SZKOLA FECHTUNKU ARAMIS CLUB ESGRIMA AGORA GOTEBORS HISTORIKA FAKSTOLA

EUROPEAN PROJECT FENCE4YOU

ERASMUS +

INDEX

1. Prezentacja klubu Agora Fencing Club 3
1.1 Struktura klubu i jego działalności 3
1.2 Lokalizacja, zasięg i zakres działalności klubu 4
2. Opis szermierki rozwijanej w Agora Fencing Club 4
2.1 Charakterystyka 5
3. Struktura aktywności w Agora Fencing Club. 7
3.2 Cele szczegółowe: 9
3.3 Cele psychospołeczne: 9
4. Metodologia stosowana przez Agora Fencing Club 10
5. Strategie implementowane przez trenerów Agora Fencing Club. 11
5.1 Metody rozwoju treningu technicznego. 12
6. Doświadczenie zdobyte dzięki projektowi Fence4all 15
7. Prezentacja klubu Historical Fencing School 16
7.1. Struktura i działalność klubu 16
7.2. Lokalizacja, zasięg, zakres działalności klubu 17
8. Struktura działań w Historical Fencing School 17
9. Metodologia używana w Historical Fencing School 19
10. Pedagogika używana Historical Fencing School 20
11. Aktywności i wydarzenia w Historical Fencing School 22
12. Prezentacja Szkoły Fechtunku Aramis 22
13. Szermierka w XXI wieku 24
14. Termin - Nowoczesna Szermierka Klasyczna (MCF) 24
15. Struktura klubu 24
15.1. Struktura formalna 24
15.2. Instruktorzy i struktura nauczania 25
16. Założenia MCF 25
16.1. Odwzorowanie walki realnej 25
16.2. Full - Contact 26
16.3. Broń zbliżona do historycznych odpowiedników 26
16.4. Krótki opis używanych przez MCF broni 26
16.4.1. Szpada 26

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

16.4.2. Szabla 26
16.4.2. Rapier z lewakiem 27
16.5. Primum Vivere – 'Po pierwsze przeżyć' 27
16.6. Jakość trafienia nie ma znaczenia 28
16.7. Oceniamy umiejętności a nie szczęście 29
16.8. Zasady sparringu definiują sposób walki zawodników 29
17. Sezon zawodniczy i szkoleniowy 29
17.1. Podział roku na sezony 29
17.2. Cel zawodów 30
17.3. Sędziowanie 30
17.4. Trójbój Klasyczny 30
17.5. Mistrzostwa Polski w MCF 31
17.6. Puchar Polski w MCF 31
18. Dostępność sportu 31
18.1. Ogólny opis dostępności MCF 31
18.2. Seniorzy 32
18.3. Dzieci 32
18.4. Kobiety 32
18.5. Niepełnosprawni 32
19. Strategie rozwoju dyscypliny 33
20. Edukacja szermiercza 33
21. Rozwój międzynarodowy 34
22. Zakończenie 34

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

SPRAWOZDANIE TRZECH KLUBÓW SZERMIECZYCH

1. Prezentacja klubu Agora Fencing Club

Agora Fencing Club został założony w 2013 r., przez grupę młodych kobiet, uprawiających sport od najmłodszych lat, których głównym celem jest dotarcie z uprawianych przez nich sportem do jak najszerszego grona odbiorców.

Naszym głównym celem jest wykorzystanie naszego doświadczenia oraz sportowego treningu aby pomóc młodym sportowcom w realizowaniu ich celów oraz promowanie sportu jako wartości, która pozwala nam nabyć umiejętności dzięki którym można łatwiej stawiać czoła wyzwaniom dnia codziennego.

Klub prowadzi zajęcia dla osób w każdym wieku. Uczymy każdego, kto chce spróbować swoich sił w szermierce. Prowadzimy programy, mające promować równość płci w szermierce, co w szerszej perspektywie ma promować równość płci również w innych dziedzinach życia. Naszym celem jest zwiększanie ilości kobiet zajmujących stanowiska o wysokim stopniu odpowiedzialności w szkołach i klubach należących do Royal Spanish Fencing Federation, zwłaszcza na terenie społeczności walenckiej. Co więcej staramy się budować środowisko dla zdrowej współpracy i pracy grupowej między klubami, dzięki czemu możliwym staje się czerpanie przyjemności z szermierki i zawieranie trwałych przyjaźni. Dzięki temu współćwiczący stają się naszą drugą rodziną.

Agora Fencing Club oferuje zajęcia z szermierki na wydarzeniach lokalnej społeczności, stypendia dla wyróżniających się uczniów, oraz organizuje zajęcia w programie „przyprowadź kolegę". W celu zwiększenia skuteczności rekrutacji klub prowadzi zajęcia w godzinach pozalekcyjnych oraz organizuje letnie obozy treningowe.

Klub prowadzi także warsztaty w szkołach, uczestniczy w "September Open Days" oraz udostępnia broszury z informacjami o prowadzonych zajęciach i obozach, które są przez cały rok rozprowadzane po lokalnych szkołach.

Udało nam się zebrać wyjątkową, kierującą się tymi samymi wartościami kadrę, która z radością i entuzjazmem bierze udział w tym przedsięwzięciu. Razem tworzymy zespół, w którym priorytetem jest rozwój osobisty, osiągany dzięki wytrwałości, inteligencji, oddaniu, poczuciu odpowiedzialności i uczciwości. Są to wartości, które odgrywają kluczową rolę w treningu wszystkich naszych sportowców.

1.1 Struktura klubu i jego działalności

Agora Fencing Club jest związany z Federation of Fencing of the Valencia Community (federacją szermierczą społeczności walenckiej). Agora Fencing Club jest zapisany w rejestrze jednostek sportowych społeczności walenckiej. Zgodnie ze statutem jedyne cele

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

naszej organizacji to promocja i trening szermierki. Nasza organizacja działa jako non – profit i jest to ujęte w naszym statucie.

Klub podzielony jest na Zarząd, który zajmuje się organizacją klubu i Członków, którzy reprezentują różne grupy społeczne. Obecnie mamy cztery grupy, zawierające około 50 członków w różnym wieku.

1.2 Lokalizacja, zasięg i zakres działalności klubu

Nasz klub działa w zasięgu dzielnicy Cabanyal w Walencji, jak również w dzielnicy Grao, skąd pochodzi wielu naszych uczniów. Obecnie siedziba klubu znajduje się w centrum sportowym Cabanyal, gdzie znajduje się także nasza sala treningowa.

Nasze kluczowe placówki znajdują się również w szkołach, gdzie prowadzimy zajęcia dla uczniów z najmłodszych grup wiekowych, które uprawiają szermierkę rekreacyjnie. Ten sposób (ze względów zdrowotnych) jest najbardziej odpowiedni dla uczniów w wieku szkolnym.

Jeśli chodzi o działalność na poziomie zawodniczym, klub rywalizuje na poziomie prowincji, regionu oraz na szczeblu narodowym. Bierzemy udział w odpowiednich dla naszego klubu kategoriach. Zawieramy wiele umów z różnymi organizacjami, które mają umożliwić i ułatwić integrację wszystkich grup społecznych w ramach naszej działalności.

2. Opis szermierki rozwijanej w Agora Fencing Club

Nasza jednostka specjalizuje się w szermierce sportowej i szermierce sportowej na wózkach. Jest to sport olimpijski o długiej tradycji, jedna z najstarszych fizycznych aktywności człowieka. Ewoluowała wraz z biegiem czasu, w zależności od używanej w danym okresie historycznym broni.

Jej rozwojowi towarzyszyło powstanie dużej liczby traktatów poświęconych zarówno technice jak I taktyce walki. Można więc w zasadzie powiedzieć, że jest to jedna z najlepiej zbadanych fizycznych aktywności w historii. Broń używana była w czasie konfliktów zbrojnych, była więc ciągle obecna w historii ludzkości. Z biegiem czasu sztuka wojenna ewoluowała, a szermierka stała się sportem. Wymienione wyżej okoliczności sprawiły, że technika i taktyka walki były już wysoce rozwinięte na początku XX wieku.

Wraz z rozwojem sportu oraz ponownym pojawieniem się Igrzysk Olimpijskich, szermierka wciąż zajmuje szczególne miejsce wśród innych sportów. Kiedy w 1896 r. w Atenach odbyły się pierwsze nowożytne Igrzyska Olimpijskie, szermierka była jedną z

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

dziewięciu dyscyplin, w której rywalizowali zawodnicy, co świadczy o tym, że choć zmienił się jej cel, pozostaje wciąż niezmiernie istotną aktywnością fizyczną.

Szermierka na wózkach jako metoda terapeutyczna została wynaleziona przez Sir Ludwiga Guttmana w *Stoke Mandeville Hospital*, gdzie brytyjscy żołnierze, ranni w czasie II Wojny Światowej, byli rehabilitowani.

Szermierka na wózkach pojawiła się po raz pierwszy na *International Stoke Mandeville Games* w 1954 r, gdzie odbyła się walka pomiędzy paraplegikiem i jego nauczycielem Sir Reynoldem Ludwigiem Guttmannem, który szybko dostrzegł wielki potencjał tej dyscypliny sportu, co doprowadziło do włączenia jej w program rzymskich Igrzysk Paraolimpijskich w 1960 r.

