

Gabriel Szajna

Różnicowanie ćwiczeń podczas lekcji szermierczej jako sposób nauczania techniki walki szpadą

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 6, 142-152

2006

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Mgr Gabriel Szajna jest trenerem klasy mistrzowskiej w szermierce i pracownikiem UR. Aktualnie jest doktorantem w Zakładzie Sportów Walki i Sportów Indywidualnych Wydziału WF UR.

GABRIEL SZAJNA

Wydział Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów, Polska

Różnicowanie ćwiczeń podczas lekcji szermierczej jako sposób nauczania techniki walki szpadą / Differentiating exercises during a fencing lesson as a way of teaching épée fencing technique

Słowa kluczowe: trening, lekcja szermiercza, różnicowanie ćwiczeń, reakcja prosta i złożona, technika, taktyka

Nauczanie techniki i taktyki bazuje na stosowaniu różnych ćwiczeń w lekcji szermierczej.

Artykuł zawiera dyskusję o metodach nauczania techniki i taktyki, podane są przykłady ćwiczeń, rodzaje i różnicowanie lekcji szermierczych. Pokazano 30 ćwiczeń technicznych i taktycznych. Pierwszy rodzaj – podstawy i klasyfikacja akcji szermierczych w lekcji. Drugi rodzaj – typowe zestawy akcji bazujących na prostej reakcji wyboru.

Trening sportowy jest celowym oddziaływaniem pedagogicznym na człowieka, zapewniającym nabywanie i doskonalenie sprawności ruchowej, nawyków ruchowych i specjalnych umiejętności oraz wiadomości potrzebnych w danej dziedzinie sportu [Czajkowski 1988]. W treningu sportowym można wyróżnić różne części składowe oparte na pełnym przygotowaniu sprawnościowym – podniesieniu ogólnej wydolności wysiłkowej, stworzeniu podstaw czynnościowych umożliwiających udział w intensywnym treningu i zawodach, kształtowaniu i rozwijaniu zdolności wysiłkowych, ukierunkowanych i swoistych dla danej dyscypliny sportu. Drugą częścią składową treningu jest doskonalenie koordynacji ruchowej w jej głównych zestawieniach pojętności ruchowej, kierowania ruchami oraz dostosowania ruchowego. Powyższe części treningu uzupełniają i rozwijają specjalistyczne przygotowanie techniczno-taktyczne.

W przygotowaniu technicznym bardzo istotne jest nauczanie i doskonalenie nawyków czuciowo-ruchowych danej dyscypliny i ich ciągłe utrwalanie. Uzupełniane jest to przygotowaniem taktycznym, które nauczone i doskonalone umiejętności celowo stosuje w walce lub grze sportowej kształtuje wycucie zaskoczenia, spostrzegawczość taktyczną, wybór działań i ich wykorzystanie z przeciwnikami o różnych stylach i taktyce. Natomiast na wyższym poziomie sportowym przygotowanie to obejmuje połączenie techniki, umiejętności techniczno-taktycznych i taktyki opierając się na procesach psychicznych postrzegania, uwagi oraz podejmowania decyzji.

Przygotowanie psychospołeczne do treningu to wdrażanie postaw samodzielności, pracowitości, dociekliwości, uporczywości działania, odwagi, wiary we własne siły i możliwości, które werbalizuje i intelektualizuje trening stosując zasady naukowości.

Szermierka jest dyscypliną sportową, w której należy wykazać się taką umiejętnością, aby w bezpośredniej walce trafić przeciwnika, nie będąc przy tym samemu trafionym. Umiejętności takie można uzyskać poprzez odpowiednie przygotowanie czynnościowo-ruchowe, wyszkolenie techniczne, taktyczne poparte wiedzą teoretyczną.

W ciągu wielu lat dyscyplina ta przeszła dużą ewolucję, co widoczne jest w zmianach metod, form organizacji treningu oraz stylów walki w szabli, florecie i szpadzie. Dzisiejsza szermierka jest nowoczesnym, wszechstronnym, a także wysoce atletycznym sportem. Uroki tego sportu polegają nie tylko na romantycznej tradycji z jej poprzednich dziejów, ale także na dużej wartości kształtującej i wychowawczej. Uprawianie szermierki wpływa na właściwy rozwój psychofizyczny, kształtowanie szybkości i trafności reakcji, a także spostrzegawczości oraz orientacji i koordynacji. Poprzez trening szermierczy kształtuje się i doskonalą zdolności, nawyki i umiejętności wykorzystywane w walce szermierczej oraz przydatne w życiu, nauce i szeroko pojętej działalności społecznej.

Szermierka sportowa jest jedną z pięciu dyscyplin: wraz z gimnastyką, lekkoatletyką, pływaniem i strzelectwem, które obecne były na wszystkich olimpiadach ery nowożytnej od 1896 do 2004 roku.

Znakomity fechtmistrz, wielki teoretyk i praktyk Zbigniew Czajkowski opublikował wiele interesujących artykułów i książek poświęconych teorii sportu, psychologii sportu, metodyce nauczania i motywacji w szermierce. Bogaty jego dorobek popularyzatorski stanowi cenne wskazówki dla trenerów i może być wykorzystywany przez zawodników na różnych poziomach wyszkolenia.

