko takie umiejętności, nawyki ruchowe - działania - można uznać za w pełni przyswojone przez ucznia, które stosuje z powodzeniem najpierw w walkach ćwiczebnych, a potem w zawodach.

W etapie podstawowym działania szermiercze (nawyki czuciowo-ruchowe), które uczeń opanował „z grubsza” w etapie wstępnym, głównie jako działania pojedyncze, stają się pod wpływem ćwiczeń bardziej oszczędne i skuteczne, a zawodnik potrafi je już łączyć w całościowe działania złożone, np. wiązanie czwarte, krok w przód, zwód, wyminięcie, wyminięcie z wypadem itp.

Te i jeszcze inne aspekty szkolenia w etapie podstawowym przedstawione są w tabeli 1 (dostrzeganie własnych błędów, działania w drugim zamiarze, przeniesienie kontroli wzrokowej z kierowania ruchami na przystosowanie ruchowe, czyli nie jak wykonać dane działanie, ale jakie działanie i kiedy zastosować, etc.)

Szermierz w walce może pokazać tylko taką taktykę, na jaką pozwala mu jego technika.

RAOUL CLERY

Dla wielu zawodników jest to etap ich najwyższych osiągnięć. Tylko najzdolniejsi, najpracowitsi i wzorowo szkoleni sportowcy osiągają etap mistrzowski.

W trzecim – zawodniczym - etapie główne zadania, to dalsze doskonalenie ukierunkowanych i swoistych zdolności wysiłkowych oraz zdolności zbornościowych swoistych z naciskiem na kierowanie ruchami oraz przystosowanie ruchowe (z błyskawiczną zaradnością ruchową), poszerzanie zasobu stosowanych działań (nawyków czuciowo-ruchowych), dalsze doskonalenie opanowanych już działań (zmiennie i różnorodne zastosowanie w walce danego działania dostosowane do sytuacji taktycznej, działań przeciwnika), rozwijanie indywidualnego stylu walki, rozwijanie swoich potencjalnych możliwości.

W tym etapie coraz ważniejsze staje się stosowanie zasady indywidualizacji. Trener powinien starać się dostosować dobór i sposób prowadzenia ćwiczeń, oddziaływanie wychowawcze i stosowane czynniki zachęcające, sposoby porozumiewania się do wymiarów osobowości zawodnika, cech przyrodności, uzdolnień i skłonności taktycznych. Większą wagę należy przywiązywać do motywacji ogólnej i do motywacji osiągnięć oraz dbać o właściwy poziom pobudzenia.

W tym etapie stosuje się trzecią fazę nauczania i stosowania techniki i taktyki - fazę celowej i wszechstronnej działalności (tab. 1).

W etapie zawodniczym wzrasta ogólne obciążenie, natężenie, oraz zakres ćwiczeń. Znaczenie walk ćwiczebnych wzrasta, z naciskiem na wprowadzanie nowo opanowanych działań. Nie należy jednakże przesadzać, bo każda przesada może prowadzić do nedorzecznosci. Niektórzy trenerzy, zwłaszcza na zgrupowaniach szkoleniowych,

wprowadzają stanowczo za dużo walk, kosztem innych ćwiczeń. Wiele godzin, powtarzanych codziennie walk ćwiczebnych bez liczenia trafień, prowadzi do znużenia, utraty zainteresowania, obniżenia skupienia uwagi. Zbyt dużo walk z liczeniem trafień i zwycięstw prowadzi do tego, że zawodnicy starając się uzyskać jak najlepszy wynik, stosują tylko już dobrze im znane i wypróbowane działania i zagrywki taktycznie nie wprowadzając nowych działań i nie próbując nowych rozwiązań taktycznych. Na niektórych zgrupowaniach trenerzy wprowadzają wielogodzinne walki ćwiczebne przez kilka dni z rzędu, co ma wywierać ujemne skutki, a wynikać może z niewiedzy lub lenistwa trenera. Łatwiej jest bowiem obserwować walkę niż prowadzić ćwiczenia, zwłaszcza lekcje indywidualne, które wymagają od trenera sporego wysiłku. Należy pamiętać o tym, że w walkach ćwiczebnych głównym zadaniem jest uczyć się, poprawiać, wprowadzać coś nowego, w odróżnieniu od walk w zawodach, w których oczywistym celem jest zwycięstwo.