Z upływem lat dyscyplina ta umacniała swoją pozycję za sprawą wielu działaczy i wydarzeń, takich jak Mistrzostwa Świata w Turynie w 2006 r. czy Mistrzostwa Świata w Paryżu w 2010 r.

2.1 Charakterystyka

Szermierka bez względu na jej rodzaj jest jednym z najbardziej skomplikowanych sportów pod kątem wysiłku fizycznego, oferuje też największą możliwość rozwoju intelektualnego. To jest właśnie powód jej sukcesu: równowaga pomiędzy cechami fizycznymi i psychicznymi.

Jest to sport pełen silnych emocji, w którym koncentracja, szybkość, równowaga i koordynacja są niezmiernie istotne. To ćwiczenie uników, który zwiększa refleks i wyostrza inteligencję. Sztuka trafiania samemu nie będąc trafionym.

Na poziomie fizycznym trening zwiększa szybkość, zręczność i siłę. Usprawniane są wszystkie cechy fizyczne: wytrzymałość (szermierz musi zachować skuteczność przez całą długość walki), siła (w czasie treningu wzmacniane są zarówno ręce jak i korpus, aby były w stanie używać broni mimo jej ciężaru odpowiednio przyjmować ułożenia wymagane w szermierce), szybkość (im szybciej wykonywany ruch tym większe prawdopodobieństwo trafienia) oraz gibkość (im większy zakres ruchu poszczególnych części ciała tym większa możliwość osiągania wysokich wyników).

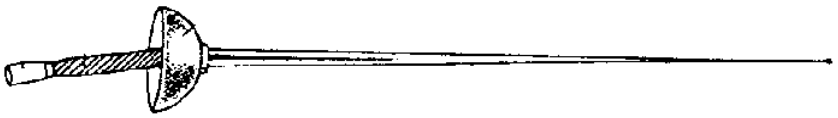
Na poziomie intelektualnym najważniejszymi cechami są: wola, samokontrola, inicjatywa, ostrożność, inteligencja, umiejętność pokonywania trudności, pewność siebie oraz umiejętność rozwiązywania problemów szybko i efektywnie.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Szermierka na wózkach polega na umocowaniu wózka do ziemi, przy użyciu przystosowanych do tego przyrządów, co zapewnia większą ruchomość ramion. Ten sport w wielkim stopniu rozwija zwinność i zaskakująco wyostrza refleks. Zarówno w szermierce sportowej, jak i w szermierce sportowej na wózkach można wyróżnić trzy kategorie: szabla, szpada sportowa i floret.

Szpada sportowa

Współczesna szpada sportowa wywodzi się ze szpady francuskiej, która z kolei jest potomkiem rapiera. Walki na szpady są najbardziej realistyczne ze wszystkich trzech broni, gdyż najbardziej przypominają klasyczne pojedynki. W szpadzie sportowej nie występuje konwencja, osoba, która trafi wcześniej zdobywa punkt, możliwe jest trafienie obopólne (dubel). Polem trafienia jest całe ciało, w przypadku szermierki na wózkach całe ciało od pasa w górę, dolna część ciała jest przykryta matą przewodzącą (co powoduje, że aparat nie sygnalizuje trafienia w ten obszar).

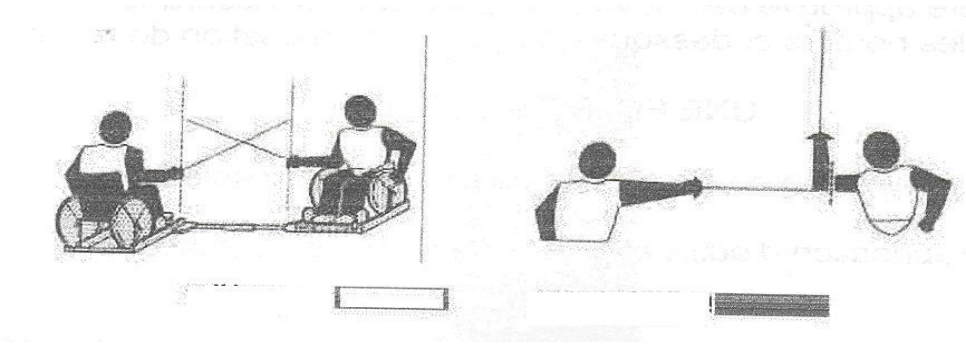


Floret

Ta broń powstała w XVII w, jako lekka broń treningowa. Z biegiem lat została uznana za broń sportową i obecnie uważa się ją za podstawową. Floret jest lekki, sprężysty i jest bronią kolną. Klinga ma prostokątny przekrój. Polem trafienia jest korpus oraz obszar kołnierza i podbródka maski. We florecie obowiązuje konwencja – występuje przywilej natarcia, tak więc trafienia obopólne są sędziowane na korzyść jednego z walczących.

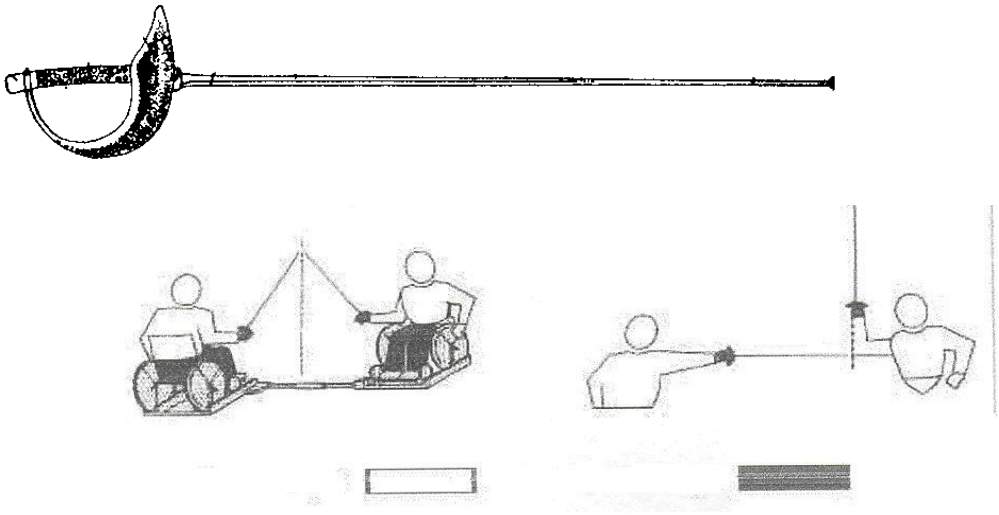
W świecie szermierki sportowej floreciści uznawani są za najbardziej uzdolnionych, gdyż floret jest bronią wymagającą najwyższych umiejętności taktycznych, zwinności i szybkiego myślenia, ponieważ ruchy bronią (zasłony i odpowiedzi) wymagają większej szybkości a przez to wyższych umiejętności.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein



Szabla

Współczesna szabla wywodzi się z broni używanej przez kawalerię. Ma półokrągły kosz, który zakrzywia się wokół ręki i prostokątny przekrój klingi. Punkty zdobywa się przez trafienie pchnięciem, czubkiem klingi, albo cięciem krawędzią klingi. Polem trafienia są głowa i ręce. Podobnie jak floret jest to broń konwencyjna, w której występuje przywilej natarcia i nie występują trafienia obopólne.



pole trafienia obszar niepunktowany

3. Struktura aktywności w Agora Fencing Club.

Klub podejmuje dwa rodzaje działań. Pierwszy z nich jest poświęcony przygotowywaniu sportowców którego celem jest ich start w zawodach. Z uczniami pracujemy od najmłodszych lat (kiedy zaczynają, biorąc udział w naszych programach edukacyjnych) aż osiągną dorosłość. Na kolejnych etapach ich rozwoju wprowadzamy wartości wywodzące

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

się z samej natury szermierki: szacunek do samego siebie, do swoich rywali, do współćwiczących, trenera i sprzętu, którego używają. Uczniowie przyswajają także zagadnienia techniczne i taktyczne charakterystyczne dla szermierki, dzięki którym stopniowo zwiększają swoje umiejętności do momentu, aż ukończą swój trening jako dorośli.

Drugi rodzaj działalności opiera się na pracy z szermierzami na wózkach, w której skupiamy się na mężczyznach i kobietach z różnymi niepełnosprawnościami ruchowymi. Dzięki zajęciom teoretycznym i praktycznym uczą się zasad szermierki sportowej. Prowadzone dla nich zajęcia, poza integracją społeczną mają na celu promowanie samodoskonalenia się, zwiększania pewności siebie, sprawności ruchowej i doskonalenie umysłu, stymulując harmonijny rozwój uczniów.

Szermierka na wózkach jest przeznaczona dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Choć trening odbywa się na specjalnie przystosowanych do tego wózkach, cele pozostają takie same jak w przypadku zwykłej szermierki sportowej.