W *Treningu szermierza* wybrane zagadnienia (część I, II) autor opisał zasady, formy i metody treningu szermierczego, przeprowadził analizę przemian w technice i metodyce treningu, a także szczegółowo opisał specjalistyczny trening szermierza oparty na przygotowaniu technicznym, techniczno-taktycznym oraz psychicznym. Bardzo dokładnie analizował metody usamodzielniające i twórcze prowadzenia zbiorowej i indywidualnej lekcji.

W książce *Szermierka na szpady* [Czajkowski 1977] omówił znamienne cechy szermierki na szpady, opisał tendencje rozwojowe i zastosowanie w walce szpadowej oraz podał praktyczne przykłady ćwiczeń szpadowych.

W *Poradniku trenera* [Czajkowski 1994] przedstawił pracę trenera w jej różnych aspektach, dokonał analizy stylów kierowania zespołem, oraz zestawiał kwalifikacje zawodowe i cechy osobowości trenera podając wiele praktycznych wskazówek.

W *Taktyce i Psychologii w szermierce* Czajkowski [1984] Czajkowski omówił i opisał ważność taktyki we współczesnej szermierce oraz tendencje przemian w technice, taktyce i stylu walki. Autor scharakteryzował psychologiczno-taktyczne typy szermierzy.

W najnowszej książce Czajkowski [2004] *Nauczanie techniki sportowej* przedstawił możliwości nauczania techniki sportowej dla wielu dyscyplin, rozszerzył tematykę o procesy psychiczne w nauczaniu, motywację i pobudzenie w działalności sportowej oraz metody nauczania i uczenia nawyków i umiejętności ruchowych. Wiedza, umiejętności i motywacja trenera w nauczaniu techniki sportowej według autora jest konieczna do uzyskania wartościowych wyników sportowych w każdej dyscyplinie sportu.

Zastosowanie „algebry konfliktu” do analizy walki szermierczej i metod przygotowania taktycznego przedstawił Szafronowski [1974] w książce *Szermierka zagadnienia wybrane*. Oceniał on przygotowanie psychiczne w oparciu o procesy poznawcze i emocjonalne oraz zróżnicował rozgrzewkę przed zawodami opierając ją o typy osobowości szermierzy.

Interesujące zestawienie nauczania techniki i taktyki w różnych kategoriach wieku opracował Węzowski [1976]. Zaproponował wybór ćwiczeń ogólnorozwojowych i specjalnych a także sprawdziany stosowane przy naborze i selekcji do grup szermierczych.

ZAŁOŻENIA TECHNICZNO-TAKTYCZNE W SZPADZIE

Przygotowanie techniczne zawodników w szpadzie oparte na nauczaniu i doskonaleniu nawyków i doskonaleniu działań, zostało zestawione i oznaczone poniżej. W trakcie treningu można je wykorzystać do realizacji zadań technicznych przy planowaniu jednostek treningowych, zapisach konspektów, fragmentów zajęć, lekcji indywidualnych, lekcji zbiorowych, ćwiczeń w parach, walk ze zwróceniem uwagi na elementy techniki.

NAUCZANIE SZERMIERKI I JEJ DOSKONALENIE:

A. Praca nóg w szermierce na szpady

- A1. postawa szermiercza
- A2. kroki w przód i tył łączone
- A3. wypad
- A3a. wypad szybkościowo-zrywowy
- A3b. wypad z narastającą szybkością
- A3c. wypad z wyczekiwaniem
- A4. krok-wypad
- A5. doskok-wypad
- A6. rzut
- A7. krok-rzut
- A8. odskok- doskok
- A9. unik
- A10. łączenie w/w ćwiczeń ich doskonalenie

B. NATARCIA POJEDYNCZE I ZŁOŻONE ZE SZPADĄ

- B11. natarcia pojedyncze
- B12. pchnięcie proste
- B13. pchnięcie wyminięciem
- B14. pchnięcie okoleniem
- B15. pchnięcie wrzuceniem
- B16. pchnięcia ukośne
- B17. natarcia zwodzone
- B17a. zwodzone jednozwodowe
- B17b. zwodzone wielozwodowe

C. NATARCIA W SZPADZIE

- C18. natarcia na wysunięte części pola trafienia
- C19. natarcie pchnięciem zwykłym
- C20. natarcie pchnięciem ukośnym
- C21. natarcie w linii dolnej
- C22. natarcie na cofniętą rękę

D. PRZECIWNATARCIA W SZPADZIE

- D23. pchnięcie wyprzedzające zwykłe, ukośne, z kryciem koszem
- D24. pchnięcie zamykające
- D25. przeciwnatarcie z unikiem
- D26. przeciwyprzedzenie
- D27. powtórzenie wyprzedzenia w odpowiedź
- D28. obejście chwytu żelaza bez styku i ze stykiem broni
- D29. przeciwnatarcie zwodzone zwód wyprzedzenia
- D30. zwód obejścia chwytu żelaza