W etapie zawodniczym najbardziej wskazanym stylem kierowania jest styl współpracujący i przyjazny, co sprzyja dobremu nastrojowi w trakcie ćwiczeń, sprzyja rozwijaniu samodzielności i inicjatywy zawodnika. Ponadto w ćwiczeniach należy dążyć do rozwijania inicjatywy, samodzielności i dociekliwości zawodnika. Zamiast podawać wszystkie szczegóły ćwiczeń trener proponuje, by zawodnicy sami wybierali istotne szczegóły. Na przykład trener daje zadanie: wymyście i przećwiczcie 10 różnych zastosowań pchnięcia prostego (jako natarcie, odpowiedź, przeciwoodpowiedź, wyprzedzenie, powtórzenie etc.), albo przećwiczcie jeden wybrany rodzaj przeciwtempa zastosowany jako: natarcie przewidywane w drugim zamiarze, jako zakończenie natarcia o nieznanym zakończeniu, lub jako zmiana zamiaru w toku działania przewidzianego. (W Encyklopedii Diderota i d'Alemberta – rok 1786 - czytamy: *„Zasłona jest doskonała, ale w pojedynku sprawni szermierze walczą raczej głową niż ręką”*).

W trzecim etapie zawodnik powinien przejawiać więcej inicjatywy we współpracy z trenerem wykazując więcej współodpowiedzialności za

przebieg i wyniki szkolenia: omawianie przebiegu i wyników zawodów, uwagi na temat ćwiczeń, współpraca przy układaniu indywidualnych planów treningu, wyznaczanie w planach zadań szkoleniowych i wynikowych. W przygotowaniu technicznym i taktycznym szermierz powinien osiągnąć tzw. fazę samoczynną, co oznacza, że w walce, w zawodach uwaga jego jest skierowana na to, jakie działanie i kiedy zastosować, a nie na to, jak dane działanie wykonać

Postawy, zachowanie i wyniki w zawodach stanowią swoisty sprawdzian poziomu wyszkolenia, umiejętności, cech psychicznych szermierza i skuteczności pracy trenera.

Aby właściwie ocenić postępy oraz poziom zawodnika i przygotować odpowiedni program dalszego szkolenia, sama ocena wyników w zawodach - chociaż niezmiernie ważna - jeszcze nie wystarcza. Należy oceniać również styl walki ucznia, jego zasób i jakość stosowanych działań, odporność na trudne sytuacje, przejawy inicjatywy, pewności siebie. Niezmiernie ważne jest określenie zakresu stosowanych działań (ile stosuje natarć, ile odpowiedzi, przeciwnatarć etc.) oraz ich skuteczność (jaki procent z tych działań okazuje się skuteczny). Jeżeli np. zawodnik A w określonej liczbie walk stosuje 120 natarć i trafia 25 razy, a zawodnik B stosuje 50 natarć i trafia 40 razy, to oczywiście szermierz B jest bardziej skuteczny.

Wskazane jest przeprowadzanie okresowych sprawdzianów poziomu sprawności ukierunkowanej i specjalnej, podstawowych umiejętności technicznych (np. trafianie spadającej rękawicy, szybkości poruszania się po planszy, badania na mierniku reakcji i na aparacie krzyżowym).

ETAP CZWARTY – MISTRZOWSKI

Natura ludzka nie jest maszyną, którą buduje się według danego wzoru i przeznacza do działania według z góry określonych wzorów, ale jest drzewem, które rośnie i rozwija się na wszystkie strony zgodnie z siłami wewnętrznymi.