Proces nauczania w klubie składa się z zajęć teoretycznych i praktycznych skupiających się nie tylko na stricte sportowych aspektów tej aktywności ale również aspektów kulturowych oraz zasad teoretycznych, które wszyscy muszą poznać, żeby w pełni rozumieć na czym polega szermierka.
W czasie naszych zajęć i przez samą praktykę szermierki kładziemy nacisk na proces społecznej integracji. Uczniowie sprawni i niepełnosprawni ćwiczą razem w grupach integracyjnych, dzięki którym w praktyce dokonują się procesy socjalizacji o integracji, a uczniowie uczą się szacunku dla swoich różnic. Ogólnie mówiąc, u uczniów, biorąc pod uwagę różny stopień ich możliwości ruchowych, poprawia się motoryka, odbiór bodźców oraz sprawność intelektualna, dzięki czemu wszyscy trenujący rozwijają się w sposób harmonijny, jak również w znacznym stopniu poprawia się ich wyczucie własnego ciała, poczucie równowagi, szybkość decyzji i reakcji, dzięki czemu są przygotowani na zdobywanie kolejnych umiejętności, które nasz klub stara się rozwijać w uczniach.

- Znajomość i ocena wpływu, jaki regularne uprawianie szermierki oraz szermierki na wózkach ma na rozwój uczniów.
- Zwiększenie możliwości motorycznych ćwiczących, dzięki dbaniu o ich kondycję fizyczną poprzez skupienie się na ogólnych i szczegółowych potrzebach każdego ucznia, wynikających z ich indywidualnych cech fizycznych.
- Rozwijanie podejścia opartego na współpracy i szacunku, którego celem jest podkreślenie wartości różnorodności pomiędzy studentami, nawet jeśli ich fizyczna forma jest słabsza. Wysoko cenimy serdeczność, honor, szacunek i uprzejmość.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

- Zachęcanie uczniów ćwiczących na wózkach do samodzielności, aby na treningu mogli radzić sobie bez pomocy, dzięki czemu większość z nich jest samodzielna, uczniowie pracują razem, pomagają sobie m.in. w ubraniu stroju szermierczego, wyjęciu niezbędnego sprzętu czy przejściu na wózek.

3.2 Cele szczegółowe:

- Przekazywanie uczniom wewnętrznych wartości płynących z szermierki.
- Rozwój techniki w zależności od sytuacji na planszy i odległości pomiędzy walczącymi.
- Zapoznanie z działaniami szermierczymi: natarciami, zasłonami i przeciwnatarciami, przez zajęcia teoretyczne i praktyczne.
- Znajomość broni używanych w szermierce sportowej oraz tego, które z nich są brońmi w których obowiązuje konwencja.
- Nauka postawy szermierczej oraz położeń ramienia zbrojnego i broni odpowiednio dla każdej kategorii szermierki sportowej. Kategorie te to szpada, floret i Szabla.
- Nauka szermierki pokazowej.
- Zapoznanie z podstawowymi zagadnieniami związanymi z sędziowaniem, jak również z zasadami szermierki sportowej.
- Szacunek dla zasad sportowych oraz tradycji szermierki oraz ich zastosowanie.
- Zapoznanie z działaniami i postawami szermierczymi.
- Znaczenie i nauczanie ruchu w szermierce: natarcia proste, natarcia złożone itd. Uczniowie uczą się postrzegać ważne pola trafienia i ruch przeciwnika. Wszystko to na zajęciach teoretycznych i praktycznych.

3.3 Cele psychospołeczne:

- Zachęcanie uczniów do ponoszenia odpowiedzialności za samego siebie, biorąc pod uwagę ich indywidualną dynamikę rozwoju (doskonalenie się i determinacja).
- Stawianie czoła zarówno zwycięstwom jak i porażkom, zwłaszcza jeśli walka odbywała się w duch sportowym.
- Promowanie integracji społecznej z innymi sportowcami i kobietami o podobnych celach i wartościach, takich jak trening inkluzywny, w którym biorą udział wszyscy uczniowie szkoły w formie zajęć teoretycznych i praktycznych.
- Analiza działań podjętych w czasie sparringu, co jest ważnym elementem szermierczego rozwoju.
- Nauczanie ze szczególnym uwzględnieniem wygranej według zasad fair play, szacunek dla przeciwnika.
- Respektowanie decyzji Maestro oraz sędziów, nawet jeśli uczeń nie zgadza się z ich decyzją.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

- Zaufanie do decyzji podejmowanych przez Maestro wypływające z wzajemnego szacunku, waga związku uczeń-Maestro.

4. Metodologia stosowana przez Agora Fencing Club

W naszej szkole zaimplementowano następującą metodologię:

Zawsze staramy się sprawić, żeby uczeń czuł się komfortowo na zajęciach, W tym celu klub organizuje aktywności kulturowe i społeczne, angażujące uczniów. Uczniowie zachęcani są również do udziału w wydarzeniach organizowanych przez klub na przestrzeni całego roku.

Staramy się mieć dobry wpływ na życie codzienne uczniów, dzięki wiedzy płynącej z szermierki oraz wartościom płynącym z uprawiania sportu, takich jak samokontrola, wypoczynek płynący z aktywności fizycznej, koordynacja, wytrwałość, dzięki nieustannej pracy naszych pracowników.

Zawsze bierzemy pod uwagę indywidualny stan fizyczny danego ucznia, etap rozwoju, osobowość, sposób zachowania i motywację do uprawiania sportu oraz ich wcześniejsze doświadczenie ze sportem i aktywnością fizyczną, szybkość uczenia się, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne, w celu dobrania najlepszej drogi ich sportowego rozwoju.

Stosujemy różne metody nauczania, takie jak ćwiczenia w parach, przebiegi, gry i zabawy, sparringi, lekcje indywidualne, wykłady itp. Forma treningu jest przygotowywana przez trenera ta, aby osiągać specyficzne cele, przez pryzmat których wybiera on odpowiednie ćwiczenia.

Narzędziem, które ma pozwolić przyswoić uczniom zasady lub arbitralne decyzje trenera jest debata, dzięki której uczniowie mają możliwość odkryć logiczne argumenty stojące za owymi zasadami i decyzjami, co owocuje u uczniów głębszym zrozumieniem zasad na których opiera się szermierka.

Uczniowie zapoznają się ze wszystkimi metodami treningowymi, dzięki czemu poddani są szerokim spektrum doświadczeń motorycznych oraz poznają szeroką gamę doświadczeń kulturowych charakterystycznych dla szermierki.

Praca w grupach i różne zajęcia rekreacyjne organizowane przez klub są środkiem rozwijania w uczniach samodzielności podczas zadań, które wykonują, a także metodą integrowania grupy.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Zwiększamy motywację studentów przez różnorakie trudne zadania, mające przygotować ich do zawodów i pokazów. Rozwijamy motywację przez zajęcia przeprowadzane przez cały rok, dzięki czemu uczniowie mogą zaobserwować poczynione przez siebie postępy.

Budowania relacji między uczniem a trenerem poprzez regularny trening i indywidualne podejście do każdego ćwiczącego. Przez czas poświęcony każdemu z ćwiczących oraz dzięki pracy w grupie przekazujemy uczniom motto „dla chcącego nic trudnego".

5. Strategie implementowane przez trenerów Agora Fencing Club.

Trenerzy muszą mieć wpływ na zdobywanie przez uczniów najbardziej istotnych wartości podczas poznawania naszego sportu, ale nauka ta powinna odbywać się poprzez zabawę. Aby osiągnąć maksymalną skuteczność trenerzy zawsze starają się pamiętać, że mają do czynienia z ćwiczącymi, z których każdy jest inny i to trener powinien dostosowywać się do możliwości ucznia, a nie odwrotnie. Metodą osiągania tych celów jest użycie elementów zabawy w treningu oraz wybór odpowiednich środków nauczania.

Ważne jest przeprowadzanie ćwiczeń typowych dla szermierki, krótkich, bardzo różnorodnych i łatwych w wykonaniu.

Uczniowie jako tacy mają pewien czas skupienia uwagi w ćwiczeniu, jeśli ćwiczenie trwa za długo, prowadzi to do znudzenia ucznia i spadku koncentracji. Zajęcia powinny być przyjemne i dynamiczne.

Ważne jest wybieranie ćwiczeń, które są w zasięgu możliwości uczniów, sukces w osiąganiu ćwiczeń wzmacnia ich pewność siebie. Jeśli wymagamy od studenta działań wykraczających poza jego możliwości, jest bardzo prawdopodobne, że doświadczenie porażki osłabi jego zaufanie i uczeń ostatecznie je porzuci. Musimy się dostosować do indywidualnych różnic i możliwości każdego ćwiczącego.

Bardzo korzystne jest udzielanie instrukcji w jasny i zwięzły sposób. Trener działa jako wzór i odniesienie dla swoich uczniów, dlatego należy zawsze przeprowadzać praktyczną demonstrację zadanego ćwiczenia, zwracając uwagę na trudniejsze fragmenty ćwiczenia. Język należy zawsze dostosować do poziomu zrozumienia sportowców i kobiet.