E. NATARCIA NA TUŁÓW

- E 31. natarcie proste na tułów
- E 32. natarcia z ukrytym zamiarem
- E32a. natarcia z działaniem na żelazo
- E33. natarcia zwodzone
- E34. przeciwtempo
- E34a. przeciwtempo zaczepne
- E34b. przeciwtempo obronne

F. ZASŁONY I ODPOWIEDZI W SZPADZIE

- F35. zasłona szósta odpowiedź
- F36. zasłona przeciwszósta odpowiedź
- F37. zasłona czwarta odpowiedź
- F38. zasłona przeciwczwarta odpowiedź
- F39. zasłona druga odpowiedź
- F40. zasłona siódma odpowiedź
- F41. zasłona ósma odpowiedź
- F42. zasłona pierwsza odpowiedź
- F43. zasłona trzecia odpowiedź
- F44. przeciwzasłony odpowiedź
- F45. przeciwodpowiedzi odpowiedź

G. DZIAŁANIA NA ŻELAZO W SZPADZIE

- G46. odbicie
- G47. nacisk
- G48. odbicie ślizgowe
- G49. wiązanie
- G50. przeniesienie

H. WZNOWIONE DZIAŁANIA ZACZEPNE W SZPADZIE

- H51. powtórzenie przedłużenie natarcia
- H52. ponowienie
- H53. wznowienie natarcia
- H54. łączenie powyższych działań

NAUCZANIE I DOSKONALENIE TAKTYKI SZERMIERCZEJ W SZPADZIE

- TT1. przekazanie niezbędnych wiadomości z teorii, metodyki, taktyki szermierki
- TT2. nauczanie i doskonalenie nawyków i umiejętności taktycznych
- TT3. kształtowanie procesów psychicznych powiązanych ściśle z działalnością ruchową
- TT4. synteza techniki, reakcji, taktyki, procesów i cech psychicznych
- TT5. taktyczne działania przygotowawcze
- TT5a. zwody bronią i ciałem
- TT5b. zmienność szybkości i rytmu ruchu
- TT5c. poruszanie się po planszy z wyborem odległości
- TT5d. uwzględnienie osobowości i cech temperamentu w przygotowaniu taktycznym zawodnika
- TT6. taktyczne działania właściwe
- TT6a. w natarciu
- TT6b. w obronie
- TT6c. w przeciwnatarciu

UMIĘJĘTNOŚCI TAKTYCZNE WYKORZYSTYWANE W TRENINGU I WALCE SZPADZISTÓW

- UT1. stosowanie działań przygotowawczych w walce
- UT2. stosowanie działań taktycznych i technicznych
- UT3. wybór momentu do wykonania działania szermierczego
- UT4. wybór decyzji w sytuacjach końcowych walki
- UT5. analiza walki z trenerem
- UT6. racjonalność rozłożenia sił w walce, pucharach, turnieju
- UT7. planowanie rozwiązań taktycznych przed i w czasie walki
- UT8. rozgrywanie walk z zawodnikami różnego typu
- UT9. rozgrywanie walk bez początkowego planu taktycznego
- UT10. rozgrywanie walki w różnej odległości
- UT11. rozgrywanie walki gdy jedna ze stron prowadzi, przy remisie, na czas
- UT12. dostosowanie się do systemu zawodów, regulaminu, sędziów
- UT13. przystosowanie się do warunków w czasie turniejów
- UT14. analiza i wyciąganie wniosków po trafieniach, walce, zawodach
- UT15. umiejętność maksymalnego skupienia w celu uniknięcia i zadania trafień
- UT16. umiejętność wprowadzenia własnego stylu, rytmu w walce
- UT17. poznanie własnych cech psychicznych
- UT18. wprowadzanie nowych rozwiązań taktycznych
- UT19. utrzymanie poznanych umiejętności taktycznych i doskonalenie ich

Zestawienie części treningu technicznego z treningiem opartym o umiejętności taktyczne określa się jako trening techniczno-taktyczny w szermierce. Kształtowanie i doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych, zastosowanie wyuczonych działań w walce szpadowej stanowi ważną specjalistyczną składową wydatnie wpływającą na wyniki sportowe uzyskane przez zawodników w walce na szpadzie.

LEKCJA INDYWIDUALNA W SZKOLENIU TECHNICZNO-TAKTYCZNYM

Lekcje indywidualne są jedną z podstawowych form dydaktycznych stosowanych w treningu techniczno-taktycznym. Wyjątkowość i szczególna wartość lekcji indywidualnych polega na kształtowaniu nawyków ruchowych opartych na założeniach od łatwego do trudnego, od prostych działań szermierczych do złożonych, od wolnych do szybkich akcji szermierczych.

W lekcji szermierczej zastosowano zasadę indywidualizacji dostosowując metody do osobowości zawodników i ich temperamentu oraz skłonności taktycznych. Czas trwania lekcji szermierczych wynosi od 10 do 30 minut. Lekcje szermiercze dzielimy umownie według ich celu oraz treści.