J. S. MILL

Najogólniej można powiedzieć, że oddziaływanie wychowawcze i proces szkolenia, szczególnie kierunek techniczny i taktyczny, odpowiadają fazie trzeciej nauczania i stosowania techniki i taktyki, czyli podobnie jak w etapie trzecim szkolenia, ale na wyższym poziomie (tab. 1).

Do etapu mistrzowskiego dochodzi stosunkowo mała liczba zawodników. Są to najbardziej utalentowani, pracowici, o odpowiedniej motywacji i wymiarach osobowości, którzy ponadto mieli szczęście ćwiczyć pod okiem wybitnego trenera.

Do etapu mistrzowskiego dochodzą zawodnicy nie na podstawie modelu mistrza (choć, oczywiście, mają pewne cechy wspólne) ale najprzeróżniejsi, a więc wśród medalistów olimpijskich i mistrzostw świata znajdują się szermierze introwertycy i ekstrawertycy, o różnych cechach przyrodności (może poza melancholikami), typy współczulne i przywspółczulne, prawo- i leworęcy, wysocy i niscy, szczupli i mniej szczupli, bardzo zawadiaccy i bardzo ostrożni, szermierze działań zaczepnych i zawodnicy działań obronnych, typy "wojownika" i typy "technika" etc. Sukcesy swoje zawdzięczają nie temu, że odpowiadają wydumanemu wzorcowi mistrza czy nie mają żadnych słabostek lub braków, ale dzięki temu, że swoje zalety, swoje silne strony, swoje potencjalne możliwości potrafili maksymalnie rozwinąć. Wykazują jednak - jak już wspomniano - pewne cechy wspólne, jak: ambicja, optymalny poziom motywacji, pobudzenia, chęć współzawodnictwa i

wiara w swoje możliwości, odporność na sytuacje trudne, wysoki poziom samozaufania i pracowitość.

Kto - pod wpływem poglądów wielu naszych teoretyków sportu – nadal wierzy w „model mistrza”, niech porówna budowę ciała, temperament, sposób bycia, styl walki, zachowanie podczas zawodów, sposoby przeprowadzania rozgrzewki, stosowane w walce działania etc. naszych słynnych mistrzów, zdobywców wielu medali olimpijskich i mistrzostw świata, jak Ryszard Parulski, Jerzy Pawłowski, Egon Franke, Wojciech Zabłocki, Emil Ochyra, Bohdan Gonsior, Bogdan Andrzejewski, Jacek Bierkowski, Leszek Swornowski, Robert Felisiak, Henryk Nielaba, Elżbieta Cymerman, Kamila Składanowska, Joanna Jakimiuk, Sylwia Gruchała i inni.

Zawodnik, który osiągnął etap mistrzowski, nie tylko w pełni wykorzystuje swój talent i swoje nabyte umiejętności, ale czynnie i świadomie dąży do podwyższania swoich umiejętności techniczno-taktycznych, doskonalenia swojej sprawności czynnościowo-ruchowej, starając się jednocześnie usuwać lub przynajmniej pomniejszać swoje słabe strony.

Trener w stosunku do zawodników w tym etapie powinien stosować styl kierowania współpracujący-przyjazny. Rola trenera ulega też pewnym przemianom - jego rola jako "technologa treningu" pomniejsza się, a staje się bardziej doradcą, przyjacielem, co ułatwia korzystanie z inicjatywy zawodnika, jego propozycji, ocen. Trener wspólnie z zawodnikiem ustala plan szkolenia, udział w zawodach, rodzaje i treść ćwiczeń. Jest to zadanie trudne, ponieważ trener stosując współpracujący i przyjazny styl kierowania musi jednak odgrywać kierowniczą rolę oraz wywierać dodatni wpływ wychowawczy na zawodnika opromienionego sławą medali mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich. Zmieniony styl kierowania trenera może wydawać się niektórym osobom jako pomniejszenie jego roli. Tak nie jest, jego rola jest coraz większa, ale zadania trudniejsze do wykonania. Trener powinien rozwijać inicjatywę ucznia, jego samozaufanie, wiarę w siebie, unikając obawy przed

porażką, a rozwijając optymalny i rozsądny poziom motywacji powodzenia.