Zawsze należy mówić uczniom, że doceniamy ich wysiłek, chęć poprawy i uczenia się każdego dnia. Należy komunikować im swoją wdzięczność, doceniać ich starania w osiągnięciu wyznaczonych celów. Ważne jest, aby nagradzać nie tylko osiągnięcia techniczne, ale także emocjonalne i społeczne, gdyż sportowcy cenią wartości takie jak współpraca, odpowiedzialność, etyka, dyscyplina i szacunek.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

5.1 Metody rozwoju treningu technicznego.

a. Ćwiczenia

- Bez partnera

Są one przeprowadzane w celu nauczenia i doskonalenia pozycji i ruchów.
Najważniejsze z nich to:

Są bardzo korzystne dla osiągnięcia poprawy postawy szermierczej, ułożeń ciała i broni, poznanie jej mocnych i słabych części oraz innych podstawowych ruchów i ułożeń ważnych w szermierce. Ważne są również ćwiczenia doskonalące pracę nóg, należy poświęcić im znaczną część czasu procesie nauczania i treningu.

Na samym początku nauczania uczniowie wykonują ćwiczenie stojąc w szeregu naprzeciwko trenera. W kolejnych etapach, w zależności od ćwiczenia, wykonują je samodzielnie (naprzeciwko lustra, na polecenie kolegi).

(ćwiczenia mogą być wykonywane z bronią / bez broni)

- Postawy
- Postawy złożone
- Kopiowanie postawy trenera
- Lustrzane kopiowanie postawy trenera

- Z urządzeniami pomocniczymi (doskonalą cechy takie jak: precyzja, pole widzenia, koncentracja, uwaga, czas reakcji, szybkość). Są one wykorzystywane do rozwoju i poprawy koordynacji ruchów, poprawiając postrzegania, które jest bardzo ważne przy prawidłowym określaniu odległości. Wykorzystujemy różnego rodzaju cele ćwiczebne.

- Z partnerem

Ćwiczenia z partnerem stanowią podstawowy rodzaj pracy w grupach i powinny mieć szczególne miejsce w procesie nauczania i szkolenia.
Służą do nauczania i doskonalenia techniki i taktyki oraz do zwiększania szybkości reakcji. Wszystkie umiejętności nabyte wcześniej w ćwiczeniach z partnerem zyskują znaczenie praktyczne.

Te ćwiczenia rozwijają umiejętność wykonywania działań w zależności od pozycji i zachowania przeciwnika, rozwijają także myślenie taktyczne. Ćwiczenia z partnerem, w zależności od zadania dydaktycznego, mogą być różnych rodzajów:
and are performed in turns.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

- wersja 1 (reakcja prosta / z wyborem)

Stosowane są głównie w nauczaniu nowych działań. Polegają na stworzeniu łatwych warunków, w których uczeń wykonuje poznawane właśnie działanie, które kończy się trafieniem partnera. Działania składające się na ćwiczenie są zadawane przez trenera i wykonywane są na przemian.

- wersja 2

W tych ćwiczeniach jeden z szermierzy pełni role instruktora, realizując cel wyznaczony mu przez trenera. Ćwiczący zmieniają się rolami po upływie wyznaczonego czasu. W zależności od stopnia zaawansowania ćwiczących, ćwiczenie wykonywane jest w coraz szybszym tempie, zbliżając się do szybkości z prawdziwej walki.

- ćwiczenia rywalizacyjne

Są to ćwiczenia o najwyższym stopniu rywalizacji między ćwiczącymi. Jeden z uczniów naciera, a drugi ma za zadanie się obronić. Nacierający sam wybiera moment natarcia oraz sposób w jaki atakuje. Broniący się stara się obronić w odpowiedni sposób. W czasie ćwiczeń rywalizacyjnych trener musi nadzorować ćwiczących sprawdzając, czy zrozumieli cel ćwiczenia.
Po jakimś czasie ćwiczący zamieniają się rolami. W ćwiczeniu bardzo ważne jest żeby ćwiczący wykonywali ruchy poprawne technicznie. Ćwiczenia z partnerem są uzupełnieniem lekcji indywidualnych z trenerem i podlegają tym samym wymaganiom.

Kiedy działania zostają przez ucznia opanowane, wykonuje się je w różnych warunkach, stopniowo zbliżając się do warunków walki. Ćwiczenia w parach są wspaniałym sposobem na przejście z ćwiczeń w łatwych warunkach do ćwiczeń w warunkach rywalizacyjnych, więc należy je stosować przy nauce każdego rodzaju działań. Dzięki dobrze wykonywanym ćwiczeniom w parach szermierze nabywają lepsze zrozumienie wykonywanych przez nich akcji oraz tego, jak można ich używać w walce.

b. Lekcje indywidualne z trenerem

- Lekcje indywidualne jest to jedna z najważniejszych metod nauczania szermierki. W czasie takiej lekcji trener buduje ćwiczenia, w których odgrywa rolę współćwiczącego z uczniem, tworząc właściwe warunki do wykonania przez ucznia konkretnej akcji. W lekcjach indywidualnych obowiązuje konkretna sekwencja nauczania, którą przedstawiamy poniżej:
- Sprawdzenie postawy ćwiczącego oraz poprawności przyjmowanych ułożeń broni.
- Kontrola podstawowych rodzajów natarć, najpierw w bliskim, następnie w średnim i długim dystansie. Kontrola podstawowych akcji obronnych.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

- Działania są ćwiczone w różnych warunkach, w połączeniu z innymi działaniami, w różnych wariantach taktycznych (natarcia zapowiedziane, przeciwnatarcia, natarcia zwodzone, ponowienia i powtórzenia, działania niezapowiedziane).
- Zapoznanie z nowymi działaniami lub z nowymi wariantami działań już znanych w coraz trudniejszych warunkach.
- Nowe działania lub warianty działań już poznanych w kombinacji z innymi działaniami, wykonywane arytmicznie.
- Ponowne przypomnienie podstawowych działań ofensywnych i defensywnych, tym razem wymagając precyzyjnego wykonania, wykonywane w łatwych warunkach i w wolnym tempie. Przez całą lekcję wymagana jest jak największa poprawność wykonywanych ruchów, trener upewnia się czy uczeń rozumie sens wykonywanych akcji. Długość i intensywność lekcji indywidualnej zależy od poziomu szermierza, celu lekcji oraz od tego, w jakim momencie cyklu treningowego uczeń się znajduje. Lekcje indywidualne mogą być nakierowane na osiągnięcie celów technicznych, taktycznych albo zawodniczych.

- Rodzaje lekcji technicznych
    - techniczno-taktyczne

- Rodzaje lekcji taktycznych
    - nauczania, rozgrzewkowa, podsumowująca, sprawdzająca i doskonalenia.

Ich głównym zadaniem jest udoskonalanie myślenia taktycznego ucznia, jego możliwości pokonania przeciwnika taktycznie. Umiejętność wykorzystywania sytuacji w walce jest osiągana przez ćwiczenie w lekcji poprawnych reakcji na sytuacje z walki.
Do tego celu znakomicie nadają się tzw. lekcje nieme. Ich celem jest nauczenie ucznia dostrzegania i poprawnego reagowania na działania przeciwnika w starciu, oraz przewidywania tych sytuacji. Trener określa wstępne warunki sparringu, w ramach których uczeń musi reagować na wykonywane przez niego działania poprawnie wybraną akcją. Następnie trener może wprowadzić kolejne działania. W zależności od stopnia zaawansowania, zadania w lekcji niemej mogą być proste, złożone a nawet bardzo zróżnicowane.
Ten rodzaj ćwiczeń rozwija umiejętność szybkiej oceny działań przeciwnika, umiejętność obserwacji, szybkość reakcji, umiejętność wybrania poprawnego działania i zastosowania go. Wymaga dużego skupienia ze strony ucznia. Z tego powodu lekcje początkowo powinny być krótkie, później, w zależności od zaawansowania ucznia, lekcje stają się dłuższe i bardziej skomplikowane, z pojawiającym się elementem współzawodniczącym.

- Rywalizująca

Ich celem jest rozwój umiejętności użycia zdobytej wiedzy w walce. W lekcji tego typu trener odgrywa rolę przeciwnika, mającego inicjatywę, lecz początkowo nieco niedoświadczonego. Trener wykonuje różnego rodzaju błędy techniczne i taktyczne, które uczeń powinien wykorzystywać do zadania trafienia.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Lekcja indywidualna z trenerem powinna zapewnić uczniowi zagadnienia nad którymi będzie pracować w ćwiczeniach w parach, będąc stale zaznajamianym ze świadomym wykonywaniem działań szermierczych.

c. sparring

Rodzaje walk:

- Lekcja-walka

Mają na celu kontrolę działań, których uczeń już się nauczył oraz łączenie ich ze zdobywaniem inicjatywy, dzięki której szermierz zdobywa kontrolę nad walką.

Są stosowane dla doskonalenia techniki i taktyki ćwiczącego oraz rozwoju jego umiejętności używania w walce działań dostosowanych do różnych przeciwników.

Wynik takiej walki nie ma znaczenia. Uczniowie, pod kierunkiem nauczyciela podejmuję decyzję o wyborze odpowiedniego działania.