W zależności od głównego celu lekcji w treningu, wykorzystuje się następujące ich rodzaje:

- **lekcje sprawdzające (LS)**, krótkie, sprawdzające stopień zapamiętania działań technicznych, opanowania nowych działań szermierczych, stosowane w każdym okresie treningu;
- **lekcje nauczania (LN)**, w których naucza się nowych elementów technicznych w szpadzie, lub łączy nawyki pojedyncze w jeden złożony, stosowane w okresie przygotowawczym i bezpośredniego przygotowania startowego;
- **lekcje doskonalące (LD)** utrwalające i doskonalące działania szermiercze do wykorzystania w walkach turniejowych i zawodniczych, stosowane w okresie bezpośredniego przygotowania startowego oraz startowym;
- **lekcje mieszane (LM)**, utrwalające i doskonalące znane już działania i umiejętności nauczanie nowych działań, sprawdzanie i ich ocenę. Stosowane lekcje można prowadzić we wszystkich okresach treningowych;
- **lekcje rozgrzewkowe (LR)**, przeprowadzane przed i w trakcie ważnych zawodów przed walkami dla wszystkich zawodników ćwiczenia „strumieniem”, a w trakcie turnieju indywidualne o kierunku technicznym dla zawodników, którzy zakwalifikowali się do walk pucharowych. Stosowane w okresie startowym;
- **lekcje wyrównawcze (LW)**, stosowane po okresie licznych walk, zawodów, mają na celu spokojne poprawienie formy ruchów, usunięcie usterek technicznych. Lekcja w formie wyrównawczej może być prowadzona na odwrotną rękę, celem przeciwdziałania bocznym skrzywieniom kręgosłupa oraz odpoczynku strony dominującej;
- **lekcje metodyczne (LME)**, udzielane przez doświadczonego fechtmistrza młodszemu trenerowi, instruktorowi i studentom. Celem jest objaśnienie, pokazanie i przećwiczenie sposobów nauczania i doskonalenia działań szermierczych. W tej lekcji uczeń uczy się nie tylko, jak wykonywać i stosować różne działania i umiejętności, ale jak ma ich nauczać;
- **lekcje pokazowe (LP)**, prowadzone na kursach trenerskich i konferencjach metodycznych. Trener dokładnie objaśnia tok lekcyjny, rodzaj, kierunek lekcji, stosowane metody, sposób wykonania danego działania, jego zastosowanie w walce i sposoby usuwania błędów. Lekcja ta stanowi praktyczne uzupełnienie wykładów.

Stosując inną zasadę podziału, w której ważną jest treść ćwiczeń, wyróżniamy następujące kierunki lekcji:

- **kierunek techniczny** – w lekcji znajdują się nauczanie, utrwalanie, doskonalenie właściwego sposobu wykonywania działań (nawyków czuciowo-ruchowych);
- **kierunek techniczno-taktyczny** – w lekcji znajdują się nauczanie, utrwalanie lub doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych szermierza, opartych o wyćwiczone odpowiedzi czuciowo-ruchowe;
- **kierunek taktyczny** – w lekcji znajdują się nauczanie, utrwalanie lub doskonalenie umiejętności taktycznych zarówno w zakresie działań przygotowawczych jak i właściwych;
- **kierunek całościowy (wielozadaniowy)** – w lekcji znajdują się wszechstronne, całościowe nauczanie utrwalanie i doskonalenie techniki, odpowiedzi czuciowo-ruchowych, taktyki, kształtowanie skupienia uwagi, postrzegania, reagowania oraz wycucia zaskoczenia.

DOSKONALENIE DZIAŁAŃ OPARTYCH NA SZYBKOŚCI REAKCJI PROSTEJ I ZŁOŻONEJ

Bardzo ważne miejsce we współczesnej szermierce na szpadę zajmują działania pojedyncze i złożone. Działania szermiercze doskonalili się w lekcjach indywidualnych, ćwiczeniach w parach i ćwiczeniach „strumieniem” w treningu szermierczym [Czajkowski 1977].

Kolejność nauczania i doskonalenia natarcia w szpadzie:

- pchnięcia z małej odległości z inicjatywy zawodnika,
- natarcia na trenera, który z opóźnieniem przyjmuje zasłonę, przeciwnatarcie, obronę odległością,
- pchnięcia w małej odległości na opuszczenie szpady,
- natarcie na ruch trenera szpadą,

- natarcia na zbliżenie się trenera,
- natarcia po przygotowawczym kroku do przodu lub do tyłu inicjatywa zawodnika,
- natarcia po przygotowawczym działaniu szpadą zmiana styku, odbicie, wiązanie, wyprostowanie ręki uzbrojonej, opuszczenie szpady,
- natarcia w drugim zamiarze zakończone zasłoną i odpowiedzią,
- natarcia wykonywane po obronie odległością,
- przeciwnatarcia w odpowiedź przeciwnika,
- natarcie w drugim zamiarze zakończone powtórzeniem,
- natarcie w drugim zamiarze przez przeciwtempo.