Trenerzy, którzy stosują styl władczy (dyktatorski) na ogół nie rozumieją tych przemian. Zarzucają zawodników kaskadą rozkazów, nie zasięgają ich opinii, stosują wzmocnienia ujemne. Taki jednostronny dominujący styl kierowania wpływa zazwyczaj z ukrytego poczucia niedowartości.

Wielu trenerów sądzi, że w etapie mistrzowskim należy jedynie doskonalić opanowane już nawyki ruchowe i umiejętności. Uważam, że i w tym etapie szermierz powinien starać się w dalszym ciągu poszerzać swój zasób stosowanych działań, uczyć się nowych działań i „zagrywek taktycznych”. Takie nastawienie nie tylko podnosi możliwości techniczne i taktyczne w walce, ale również podnosi poziom zainteresowania ćwiczeniami oraz rozwija pojętność ruchową, która z kolei podnosi poziom przystosowania ruchowego.

Każde zawody powinny być traktowane inaczej. „Małe” zawody – okręgowe, np. dla zawodnika klasy mistrzowskiej stanowią jedynie „przetarcie startowe”, coś w rodzaju walk ćwiczebnych. O jak najlepsze wyniki stara się w zawodach większej wagi jak mistrzostwa kraju, puchary świata i oczywiście - przede wszystkim - mistrzostwa świata i igrzyska olimpijskie. Ale wszystkie zawody powinny być dokładnie przez zawodnika i trenera rozpatrywane, z określaniem silnych stron i dostrzeganiem błędów. W przypadku występowania błędów należy określić ich istotę i przyczynę i dopiero wtedy dążyć do ich usunięcia. Błędy mogą być różnego rodzaju, np. niski poziom skupienia uwagi, słaba jakość postrzegania, co prowadzi do przedłużania czasu reakcji, a działanie dobrze dobrane, szybko i sprawnie wykonane, ale zastosowane późno jest działaniem złym, nieskutecznym. Mogą też występować błędy taktyczne, błędy wyboru działania albo też błędy wykonania (błędy techniczne). Każdy z tych różnych rodzajów błędów trzeba inaczej poprawiać.

W zakresie sprawności czynnościowo-ruchowej nacisk należy położyć na:

1. swoiste przejawy zdolności wysiłkowych oraz zdolności ukierunkowane (ćwiczenia ogólnorozwojowe - jak już wspomniano - poza pierwszym etapem szkolenia spełniają rolę jedynie odciążenia psychicznego, czynnego odpoczynku, przeciwdziałania przeciążeniom oraz przyspieszają proces odnowy po dużym wysiłku),
2. wszystkie przejawy i wszystkie zestawienia zdolności zbornościowych z naciskiem na trzeci poziom zborności oraz przystosowanie ruchowe.

Jeżeli chodzi o dodatnie przenoszenie wprawy, to w etapie mistrzowskim mamy do czynienia z pokonywaniem najwyższego progu trudności, to jest przenoszenie zdolności, nawyków, umiejętności z zawodów mniej ważnych do tych najważniejszych (oczywiście przenoszenie wprawy z ćwiczeń do walk ćwiczebnych, z walk ćwiczebnych do mniej ważnych zawodów - też jest istotne i ważne).

Ogólnie można powiedzieć, że w etapie mistrzowskim rola zawodnika jako współkierownika procesu znacznie wzrasta, szczególnie w okresie tuż przed ważnymi zawodami, a rola trenera też się zmienia (powinna się zmieniać): z „technologa treningu” staje się bardziej opiekunem, doradcą, przyjacielem, inspiratorem i wychowawcą.

UWAGI I WNIOSKI KOŃCOWE

Kto zajmuje się działalnością praktyczną bez teorii jest jak sternik, który podąża do lądu bez steru i kompasu i nigdy nie wie na pewno dokąd dopłyne.