Rozwijana jest także umiejętność przygotowania w walce warunków odpowiednich do wykonania danego działania.

- Nauczania
- Rywalizująca

They must determine the effectiveness of the actions in conditions similar to the competition ones. Each fencer has to make an effort to win the assault. In these assaults the experience of conducting the assaults with different opponents is accumulated, a specific resistance is developed, tactical thinking is educated, the necessary psychic qualities are acquired (intelligence, capacity to foresee the actions of the opponent, initiative, will, and others).

After finishing the competitive assaults, an analysis of these assaults should be carried out with each student, to check the errors and the successes made, giving the Master the possible solutions and the pertinent indications.

d. zawody

6. Doświadczenie zdobyte dzięki projektowi Fence4all

Konferencje, które miały miejsce u naszych partnerów pozwoliły nam poznać nowe metodologie, które można zastosować do znanych nam już technik szermierczych. Główną zaobserwowaną przez nas różnicą była duża różnorodność broni przez nich używanych, oraz rozwój ich zawodów, bardzo różniących się od broni i zawodów charakterystycznych dla szermierki sportowej.

Wraz ze zmianą zasad zawodów szermierz zmienia taktykę i zaczyna używać technik mniej popularnych w szermierce sportowej. Główną różnicą dostrzeżoną przez nas na tym polu jest fakt, że w innych rodzajach szermierki walka odbywa się na planszy w kształcie okręgu o promieniu 4 m, z dwoma znacznikami wyznaczającymi jego końce, umieszczonymi symetrycznie 2 m od środka planszy, tak więc 4 m od siebie. W szermierce sportowej zaś pole walki jest to prostokąt o długości 14 m i 2 m szerokości. Walka na polu w kształcie

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

okręgu wymaga zmiany sposobu poruszania się, zmian postawy oraz ruchów zmiany kierunków również lewo-prawo, podczas gdy w naszej dyscyplinie poruszamy się jedynie w kierunku przód-tył, aczkolwiek w przypadku natarć sposób poruszania się jest taki sam, wymaga jedynie drobnych zmian taktycznych.

Koleją dziedziną, w której nasze dyscypliny znacznie się różnią są cechy używanych przez nas broni. Bronie naszych partnerów są replikami broni historycznych, zaadaptowanych do współczesnych potrzeb. Z tego powodu koniec broni jest zaokrąglony i zabezpieczony, zaś ostrza są tępe. Mimo tych środków ostrożności, broń jest bardzo ciężka co wymaga od szermierzy znakomitej kondycji fizycznej. Wymaga to również dodatkowego sprzętu ochronnego. Nasi partnerzy używają ochraniaczy baków i klatki piersiowej, często noszą również dodatkowy kołnierz ochronny. Używane są również ochraniacze karku, łokci i kolan aby uniknąć ryzykownych pchnięć.

Sportowcy tych dyscyplin zwykle dysponują bardzo wyrafinowaną techniką, w działaniach poruszają głównie szpicem broni, ponadto ilość możliwych działań jest poszerzona względem szermierki sportowej, gdzie każda broń ma swój konwencjonalny zestaw wykonywanych akcji. Z tego powodu trening szermierki sportowej jest znacznie bardziej wyspecjalizowany w kierunku technik związanych z natarciem. W dyscyplinach naszych partnerów trening ma bardziej ogólną formę.

Metody nauczania, których używają to głównie ćwiczenie bez partnera oraz wiele odmian ćwiczeń w parach, w których doskonalą swoje umiejętności techniczne w ćwiczeniach zadanych i wytłumaczonych przez trenera. Następnie uczniowie wykonują je, z dużą ilością powtórzeń. Wykonują też ćwiczenia taktyczne, w których zadany jest konkretny sposób, w jaki należy zadać trafienie, zaś uczeń musi doprowadzić do sytuacji, w której może takie trafienie zadać. Każdy trening ma swoją wydzieloną część przeznaczoną na sparringi, w których uczniowie mogą doskonalić swoje umiejętnościach we wszystkich broniach.

7. Prezentacja klubu Historical Fencing School

7.1. Struktura i działalność klubu

GHFS powstało w roku 2003 i skupia się na studiowaniu Dawnych Europejskich Sztuk Walki (HEMA). HEMA jest terminem zbiorczym dla wszystkich sztuk walki, mających korzenie na kontynencie europejskim i powstały w dawnych czasach. Większość z nich to nie posiada ciągłości nauczania, co oznacza, że muszą zostać zrekonstruowane. Żeby sztuka walki zaliczała się do HEMA, musi istnieć materiał źródłowy, który na to pozwala.

Wszystkie zaliczające się do do HEMA sztuki walki bazują na historycznych traktaktach. Wyjątkiem są te, które posiadają żyjących mistrzów. GHFS zostało założone przez Głównego Instruktora Andersa Linnarda jako organizacja non profit. Jest zarządzane

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

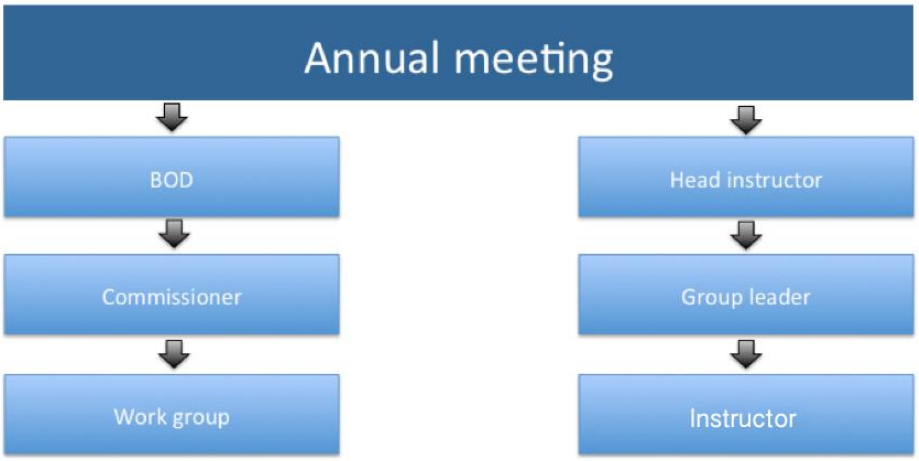
demokratycznie a Zarząd i Główny instruktor wybierani są przez Walne Zgromadzenie Członków.

7.2. Lokalizacja, zasięg, zakres działalności klubu

GHFS posiada około 170 członków i 17 instruktorów. Prowadzi zajęcia z miecza długiego dla początkujących, miecza długiego dla zaawansowanych, miecza długiego dla juniorów, rapiera z lewakiem i miecza z puklerzem, dziewiętnastowiecznej, szwedzkiej szabli wojskowej i średniowiecznych zapasów.

GHFS jest członkiem Swedish National HEMA Federation (SvHEMAF). SvHEMAF powstało w 2012 roku i jest członkiem Swedish Martial Arts Federation (SB&K). SB&K z kolei jest członkiem Swedish National Sports Confederation (RF). Te członkostwa oznaczają, że HEMA jest w Szwecji sportem rozpoznawalnym, podobnie jak klub GHFS.

- Organizacja



8. Struktura działań w Historical Fencing School

- grupy badawcze

Celem istnienia grupy badawczej jest badanie nowych obszarów HEMA w wyniku czego rozszerzamy nasz program nauczania. Grupa badawcza ma większą swobodę niż grupa kursowa i nie musi spełniać tych samych wymagań, jeśli chodzi o program nauczania i formalizację treningu. Jej misją jest zdobywanie wiedzy wewnątrz grupy w maksymalnie efektywny sposób.

Grupa badawcza jest gotowa by stać się grupą kursową, gdy może spełnić warunki dla grup kursowych a instruktorzy są wystarczająco kompetentni do nauczania materiału źródłowego. Grupy badawcze nie powinny przyjmować uczniów, zamiast tego członkowie

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

powinni uczyć się od siebie nawzajem, biorąc udział w studiowaniu i badaniu materiału źródłowego. Wszystkie grupy badawcze muszą posiadać wyznaczonego lidera, który odpowiada za postępy grupy.

- Nowe kursy

Dziś, nowa osoba, która chce rozpocząć kurs w GHFS ma o wiele łatwiej niż kilka lat temu. Ma wsparcie klubu i dostęp do instruktorów od których może czerpać wiedzę. Mamy standardy dotyczące kursów, pozwalają nam utrzymywać ich wysoki poziom. Gdy ktoś nowy chce zacząć, nie musi zaczynać od zera.

- Lider grupy i instruktorzy

Każdy kurs GHFS powinien prowadzić lider i jeden lub więcej instruktorów. Lider grupy jest odpowiedzialny za realizację programu nauczania i utrzymanie standardów wymaganych dla treningów GHFS.

- Opis kursu

Lider grupy ma obowiązek przygotować krótki opis kursu. Musi on zawierać: jasno sprecyzowane cele; sugestie i wymogi dotyczące wymaganego sprzętu; wymagany startowy poziom umiejętności; jasno określone wymogi bezpieczeństwa.