Zasłony i odpowiedzi – nauczanie i doskonalenie:

- zasłony w miejscu, zasłony z krokiem w tył,
- zasłony i odpowiedzi w miejscu,
- zasłony z krokiem w tył i odpowiedzi w miejscu,
- zasłony i odpowiedzi, zasłony i przeciwoodpowiedzi z krokiem w tył,
- zasłony i odpowiedzi wykonywane po natarciu w drugim zamiarze,
- zasłony i odpowiedzi po zwodach zasłon,
- zasłony i odpowiedzi po zwodach przeciwnatarć.

Przeciwnatarcia i powtórzenia-nauczanie i doskonalenie:

- pchnięcia w miejscu w różnej odległości od trenera,
- przeciwnatarcia w miejscu i z cofnięciem się na natarcie,
- przeciwnatarcie w miejscu i z cofnięciem się na natarcia zwodzone,
- przeciwnatarcia po kroku w tył na wznowienie natarcia,
- przeciwnatarcia po działaniu przygotowawczym,
- przeciwnatarcia z unikiem w bok,
- powtórzenie z unikiem.

Przykłady ćwiczeń doskonalących technikę w szpadzie (30 zestawów ćwiczeń):

1. Trener odległość średnia, styk szósty zbliża się krokiem w przód
zawodnik wykonuje szóste pchnięcie zamykające w rękę, a następnie pchnięcie wyminięciem w rękę.

2. Trener odległość średnia, styk szósty zbliżając się wykonuje wiązanie szóste
zawodnik wykonuje z krokiem w tył pchnięcie ukośne w rękę od dołu i szóste pchnięcie zamykające w rękę z góry.

3. Trener odległość średnia, styk ósmy, wykonuje natarcie pchnięciem wyminięciem w rękę, gdy wpada na zasłonę powtarza natarcie

zawodnik wykonuje przeciwnatarcie na rękę szóstym pchnięciem – zamykającym. Przed powtórzeniem natarcia broni się zasłoną szóstą i odpowiada pchnięciem na wprost.

Przykłady ćwiczeń doskonalące działania w warunkach zbliżonych do walki:

4. trener odległość duża, styk szósty, opuszcza rękę do pozycji ósmej
zawodnik wykonuje natarcie na wprost z wypadem w odsłanianą rękę.

5. Trener odległość duża pozycja szósta wykonuje natarcie pchnięciem w rękę z góry od wewnątrz

zawodnik pozycja szósta, przeciw–szóste pchnięcie zamykające.

6. Trener odległość średnia pozycja szósta wykonuje natarcie przez wiązanie przeciw–szóste – pchnięcie na wprost, wpada na zasłonę, wraca do postawy szermierczej

zawodnik pozycja szósta, broni się przed natarciem zasłoną przeciw–czwartą z krokiem w tył i odpowiada pchnięciem po żelazie wypadem na tułów.

Przykłady ćwiczeń doskonalących działania złożone ruchowo:

7. Trener odległość duża pozycja szósta wykonuje natarcie pchnięciem na wprost

zawodnik pozycja szósta na działanie trenera pchnięcia szpadą naciera przez odbicie czwarte, pchnięcie na wprost po żelazie

8. Trener odległość duża, pozycja szósta, z krokiem w tył przyjmuje zasłonę czwartą

zawodnik pozycja szósta natarcie na wprost pchnięciem na rękę, następnie natarcie, pchnięciem – wyminięciem – rzutem

9. Trener odległość średnia styk szósty natarcie pchnięciem wyminięciem, przed odpowiedzią. Broni się zasłoną czwartą i wykonuje przeciw odpowiedzi pchnięciem na wprost
zawodnik przed natarciem broni się zasłoną czwartą i odpowiada pchnięciem na wprost, gdy wpada na zasłonę broni się przeciw odpowiedzią zasłoną czwartą z krokiem w tył i odpowiada pchnięciem na wprost na tułów.

Przykłady ćwiczeń doskonalących działania o podobnym kierunku ruchu:

10. Trener odległość średnia, pozycja czwarta, z krokiem w przód w dowolnej kolejności zmienia pozycję na ósmą lub szóstą

zawodnik pozycja szóstą, na przejście do pozycji szóstej trafia pchnięciem wyminięciem w rękę od dołu, na przejście do pozycji ósmej pchnięciem na wprost w rękę z góry.

11. Trener odległość średnia pozycja szóstą, w dowolnej kolejności naciera pchnięciem na zewnątrz lub od wewnątrz

zawodnik pozycja szóstą, broni się przed natarciem zasłoną czwartą lub szóstą i odpowiada.

12. Trener odległość duża, broń opuszczona reaguje zasłoną czwartą lub szóstą

zawodnik pozycja szóstą, naciera zwodem pchnięcia na wprost pchnięciem wyminięciem.

Przykłady ćwiczeń doskonalące działania o różnym kierunku ruchu:

13. Trener odległość średnia, pozycja szóstą wykonuje natarcie odbicie do czwartej pchnięcie na wprost lub wiązanie czwarte pchnięcie na wprost

zawodnik pozycja szóstą przed natarciem odbiciem broni się zasłoną czwartą, a przed natarciem wiązaniem zasłoną przeciwszóstą i odpowiada.