LEONARDO DA VINCI (1452-1619)

Sama wiedza bez umiejętności praktycznych nie daje chirurgowi pewności siebie.

AMBROISE PARÉ, XVI wiek

Dotychczasowe wypowiedzi i rozważania oraz wnioski końcowe podkreślają z całą mocą tak ważną w działalności trenera (jak i chyba

wszystkich innych zawodów) zasadę łączności, jedności współzależności teorii i praktyki, poznania i działania, wiedzy i umiejętności. Przytoczone powyższe pozornie przeciwstawne motta, w rzeczywistości podkreślają tę oczywistą, ale czysto w działalności ludzi pomijaną prawdę.

Stary, tradycyjny podział długoletniego procesu szkolenia na etapy właśnie pomija jedność praktyki i teorii, uwzględnia jednostronnie jedynie znaczenie (i to przesadnie podkreślane) sprawności wysiłkowej i pomija inne niezmiernie ważne części składowe treningu (nawyki i odpowiedzi czuciowo-ruchowe, zborność ruchową, istotne procesy poznawcze, motywację i pobudzenie, zmiany występujące pod wpływem rozwoju osobniczego oraz ćwiczeń). A zalecanie, by w pierwszym etapie szkolenia stosować tylko i wyłącznie ćwiczenia ogólnorozwojowe, i to jak najdalsze od wybranej dziedziny sportu, jest zupełną niedorzecznością. Według tej, jeszcze podawanej „do wierzenia” koncepcji, skoczek narciarski powinien zaczynać od łucznictwa, narciarz od pięściarstwa, a pięściarz od maratonu.

Jak wielokrotnie podkreślałem, w pierwszym etapie szkolenia (dzieci) należy stosować dużo ćwiczeń wszechstronnych, ogólnych, w dalszych etapach ich znaczenie i wpływ na wyniki w zawodach wyraźnie maleją. Stopniowo wyniki dzieci stają się bardziej zależne od sprawności ukierunkowanej i swoistej oraz od wyszkolenia technicznego, taktycznego oraz procesów poznawczych związanych ściśle z działalnością ruchową. Polepszenie wyników młodocianych sportowców wzrasta też dzięki rozwojowi osobniczemu (waga, wzrost, siła etc.). Ćwiczenia o przemianach tlenowych stosowane przed okresem dojrzewania dziecka nie przynoszą bardzo znacznych wyników (są daleko mniej skuteczne niż te same ćwiczenia po okresie dojrzewania).

Umiejętności oparte głównie na czynnościach układu nerwowego, narządów odbiorczych (zmysły) oraz układu ruchu (mięśnie) wykazują znaczną poprawę pod wpływem właściwie dobranych ćwiczeń, a nie tylko pod wpływem rozwoju osobniczego.

Jaskrawym przykładem złego doboru ćwiczeń są usiłowania - bardzo powszechne - budowania wytrzymałości pięściarza przy pomocy długich biegów (ruch miarowy, bez zmian w sytuacji taktycznej, bez bezpośredniego przeciwnika, przemiany tlenowe, włókna wolnokurczliwe). Pięściarze o tak nieswoistej wytrzymałości, w trzecim starciu, słaniają się na nogach i zamiast „wyprowadzać ciosy” obłapiają się ramionami. Ale - jak powiadam - najtrudniej często bywa dostrzec rzeczy oczywiste i logiczne.

Opisany w niniejszym opracowaniu podział na etapy szkolenia i fazy nauczania, doskonalenia i stosowania techniki oraz taktyki jest szczególnie przydatny dla szermierki, ale - jak sądzę - może być w dużym stopniu przydatny dla innych dziedzin sportu o wielu nawykach otwartych (zewnętrznych) typu poznawczo-ruchowego o dużym znaczeniu taktyki i procesów poznawczych (właściwości uwagi, postrzeganie na wyższym poziomie wybory działania, myślenie operacyjne i taktyczne), a więc w innych sportach walki i w grach sportowych.