- Program nauczania kursu

Każdy kurs GHFS musi posiadać program nauczania. Główny Instruktor zatwierdza program kursu przed jego wprowadzeniem. Program nauczania powinien rozciągać się na 7 semestrów, powinien też zawierać jasno określone cele dla studentów. Jeśli program nauczania ulegnie zmianie, kopia powinna zostać dostarczona Głównemu Instruktorowi do zatwierdzenia.

- Materiał kursu

GHFS jest klubem historycznych sztuk walki, w związku z tym każdy kurs powinien posiadać interpretowalną historyczną podstawę a tym samy stanowić system. Lider grupy powinien tym samym przedstawić na jakich historycznych materiałach kurs jest oparty, tłumaczenia, teksty źródłowe etc.

- Życiorys instruktora

Instruktor dostarcza życiorys, który powinien zawierać doświadczenie zdobyte w sztukach walki, zarządzaniu ludźmi i nauczaniu. Instruktor powinien brać udział w kursach organizowanych przez GHFS.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

- Egzaminy

Kursy GHFS nie zawierają systemu egzaminów, mimo to jest istotne, aby uczniowie mieli możliwość sprawdzenia i przetestowania swoich możliwości. Lider grupy powinien informować Głównego Instruktora ja przebiegają postępy treningu i jak rozwija się poziom uczniów.

- Szkolenie instruktorów

Instruktorzy GHFS mają możliwość szkolenia przez cały rok, w klubie, SvHEAMAF oraz poprzez RF. Szkolenia odbywają się najczęściej w weekendy i obejmują zagadnienia podstawowego treningu, treningu ogólnorozwojowego, treningu z niepełnosprawnymi, z zawodnikami, z dziećmi itd. Bierzemy również udział w szkoleniu celowanym w kierunku wyszkolenia większej ilość kobiecych liderów, jak również młodych liderów.

9. Metodologia używana w Historical Fencing School

HEMA różni się od innych sportów i sztuk walki, ponieważ skupia się na wiecznym poszukiwaniu prawdy, co do której nie możemy mieć pewności czy kiedykolwiek ją odnajdziemy. Oznacza to, że nasze postrzeganie historycznych materiałów źródłowych może się zmieniać od czasu do czasu. Mogą być to małe bądź duże zmiany. Jeśli instruktor zbudował swój autorytet na twierdzeniu, że zna prawdę absolutną, oznacza to, że prędzej czy później będzie musiał się tego twierdzenia wycofać (a tym samy stracić autorytet), albo pozostać przy przestarzałej wersji swojej sztuki. Obie te możliwości są destrukcyjne dla rozwoju HEMA, dla uczniów i dla instruktora. Zamiast tego wolimy zachęcać naszych uczniów do aktywnego myślenia o HEMA. Rolą instruktora jest raczej dawanie wskazówek wprowadzających w sztuki walki niż kontrolowanie każdego kroku, ruchu i myśli.

Taki model przewodzenia i zachęcania jest wymagający zarówno dla instruktora jak i dla uczniów. Nie oznacza to, że uczniowie mają prawo przerywać zajęcia niepotrzebnymi komentarzami, odbierając innym czas przeznaczony na naukę. W tym rozdziale spróbujemy pokazać Wam jak można stworzyć formalny trening, który równocześnie zbudowany jest na skutecznym nauczaniu indywidualnym. Mamy też nadzieję, że możemy zaoferować terminologię dzięki której instruktorzy nauczą się jak mówić o naszej metodzie.

Jeśli opiszemy nasz nadrzędny cel treningu w GHFS będzie nim zabawa. Nie oznacza to, że trening nie zawiera trudnych i ciężkich elementów, wręcz przeciwnie, ale celem jest, aby uczniowie nie ucierpieli z tego powodu. Nasze działania zawsze muszą mieć dobry powód. Zabawa w tym kontekście oznacza, że trening musi angażować i być satysfakcjonujący.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

- Motywacja

Ludzie trafiają do HEMA i do nas z różnych powodów, z różnym postrzeganiem tego co robimy. Ich początkowa motywacja jest dla nas wartościowa, ale niezrozumienie tematu musi zostać skorygowane ze względu na konieczność rozwoju naszej dyscypliny.

Wzmacnianie motywacji jest ważne, ponieważ uczeń z wewnętrznym pragnieniem nauki, który ćwiczy i studiuje na własną rękę, również poza zajęciami, będzie osiągał szybsze postępy niż wszyscy Ci, którzy tego nie robią. Aby wzmocnić to nastawienie istotne jest, aby instruktor wzmacniał pewność siebie i celu ucznia.

10. Pedagogika używana Historical Fencing School

- Wartości

GHFS wyznaje kilka kluczowych wartości. Powinny one przenikać wszystko co robimy i funkcjonować jako wskazówki dla naszych aktywności. A są to:

- Braterstwo – szanujemy się nawzajem;
- Umiejętności – utrzymujemy wysoki standard we wszystkim co robimy, zawsze dążymy do dalszego rozwoju;
- Akademicka doskonałość w zakresie historii – trening jest oparty na poważnych i przekrojowych badaniach i interpretacjach historycznego materiału źródłowego;
- Demokracja – jesteśmy organizacją demokratyczną, otwartą dla wszystkich podążającą za dobrymi, szwedzkimi wzorami;
- Sprawność fizyczna – praktykujemy sztukę walki, która wywiera psychiczny i fizyczny nacisk na ćwiczących

Jak zachowywać się w klubie?

Mamy nieformalne zasady dotyczące zachowania w klubie:

Bądź wspaniały. Nie przejmuj się, gdy inni się zdenerwują. Bądź tym, który zachowa zimną krew gdy robi się gorąco. Koncentruj się na pozytywnych a nie negatywnych stronach innych. Znajduj pozytywne aspekty tego, że ktoś ma inne zdanie niż Ty, nawet jeśli nie mają racji, dobre pomysły zwyciężą same. Nikt nie lubi dupków, każdy lubi kogoś kto sprawia, że czuje się dobrze. Pamiętaj, że nieważne, jak dobry jesteś, są ludzie, którzy są od Ciebie lepsi w wielu rzeczach, niektórzy są mądrzejsi, inni zabawniejsi, inni szybsi, inni lepiej wyglądają. To jest dla Ciebie dobre, bo masz do czego dążyć. Nie jest fajnie być w otoczeniu ludzi, którzy nie lubią innych ze względu na kolor skóry, orientację seksualną, płeć i tym podobne. W GHFS lubimy każdego do momentu, w którym nie udowodni, że na to nie zasługuje. A nawet wtedy chętnie wybaczamy. Jako członek GHFS jesteś elementem zbiorowości. Będziemy silniejszy gdy będziesz z nami. Oznacza to również, że Twoje zachowanie odbija się na nas. Jeśli jesteś fantastyczny, jesteśmy fantastyczni, jeśli

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

trochę głupi, jesteśmy głupi. W pewnym sensie jeśli jesteś głupi od czasu do czasu to w porządku, i tak Cię lubimy, nawet jak jesteśmy na Ciebie wściekli. Oszukiwanie nie oznacza, że jesteś wspaniały. Zwycięstwo jest wartościowe tylko wtedy, kiedy jesteś go wart. Doceń i okaż to, gdy ktoś zrobi coś dobrze, pogratuluj innym klubom gdy zrobili coś dobrze. Każdy dobry występ zasługuje na uznanie. Narkotyki, alkohol, tytoń i tym podobne niszczą Ci zdrowie, już to wiesz. Wiesz też, że jedni sobie z tym poradzą, inni nie. Wykaż rozwagę i delkatność, gdy ktoś ma problemy, on również zasługuje by brać udział w naszej działalności nie czując się źle. Jednym słowem raczej daruj sobie wódkę niż drugiego człowieka. To naprawdę dość proste. Bądź wspaniałą osobą.

Wytyczne National Sports Confederation (RF)

Idea szwedzkiego sportu.

Szwedzki ruch sportowy odwołuje się do Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka ONZ, Powszechnej Deklaracji Praw Dziecka ONZ i Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych.

“Sport wills - aims and guidelines for the sports movement” (Cele i wytyczne ruchów sportowych) jest nazwą polityki programowej Szwedzkiego sportu. Reprezentuje wspólny system wartości całego ruchu sportowego i dostarcza wytycznych dla organizacji aktywności sportowych w federacjach i klubach.

Sport jest aktywnością fizyczną, którą podejmujemy z myślą o lepszych osiągach, zabawie i dobrym samopoczuciu. Sport składa się z treningu i zabaway, rywalizacji i prezentacji siebie.

Dzielimy sport zgodnie z kategoriami wiekowymi i poziomem ambicji. Do lat dwunastu sport dziecięcy. Młodzieżowy do lat dwudziestu. Dorośli to wszyscy starsi niż dwadzieścia lat.

W sporcie dziecięcym bawimy się i pozwalamy dzieciom poznawać różne dyscypliny sportu. Ogólnorozwojowy i przekrojowy udział w aktywnościach sportowych jest normą dla sportu dziecięcego. Rywalizacja jest elementem gry i zawsze musi odbywać się na własnych warunkach dziecka.