14. Trener odległość średnia, styk szósty przeplata próby opanowania styku ze zmianami styku na czwarty

zawodnik na próbę opanowania styku trafia pchnięciem ukośnym w rękę od dołu, na zmianę styku wykonuje pchnięcie okoleniem w rękę z góry.

15. Trener odległość średnia, styk szósty naciera pchnięciem na wprost lub pchnięciem wyminięciem w rękę od dołu

zawodnik broni się przed natarciem zasłoną szóstą lub drugą.

Przykłady ćwiczeń doskonalących działania szermiercze o różnym znaczeniu taktycznym, przeznaczone do rozwiązywania przeciwstawnych zadań taktycznych:

16. Trener odległość średnia, styk ósmy, naciera pchnięciem w rękę z góry lub zbliża się

zawodnik przed natarciem broni się zasłoną szóstą i odpowiada pchnięciem w rękę z góry, na zbliżenie cofa się nie reagując bronią.

17. Trener odległość duża pozycja ósma wykonuje natarcie pchnięciem na wprost lub wykonując natarcie na udo

zawodnik pozycja ósma, na natarcie reaguje krokiem w tył, na zbliżenie naciera przez odbicie ósme pchnięciem na udo.

18. Trener odległość średnia styk szósty broni się zasłoną czwartą w miejscu lub z krokiem w tył i odpowiada pchnięciem na wprost na tułów

zawodnik naciera pchnięciem wyminięciem na tułów. W bliskiej odległości broni się przed odpowiedzią zasłoną czwartą i trafia przeciwo odpowiedzią lub wyprzedza ponowieniem.

Przykłady ćwiczeń doskonalących przestawienie się z natarcia na obronę:

19. Trener odległość duża pozycja szóstą natarcie z działaniem na żelazo do czwartej, przed przeciwnatarciem broni się zasłoną szóstą odpowiada na wprost

zawodnik pozycja szóstą, wykonuje przeciwnatarcie pchnięciem wyminięciem, przed odpowiedzią broni się zasłoną szóstą z krokiem w tył i wykonuje przeciwo odpowiedzią pchnięciem na wprost w rękę z góry.

20. Trener odległość duża styk szósty, wykonuje przeciwnatarcie pchnięciem okoleniem w rękę z zewnątrz

zawodnik naciera przez wiązanie przeciwo czwarte pchnięcie na wprost w rękę z góry w trakcie natarcia broni się przed przeciwnatarciem zasłoną szóstą i odpowiada.

21. Trener odległość duża styk szósty przed natarciem broni się odległością i podniesieniem ręki ze szpada, wykonuje pchnięcie w rękę z góry.

zawodnik naciera pchnięciem wyminięciem z dołu, po nieudanym natarciu wraca do pozycji szóstej.

Przykłady ćwiczeń doskonalących umiejętność przedłużenia obrony po nieudanej zasłonie:

22. Trener odległość duża pozycja ósma, natarcie pchnięciem w rękę od dołu lub zwód pchnięcia na wprost pchnięcie wyminięciem.

zawodnik pozycja szósta obrona przed natarciem zasłoną drugą odpowiedź w rękę z góry na natarcie zwodzone zasłona druga lub czwarta i odpowiedź.

23. Trener odległość duża pozycja szósta natarcie na wprost pchnięciem w rękę z góry lub natarcie na udo.

zawodnik pozycja szósta przed natarciem zasłona szósta i odpowiedź, na natarcie na nogę zasłona czwarta i cofnięcie nogi wykroczonej.

24. Trener odległość duża styk ósmy natarcie pchnięciem na wprost w stopę nogi wykroczonej lub wiązanie drugie pchnięcie na wprost

zawodnik przed natarciem zasłona druga z odpowiedzią na rękę lub czwarta i odpowiedź.

Przykłady ćwiczeń doskonalących umiejętność zmiany miejsca zakończenia działania:

25. Trener odległość duża pozycja szósta, obrona zasłoną szóstą

zawodnik pozycja szósta, natarcie wiązanie przeciw-szoste, pchnięcie na wprost, gdy trener broni się pchnięcie wyminięciem.

26. Trener odległość duża pozycja szósta obrona zasłoną przeciw-szóstą

zawodnik pozycja szósta natarcie wiązanie czwarte pchnięcie po żelazie w rękę z góry na zasłonę trenera kończy pchnięciem okoleniem od dołu.

27. Trener odległość duża pozycja szósta, natarcie pchnięciem na wprost, powrót zasłona szósta i styk broni

zawodnik pozycja ósma, przed natarciem broni się zasłoną szóstą i odpowiada pchnięciem na wprost na tułów, na zasłonę reaguje pchnięciem wyminięciem w udo.

Przykłady ćwiczeń doskonalących przedstawienie się z obrony na natarcia:

28. Trener odległość duża pozycja szósta, naciera pchnięciem na wprost w rękę z góry, niekiedy natarcia krótkie i powrót do postawy szermierczej

zawodnik pozycja szósta przed natarciem broni się zasłoną czwartą i odpowiada, na krótkie natarcie po zasłonie czwartej natarcie przez wiązanie przeciw-szoste pchnięcie na wprost.