Dodam jeszcze, że stary podział na etapy szkolenia nie uwzględnia tak ważnej i oczywistej zasady swoistości treningu, a jak słusznie pisze R. Schmidt [16] *"Każdy sport stawia inne fizjologiczne, biomechaniczne i psychologiczne wymagania wobec ciała"*.

Fazy nauczania, doskonalenia i stosowania w zawodach techniki i taktyki w etapach szkolenia wstępnym, podstawowym oraz zawodniczym i mistrzowskim przedstawione są skrótowo, ale dość dokładnie w tabeli 1.

PS. Słynny mistrz rapiera George Silver w swym znanym dziele "Paradoxes of -Defence" - rok 1599 - wychwalając zalety uprawiania szermierstwa stwierdził m. in., że *"usuwa zgubne zarozumialstwo"*. Zajmuję się szermierką już 70 lat, nikt więc nie powinien mnie podejrzewać o "zgubne zarozumialstwo". Ponieważ jednak nikt nie jest prorokiem we własnym kraju, na wszelki

wypadek wyjaśnię dlaczego w powyższym opracowaniu prawie wszystkie odsyłacze odnoszą się do moich książek i artykułów. Otóż, jest tak dlatego, że rozważania, teorie, twierdzenia, rady, zasady podane w tym artykule to głównie moje poglądy, oparte na moim doświadczeniu, moich obserwacjach, praktyce, moich sprawdzianach, przemyśleniach i wnioskach.

Piśmiennictwo

1. Czajkowski Z., *Nowe spojrzenie na etapy szkolenia*, "Sport Wyczynowy" 1994, nr 11-12. 1995. nr 1-2,
2. Czajkowski Z.: *Nauczanie techniki sportowej*, wyd. II, zmienione i poszerzone. "Biblioteka Trenera", RCMSKFiS. Warszawa 2004,
3. Czajkowski Z.: *Rozważania o treningu i pracy trenera w pierwszym etapie szkolenia na przykładzie szermierki*, Katowice 1995. ZSKF Makroregion Śląski.
4. Czajkowski Z.: *Wybrane zagadnienia pracy trenera w pierwszym etapie szkolenia*. "Sport Wyczynowy" 2004, nr 7-8 i 9-10,
5. Czajkowski Z.: *Nowe spojrzenie na etapy szkolenia*. Rocznik Naukowy IDO 2005, tom V,
6. Czajkowski Z.: *Zawody oraz osobnicze właściwości sportowca - najważniejszymi czynnikami modelowymi treningu*, "Trening" 1990, nr 4, - Czajkowski Z.: *Z badań nad czynnikami wpływającymi na wynik sportowy w szermierce*, w: Podstawowe problemy badawcze w naukach o kulturze fizycznej. Katowice 1991, AWF Katowice.- Czajkowski Z.: *Zawody i osobowość zawodnika*. "Trening" 1991, nr 1. - Czajkowski Z.: *Znaczenie i wpływ wybranych czynników na wyniki szermierzy*. Rocznik Naukowy IDO, Rzeszów 2003. tom IV.
7. Czajkowski Z.: *Poradnik trenera*. Warszawa 1994, KCM." SKFiS. - Czajkowski Z.: *Wiedza, umiejętności, osobowość i praca trenera*. "Człowiek i Ruch („Human Movement" Wrocław 2000, nr 2,-