W sporcie młodzieży i dorosłych rozróżniamy zawodniczy, wyczynowy sport i ideę sportu. Chcemy tak zorganizować sport na wszystkich poziomach, aby rozwijał ludzi w pozytywny sposób, fizycznie i psychicznie, społecznie i kulturalnie.

Sport ma być tak zorganizowany by promować:

- Demokrację
- Rozwój
- Równość płci
- Powszechne prawo uczestnictwa
- Szacunek dla innych

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

- Dobrowolne zaangażowanie
- Fair play
- Zdrowie
- Rozsądne finansowanie
- Świadomość środowiskową

Dokumenty zawierające wytyczne treningowe

GHFS używa dokumentu pod nazwą 'How we train' (Jak ćwiczymy), do nauczania instruktorów i wskazywania im jak rozwijać klub. Ten dokument definiuje jak ćwiczymy i nauczamy, role instruktorów, jak ustawiamy poziomy rozwoju dla uczniów, aspekty psychologiczne i fizyczne oraz wiele innych.

Klub pracuje również z tłumaczeniami i interpretacjami materiału źródłowego, dla przykładu średniowiecznych podręczników szermierczych.

11. Aktywności i wydarzenia w Historical Fencing School

GHFS jest gospodarzem najważniejszego wydarzenia HEMA, odbywającego się dorocznie pod nazwą *Swordfish*. Często mówi się o nim jako o nieoficjalnych mistrzostwach świata.

Poza tym wydarzeniem organizujemy wydarzenia wewnętrzne dla członków klubu, seminaria, zawody itd. Organizujemy również mniejsze, otwarte wydarzenia dla gości z innych klubów z całego świata. Z różnych powodów szukamy również zewnętrznych grup z którymi moglibyśmy ćwiczyć. Jednym z takich przykładów jest nasza współpraca z dziećmi z uszkodzeniami słuchu, gdzie uczyliśmy je jak uprawiać szermierkę.

12. Prezentacja Szkoły Fechtunku Aramis

Lista skrótów używanych w dokumencie:

SFA – Szkoła Fechtunku Aramis
MCF – Modern Classical Fencing (Nowoczesna Szermierka Klasyczna)

Szkoła Fechtunku Aramis (SFA) zajmuje się nauczaniem Nowoczesnej Szermierki Klasycznej. SFA powstała w roku 1998. Pomysłodawcą i organizatorem szkoły był fechtmistrz Marek Jeziorski, człowiek o wieloletnim doświadczeniu w szermierce i sztukach walki. Obserwując tendencje rozwojowe, poziom popularyzacji w społeczeństwie oraz kierunki, w jakie prowadzona była szermierka sportowa przez ówczesne autorytety tej dyscypliny, Marek Jeziorski postanowił odłączyć się i wprowadzić współczesną szermierkę w całkowicie nową formułę, odpowiadając tym samym na potrzebę zmodernizowania europejskiej sztuki walki, jaką jest szermierka i dostosowania jej do wymogów współczesności.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Szermierka w jej najszerszym rozumieniu to umiejętność posługiwania się bronią białą w walce. Oczywiście obecnie nie wyczerpuje to zdecydowanie tematu. Istnieje wiele odmian szermierki, najpopularniejsze to szermierka sportowa, sceniczna (filmowa, pokazowa), historyczna i wreszcie Nowoczesna Szermierka Klasyczna.

Nowoczesna Szermierka Klasyczna, jest sportem ekstremalnym, rozwijającym się niezależnie od szermierki sportowej. Używamy skrótu MCF – Modern Classical Fencing, ze względu na to, że propagowanie dyscypliny sportu wymaga międzynarodowej nazwy. Nawiązujemy bezpośrednio do tradycji pojedynku i realnej walki bronią. Uczymy zawodników w możliwie realistyczny sposób.

Jednym z głównych założeń SFA jest sprawienie by szermierka była jak najszerzej uprawianym sportem, dostępnym dla każdego.

MCF posiada własne mistrzostwa, zawody i szczegółowy regulamin ich rozgrywania. Podstawowe używane przez nas bronie to szabla, szpada i rapier z lewakiem. Zasady podporządkowane są założeniu, że każda walka musi być przeprowadzona tak, jakby broń była ostra. Walka na poziomie zawodniczym, jest walką kontaktową, pozwala na użycie innych technik, niż tylko trafienie bronią.

Nowoczesna Szermierka Klasyczna wymaga odpowiedniego przygotowania fizycznego i psychicznego, zaangażowania i wysiłku jak również odpowiedniej podbudowy teoretycznej ze strony trenerów.

W treningu oprócz techniki i taktyki walki kładziemy nacisk na wszechstronne przygotowanie zarówno ogólne jak i swoiste. Pracujemy nad szybkością, wytrzymałością i siłą, czyli zespołem cech, które pozwalają uzyskać zwycięstwo w walce. Weryfikujemy nasze umiejętności w sparringach i na zawodach, są one najlepszym i jedynym sposobem sprawdzenia rzeczywistej wartości naszego przygotowania.

Prawdopodobnie większości z nas nigdy nie zdarzy się wykorzystać umiejętności w praktyce, jednak ćwiczymy tak jakby pojedynki były codziennością. Aby stworzyć warunki zbliżone do walki realnej, przynajmniej jeśli chodzi o poziom emocji i zaangażowania SFA organizuje zawody zorganizowane w ramach Pucharu Polski. Jest to cykl zawodów rozgrywających się w różnych miastach w Polsce w ciągu całego roku. Od 2005 roku organizujemy Mistrzostwa Polski.

Bierzemy udział w pokazach, prezentacjach i prelekcjach prezentujących MCF we wszystkich jej aspektach. Przygotowujemy materiały edukacyjne. Współpracujemy z firmami i instytucjami w Polsce i na świecie, zajmując się rozwojem tej dyscypliny sportu.

W pierwszych latach działalności (1998 – 2005), SFA działa wyłącznie w Krakowie. Trenujemy szermierkę i walkę wręcz, pracując nad stworzeniem spójnej dyscypliny sportu walki.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

W roku 2005 odbyły się I Mistrzostwa Polski MCF (wtedy jeszcze pod nazwą „Szermierka Klasyczna"). Gromadzą kilkunastu zawodników. Obecnie, w 2018 roku Puchar Polski w MCF zgromadził kilkudziesięciu zawodników. SFA funkcjonuje w 12 miastach Polski i nieustannie się rozwija. Trudno określić dokładną liczbę osób, prowadzony jest ciągły nabór. Szacujemy, że MCF ćwiczy obecnie około 400 osób. Jesteśmy największym klubem w Polsce, obecnie posiadamy już kilkudziesięciu instruktorów, pracujących z uczniami w każdym wieku i na każdym poziomie zaawansowania.

13. Szermierka w XXI wieku

W końcu XX i początku XXI wieku sport staje się czymś zupełnie innym. Powstają setki (tysiące?) nowych dyscyplin sportu. Technologia i ogromna dostępność wiedzy powodują, że ludzie szukają nowych, ciekawych sposobów realizacji. Tym samym popularność tradycyjnych dyscyplin sportu jest zagrożona. Szermierka jest jedną z aktywności, które towarzyszą ludzkości w różnej formie od czasów, gdy człowiek pierwotny postanowił uderzyć kijem swojego pierwszego przeciwnika. Tym samy zasługuje na szczególne miejsce.

Ale nie możemy zapominać, że podobnie jak nowe dyscypliny dysponujemy technologią XXI wieku, możemy używać jej poprawiając naszą metodykę nauczania, metody badawcze rozwoju zawodników, wreszcie używać nowoczesnych, lekkich ochraniaczy zwiększających poziom bezpieczeństwa i pozwalający równocześnie zbliżyć rywalizację do realnej walki. Wszystko to musimy propagować w wystarczająco interesującej formie by przyciągać nowych adeptów. Tym właśnie jest MCF.

14. Termin - Nowoczesna Szermierka Klasyczna (MCF)

Sam termin Szermierka Klasyczna zaczął być używany przez SFA w 2005 roku. Wcześniej używaliśmy terminów szermierka dawna, pojedynkowa, nawet historyczna. Prowadziło to jednak do wielu nieporozumień, ponieważ te terminy są nacechowane pewnym specyficznym podejściem do szermierki, i żaden z nich nie oddaje w pełni tego czym się zajmujemy. Słowo „Nowoczesna" zostało dodane później, aby odróżnić tę dyscyplinę sportu od XIX wiecznej szermierki historycznej, często nazywanej po angielsku *Classical Fencing* (czyli szermierka klasyczna). Co więc jest w MCF klasycznego? Chęć jak najlepszego odwzorowania walki realnej. Nowoczesne natomiast jest podejście do metod treningowych i wiedzy z zakresu teorii sportu.

15. Struktura klubu

15.1. Struktura formalna

Obecnie struktura klubu zmieniła się z pojedynczej szkoły, na rodzaj federacji, połączonej wspólnym rdzeniem organizacyjnym. Działamy formalnie jako Fundacja Szermierki Klasycznej ARAMIS. Taka forma działalności odpowiada w polskim systemie prawnym

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

najlepiej temu czym się zajmujemy. Nie prowadzimy działalności komercyjnej a wszystkie zgromadzone fundusze przeznaczone są na rozwój szkoły i MCF.