29. Trener odległość duża pozycja szósta natarcie na wprost pchnięciem na rękę z góry lub pchnięcie na wprost z pchnięciem wyminięciem

zawodnik pozycja szósta przed natarciem obrona zasłoną przeciw szóstą i odpowiedź na natarcie zwodzone przeciwnatarcie w rękę z góry

30. Trener odległość duża pozycja szósta natarcie na wprost pchnięciem z góry

zawodnik pozycja ósma przed natarciem obrona zasłoną szóstą i odpowiada.

Powyższe ćwiczenia (30 przykładów) mogą zostać wykorzystane w cyklu treningowym w lekcjach szermierczych, podane przykłady dobierane są do ćwiczeń biorąc pod uwagę cechy osobnicze oraz styl walki szpadzistów. W walce szpadowej przy wykonaniu jednego działania potrzebne jest zastosowanie odmian prostej i złożonej reakcji szermierza. Powodzenie prostego i krótkiego elementu walki zależy od całego zespołu umiejętności techniczno-taktycznych. W pierwszych stadiach kształtowania reakcji szpadzistów głównym celem jest wybór właściwego czasu i działania z poprawnym jego wykonaniem. Zwiększenie szybkości prowadzone jest ostrożnie, aby nie spowodować utraty techniki. W późniejszym okresie właściwe reakcje proste i złożone oraz szybkość wykonania kształtuje się jednocześnie.

Przykłady lekcji szpadowych

LEKCJA 1

Lekcja nauczania o kierunku technicznym w szpadzie

Czas trwania lekcji – 20 minut

Wstęp 5 min.

1. Zawodnik powtórzenie zasłon i odpowiedzi w miejscu.
2. Zawodnik pchnięcie wyprzedzające po odbiciu trenera, pozostawienie, ramię proste z odejściem.
3. Zawodnik pchnięcie wyprzedzające z krokiem, ponowienie z wypadem /trener zasłona przeciw szósta zawodnik trafia w prostej linii bez wyminięcia zasłony.

Część główna – 10 min.

4. Zawodnik natarcie czwarte odbicie–zwód wyminięcia czwarta, szósta zasłona trenera
 - a) z krokiem
 - b) z wypadem
 - c) rzutem
 5. Zawodnik przeciw szóste pchnięcie zamykające
 - a) w miejscu
 - b) z krokiem
 - c) wypadem
 - d) rzutem
 6. Zawodnik w miejscu – przeciw–szósta /trener naciera natarciem zwodzonym wymija zaslonę przeciw szóstą zawodnika i próbuje trafić na tułów; odpowiedź zawodnika to skierowanie końca broni utrzymując zaslonę na dolne partie tułowia nacierającego.
 7. Zawodnik piąte odbicie – trafienie na rękę
 - a) w obronie
 - b) w natarciu wypadem w miejscu i ruchu
- część końcowa – 5 min.**
8. Zawodnik wyminięcia i okolenia pchnięciem – doskonalenie.
 9. Pchnięcie na wprost z wypadem, krokiem–wypadem; ważna jest dokładność wykonania.
 10. Ćwiczenie wyrównawcze pchnięcia ręką przeciwną 10 powtórzeń.

LEKCJA 2

Lekcja doskonalenia o kierunku techniczno-taktycznym w szpadzie

Czas trwania 20 minut

część wstępna 5 min.

1. Zawodnik pchnięcia na wprost; zróżnicowanie ustawienia ręki trenera w miejscu, z wypadem.
2. Zawodnik przeciw–szósta zasłona z krokiem do tyłu, odpowiedź z wypadem, czasami obrona zasloną szóstą; zawodnik w trakcie odpowiedzi wymija zaslonę (doskonalenie orientacji).
3. Zawodnik czwarta odbijająca pchnięcie – w miejscu, z krokiem, z wypadem.

część właściwa 10 min.

4. Zawodnik natarcie zwód pchnięcia na wprost – wypad – w wyprzedzenie trenera ukośne pchnięcie wewnętrzne na ramię, przedłużające wypad.
5. Zawodnik czwarte wiązanie, trener wykonuje wyprzedzenie, zawodnik wykonuje przeciwtempo przeciw–czwartą zasloną, odpowiedź wiązaniem pchnięciem na bok pod rękę uzbrojoną:
 - a) z krokiem
 - b) z wypadem
 - c) krokiem–wypadem.
6. Zawodnik trafienia precyzyjne na rękę.
7. Zawodnik szóste odbicie – trafienie na dłoń, zawodnik opuszcza ramię duża odległość – wypad w miejscu – wypad w ruchu (po kroku w tył lub do przodu).
8. Zawodnik rozpoczyna ruch pchnięcia.
9. Zawodnik wykonuje wyminięcia – okolenia.
10. W ruch odsłony trenera – proste pchnięcie rzutem.
 - a) w miejscu
 - b) w ruchu.
11. Ćwiczenie jak wyżej, dodanie wyminięcia przeciw–szóstej zasłony trenera
 - a) w miejscu
 - b) krokiem wypadem (inicjatywa zawodnika)
 - c) w ruchu (tempo odsłony trenera).

część końcowa 5 min.