- Czajkowski Z.: *Istota, znaczenie i budowanie spójności zespołu sportowego*. Rzeszów 2003. Rocznik Naukowy IDO, tom III.-
- Czajkowski Z.: *Zdolności przywódcze trenera i style kierowania*. Rzeszów 2003 Rocznik Naukowy IDO, tom III.- Czajkowski Z.: *Zdolności przywódcze trenerów, ich istota i znaczenie w sporcie*. Rzeszów 2004, Rocznik Naukowy IDO, tom IV.
8. Patrz ods. 2.
 9. Knapp B.: *Skill in Sport*, London 1970. Routledge and K. Paul.
 10. Czajkowski Z.: *Trening szermierza*. Tom I i II. Katowice 1988, AWF Katowice. - Czajkowski Z.: patrz poz. 1, ods. 7.
 11. Patrz poz. 3, 4, 5 ods. 7.
 12. Czajkowski Z.: *Motywacja w sporcie*, Warszawa 1989. RCMSKFiS, - Czajkowski Z.: *Czynniki zachęcające w działalności sportowej*. Zeszyty Metodyczno-Naukowe. AWF Katowice 2004.
 13. Patrz ods. 2.
 14. Schmidt R.: *Motor Control and Learning. A Behavioral Emphasis*, Champaign 1982, Human Kinetics Publishers Inc
 - 15.. Czajkowski Z.: *Taktyka i psychologia w szermierce*. Katowice 1984. AWF Katowice. Czajkowski Z.: *Psychologia sprzymierzeńcem trenera* Warszawa 1996. RCMSKFiS.
 16. Patrz ods. 14.

TEACHING, LEARNING, PERFECTING AND APPLYING IN FENCER'S TECHNIQUE AND TACTICS IN DIFFERENT STAGES OF TRAINING

Key-words: principle of periodisation of training, change of tasks and ways of conducting exercises in various stages of training, application of technique, tactics and psycho-motor abilities in various stages of training

Summary

Time and quality of work will provide better results than selection based on any champion profile; we don't select champions, they select themselves by work, passion and determination to achieve highest results.

Janusz Bednarski

Some sport scientists and some coaches in many branches of sport divide the many years lasting long process of training into following stages:

1. All-round fitness (general, basic fitness),
2. Semi-specific fitness,
3. Specific fitness,
4. Technique and tactics.

The author considers this classification to be very one-sided and primitive. He prefers the classification of training stages which takes into consideration many aspects and component parts of training process. Much more logical and versatile classification is dividing the entire process of training into following stages:

1. Introductory stage,
2. Basic stage,
3. Competition stage,
4. Champion stage.

Practically all components of training, aims and tasks, methods and forms etc., change considerably in consecutive stages of training (for example the value, importance and influencing the results in competitions of all-round fitness is valid and well marked only in the first, introductory stage of training. In other stages of training its influence on competition results markedly diminishes, it is only good as an active rest, psychological relaxation, prevention of traumas and it speeds up the process of recovery after heavy effort.

In his article the author describes and discusses how teaching, learning and applying the technique, tactics and psychomotor abilities (the executive psychological processes connected strongly with motor activities - perception on conceptual-motor level, speed and accuracy of motor responses, sense of timing, fast decision making etc.) undergo considerable changes and influence competition results in different stages of training.

This article is based mostly on author's personal experience in fencing (70 years of fencing activities - competitor, coach, judge, researcher, author) careful observation of exercises and competitions and various tests conducted in the Fencing Department, Academy of Physical Education, Katowice, Poland. Although his conclusions, advice, views are strongly connected with fencing one may assume that they will be of value and importance in other branches of sports, especially in sports with many open (extrinsic) sensory motor skills, of cognitive, motor variety (combat sports, sport games etc.).

As stated above, the main issue of the article is discussion of changes in teaching, learning and applying technical and tactical abilities and psychomotor abilities in various stages of training process.

Teaching, perfecting and applying technique and tactics may be divided into three phases:

- 1) In the first) introductory stage of training: first cognitive phase of learning technique and tactics.
- 2) In the second, basic stage of training: the second, intermediate, associative phase of learning technique and tactics.
- 3) In the third, competition, and fourth, champion stage of training: the third autonomous, advanced stage of learning technique and tactics.