12. Zawodnik ćwiczenia dokładności pchnięcia prostego w miejscu i ruchu.

LEKCJA 3

Lekcja doskonalenia o kierunku taktycznym w szpadzie

Czas trwania 15 minut

część wstępna 3 min.

1. Zawodnik pchnięcie wyprzedzające na różne ułożenie ręki w miejscu.
2. Zawodnik wyminięcie pchnięcie w tempo chwytu trenera – czwartą i szóstą.

część właściwa 10 min.

3. Zawodnik czwarte odbicie – trener broni się zastoną czwartą –zawodnik po wypadzie przechodzi do rzutu, zadaje ukośne pchnięcie przez zastonę trenera na tułów(powtórzenie).
4. Przeciw szósty chwyt trenera – zawodnik ze skrzytem dłoni utrzymuje odległość zadaje trafienie na dłoń w miejscu i w ruchu (przeciwnatarcie).
5. Ćwiczenie jak wyżej, dodanie szóstej zastony zawodnika, odpowiedź na ramię.
6. Ćwiczenie jak wyżej, natarcie z krokiem i wypadem (trafienie na dłoń zwodzone ponownie wypadem lub rzutem).
7. Zawodnik przeciw–szoście wiązanie /bliskie podejście, niska szermiercza, trafienie na tułów pchnięciem po żelazie.
8. Zawodnik czwarte odbicie – ukośne pchnięcie wewnątrz na przedramię trenera, wypad do tyłu.

część końcowa 2 min.

9. Zawodnik wyminięcia i okolenia pchnięcia w miejscu, dokładność trafień.

BIBLIOGRAFIA

1. Bortel P. (1995), *Nauczanie techniki szermierki na szpady w etapie wstępnego szkolenia*, „Sport Wyczynowy”, nr 7–8, s. 9–10.
2. Czajkowski Z. (1968), *Teoria i metodyka współczesnej szermierki*, SiT, Warszawa.
3. Czajkowski Z. (1977), *Szermierka na szpady*, Sport i Turystyka, Warszawa.
4. Czajkowski Z. (1978), *Niektóre aspekty indywidualizacji treningu i walki szermierczej*, „Sport Wyczynowy”, nr 8.
5. Czajkowski Z. (1984), *Taktyka i psychologia w szermierce*, AWF, Katowice.
6. Czajkowski Z. (1987), *Szermierka floret*, Sport i Turystyka, Warszawa.
7. Czajkowski Z. (1988), *Trening szermierza, cz. I II*, AWF, Katowice.
8. Czajkowski Z. (1994), *Poradnik Trenera*, Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa.
9. Czajkowski Z. (2000), *Istota, znaczenie i formy nowoczesnej lekcji indywidualnej w szermierce*, „Sport Wyczynowy”, nr 7–8, Warszawa.
10. Czajkowski Z. (2001), *Teoria, praktyka i metodyka szermierki wybrane zagadnienia*, AWF, Katowice.
11. Czajkowski Z. (2004), *Nauczanie techniki sportowej*, Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.
12. Czajkowski Z. (2004), *Szermiercza praca nóg – przykład ćwiczeń wielozadaniowych*, „Sport Wyczynowy”, nr 9–10.
13. Naglak Z. (1974), *Trening Sportowy*, PWN, Warszawa.
14. Miyamoto M. (1974), *A book of five rings-guide to strategy*, Press, New York.
15. Składanowska K. (1998), *Szermierka poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*, Polski Związek Szermierczy, Warszawa.
16. Sozański H. (1999), *Podstawy treningu szybkości*, COS, Warszawa.
17. Spyra S. (1970), *Szermierka*, AWF Warszawa.
18. Szafirowski M. (1974), *PFS Szermierka zagadnienia wybrane*, COS, Warszawa.
19. Szajna G. (2001), *Charakterystyka sportu szermierczego*, „Rocznik Naukowy IDO – Ruch dla Kultury”, t. II, s. 55–62.
20. Szenker-Ozoray Z. (1962), *Szermierka na szable*, Sport i Turystyka, Warszawa.
21. Szabo L. (1977), *Fencing and the Master*, Corvina Kiado, Budapeszt.
22. Przędziecki A. (1968), *Konpekty lekcji szermierczych*, PKOl, Biblioteka Trenera Specjalisty, Warszawa.
23. Wężowski J. (1976), *Szermierka*, Sport i Turystyka, Warszawa.

Key words: training, fencing lesson, differentiation, simple reaction, choice reaction, technique, tactics

SUMMARY

Teaching technique and tactics in epee based on different exercises in fencing lessons.

The article discusses methodology of teaching technique and tactics in epee, example exercises, types and differentiation of fencing lessons are given. It shows thirty technique and tactic exercises. First type: the basic, fundamental, classification of fencing actions in lessons. Second type: typical classification of fencing actions, both based on simple and choice reaction.