Ad 1. In the early - cognitive — phase of learning technique and tactics the young pupils try to understand the sensory motor skills and learn the ways of executing them, at the beginning - in rather easy - and even artificial conditions: no speed, no reaction, coach's help. Later on the young fencer tries to execute various fencing actions (sensory-motor skills) in more realistic conditions, with constantly changing situations and with an opponent. His attention however is much more concentrated on how to execute a chosen action than on when and which action to choose. The beginner does not notice his errors and mistakes (errors of perception, errors of decision making, errors of execution). Here again fencing master's help is very necessary. For a long period of time beginner's vision and other receptors are concentrated on how to execute a given action and not so much on what and when to apply. The improvement of speed (executing of gradually faster movements) takes some time and at the beginning it is due to faster execution of an action (the final, executory period of motor response); the reaction time of the latent period of motor response - is still rather long - slow reaction. The young fencer slowly, gradually eliminates the unnecessary movements: undue contraction of muscles, too wide movements, bad rhythm, false co-ordination of component parts of an action etc. In training bouts and early competitions the beginner does not take advantage of preparatory actions (reconnoitring, concealing one's own intention, misleading the opponent etc.). In real action he uses mostly foreseen, first

intention attacks, has difficulties in recognising opponent's intentions, his choice of action is often wrong and so are ways of execution of a chosen action. The competition results in this stage of learning are very unstable.

Ad 2. In the second intermediate, associative phase of learning and applying technique and tactics (second - basic - stage of training process) the fencer gradually pays more attention to what to do, which action to choose in a given tactical situation than how to perform the chosen stroke. His technique becomes gradually more fixed, more automated. His vision gradually shifts from controlling the execution of action towards assessing the tactical situation, opponent's movements and choice of action. His sensory-motor responses became faster and more accurate. He commits less errors (especially errors of execution) and slowly begins to notice the mistakes himself. The errors - when they occur - are not so big and significant. The increase of speed in this phase is due rather to faster and more ably execution of movement (final, executory period of motor response) than due to faster reaction (latent period of motor response). Gradually the repertoire of applied fencing actions - both preparatory and real ones - increases. He improves his tactics by introducing second intention actions. One can notice a certain improvement of speed and accuracy of perception, sense of timing, level and quality of attention and motor adaptability.

Ad 3. In third - autonomous advanced phase of learning and applying technique and tactics (the third — competition and fourth champion stage of training process) the fencers - especially in the champion stage of training, perform with more confidence, more efficiently, with fast and accurate reactions, high speed of movements and much more variety of fencing actions. They gradually begin to use and then apply them aptly and with success: foreseen and unforeseen actions, first intention and second intention actions, then apply action with unknown final and actions with change of intention („open eyes”

actions). The speed of their movements is due mainly to better speed of reaction: shorter latent period of motor response (from appearance of a stimulus to beginning of action). Top, experienced fencer reacts often to a pre-signal of a real action. In this phase the motor reaction becomes much faster and accurate. Much less errors are committed. The errors or mistakes, when they occur, are not so obvious and important. The competitors notice errors themselves and try to eradicate them. The various qualities of attention are markedly improved: level of concentration, range of attention, divisibility of attention, shifting of attention (from extrinsic to intrinsic and vice versa from wide to narrow and vice versa). Experienced fencer's vision and attention are entirely focused on fast assessment of tactical situation and opponent actions and not on how to execute a chosen fencing stroke - the sensory-motor skills - fencing actions - are fully automated and control of their execution is on the subconscious level (fourth stage of motor skill - motor habit pattern - acquisition + high level of motor adaptability with lightning speed improvisation. This means that an experienced fencer can execute a movement or string of movements which he never practiced before in exactly the same form. In this phase the individual style of fencing - taking advantage of one's own profile of personality, traits of temperament, level of arousal, motif of success etc. - becomes prominent. The experienced, well trained fencer uses in competition bouts all varieties of motor responses - simple reaction, choice reaction, differential reaction to a moving object, reaction to pre-signal, switch-over reaction (change of intention during execution of a foreseen action), reaction based on „statistical intuition“. The individual style of fencing becomes more and more prominent and efficacious - a fencer tries to take advantage of his strong points.