Wszystkie zrzeszone pod sztandarem SFA oddziały, korzystają z podobnych metod treningowych, przygotowując zawodników do corocznego sezonu zawodniczego MCF.

15.2. Instruktorzy i struktura nauczania

Wszyscy trenerzy nauczający w SFA, przechodzą ten sam cykl szkoleniowy. Ważne jest to, że nie jest to szkolenie, które można 'zakończyć'. Ciągle pojawiają się nowe metody treningowe, konieczne jest ciągłe doszkalanie trenerów. Równocześnie instruktorzy 'u siebie' w prowadzonych oddziałach mają wolną rękę w kwestii szkoleniowej. Powstałe w wyniku tego różnice w szkoleniu zawodników dyskutowane są w trakcie obozów treningowych a ich wyniki oceniane na zawodach. Można powiedzieć, że metody treningowe poddawane są weryfikacji bazującej na algorytmie ewolucyjnym.

Podstawą szkolenia instruktorów są kursy instruktorskie, 2 dniowe warsztaty odbywające się w ciągu roku, oraz obecnie 3 obozy treningowe (2 letnie, 1 zimowy).

Struktura nauczania przyjęta w SFA związana jest bezpośrednio ze sposobem rozwoju i promocji dyscypliny. Chcemy wyszkolić jak najwięcej uczniów tak, aby doszli do poziomu zawodników i instruktorów w możliwie krótkim czasie. Dzielimy uczniów na grupy początkującą, średnią i zaawansowaną. Ta ostatnia z założenia poznaje podstawy metodyki nauczania i pomaga przy szkoleniu nowych uczniów. Nie ma możliwości by być zaawansowanym uczniem szkoły i nie brać udziału w procesie nauczania. Powyżej grupy średniej mamy młodszą i starszą kadrę instruktorską (podzieloną na stopnie instruktorskie).

W praktyce wygląda to tak, że przechodząc do grupy powyżej grupy początkującej uczeń staje się elementem systemu nauczania. Pod kierunkiem instruktora prowadzącego uczniowie z grupy średniej wykonują ćwiczenia w parach z uczniami początkującymi. Obie strony korzystają z takiej 'wymiany'. Uczeń początkujący uczy się dużo szybciej, a uczeń zaawansowany ma możliwość skupić się na ćwiczeniu podstaw, które jak w każdym sporcie – potrzebne są zawsze. Jest też zmuszony do pełnego ich zrozumienia i poznania, co przekłada się później na precyzję wykonywania ruchu. Poznając już na tak wczesnym etapie zasady poprawnego dawania sygnałów szybko dochodzi do wysokiego poziomu trenerskiego.

16. Założenia MCF

16.1. Odwzorowanie walki realnej

Podstawowym założeniem, które przetrwało do dziś, było możliwie dokładne odwzorowanie walki realnej, ze szczególnym naciskiem na walkę pojedynkową.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Kolokwialnie mówiąc, chodzi o to, żeby zawodnicy zachowywali się w walce tak, jak zrobiliby to w sytuacji walki realnej, przy zachowaniu pełnych zasad bezpieczeństwa.

16.2. Full - Contact

Walka w kategoriach OPEN i Kobiet jest walką w pełni kontaktową. Semi-contact w kategoriach dziecięcych. Dozwolone są techniki walki wręcz, zakres dopuszczalnych technik jest zbliżony do MMA. Nie są to sytuacje częste, najczęściej znacząco wcześniej pada trafienie bronią, a wtedy walka jest przerywana przez sędziego. Mimo to zawodnicy muszą posiadać umiejętności również w tej dziedzinie, czasem obaj zawodnicy nie trafią i znajdą się na tyle blisko, że takie techniki mają uzasadnienie. Sama nawet teoretyczna możliwość, że do kontaktu dojdzie wpływa drastycznie na sposób walki zawodników. Nie mogą bez obawy o konsekwencje i odpowiedniego przygotowania skrócić dystansu.

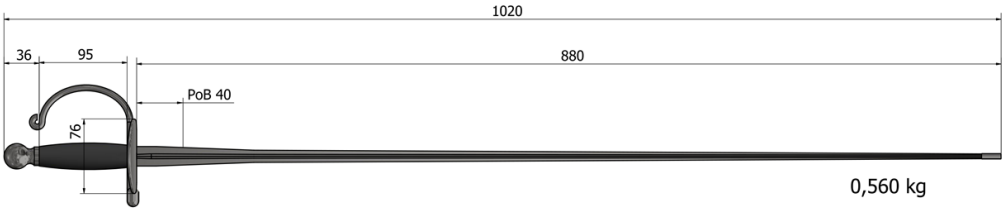
16.3. Broń zbliżona do historycznych odpowiedników

Broń jest przybliżoną kopią prawdziwej broni białej, jedyne zmiany wymuszone są zasadami bezpieczeństwa. Wybraliśmy szpadę pojedynkową, rapier z lewakiem i szablę pojedynkową, w wersjach, które uznaliśmy za optymalne i najwygodniejsze do realizacji naszego celu, czyli pokazujące całościowy poziom umiejętności szermierza.

16.4. Krótki opis używanych przez MCF broni

16.4.1. Szpada

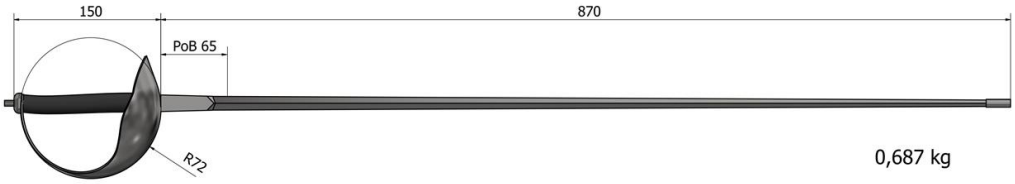
Szpada jest bronią wyłącznie kolną. Garda jest kopią historycznego egzemplarza daje mniejszą ochronę dłoni niż szpada sportowa, tym samym wymaga nieco bardziej skomplikowanej techniki walki. Zostawia znacząco mniejszy margines błędu w przypadku zasłon. Muszą one być wykonywane precyzyjniej. Klinga jest klingą sportową, standardowej długości. Jest nieco dłuższa niż historyczne odpowiedniki, ale ostatnie pokolenia są nieco wyższe więc szpada tej długości jest odpowiednia.



16.4.2. Szabla

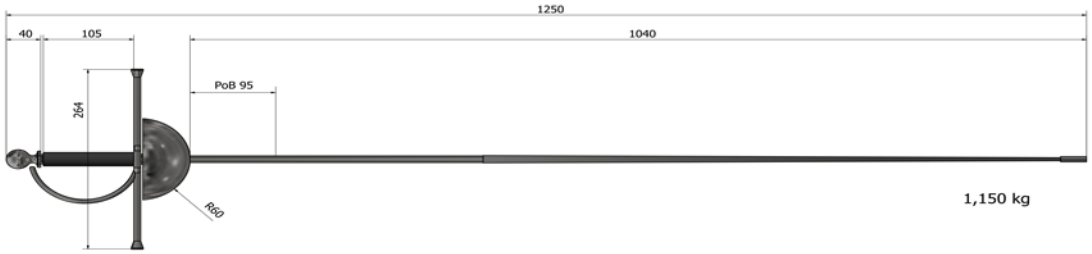
Szabla jest bronią sieczno – kolną. Szabla używana przez nas przypomina lekkie egzemplarze broni pojedynkowej, tym samym jest nieco cięższa od szabli sportowej. Powoduje to większe przybliżenie walki szablą i eliminuje część ‘zawijek’, czyli trafień uzyskiwanych przez ugięcie się klingi na zasłonie przeciwnika.

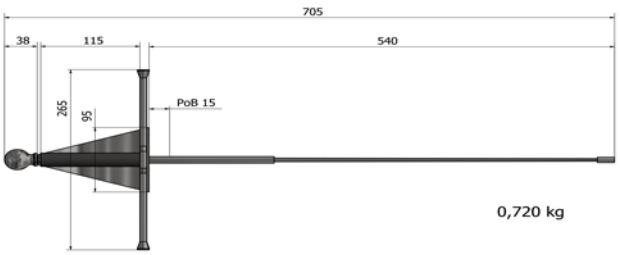
The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein



16.4.2. Rapier z lewakiem

Rapier z lewakiem są brońmi wyłącznie kolnymi. Rapier posiada klingę hybrydową, składającą się ze sztywnej początkowej części, tzw. 'mocnej' części klingi. Części, tak zwana 'średnia' i 'słaba' są giętkie. Taki układ klingi przy jej długości daje możliwość wykonywania zasłon używając sztywnej części klingi (jak w broni prawdziwej), a stosunkowo giętka część słaba zapewnia bezpieczeństwo walczących.





16.5. Primum Vivere – 'Po pierwsze przeżyć'

Mówiąc o szermierce klasycznej, o walce w pojedynku, nie można uciec od tego, że nawet starcie sportowe ma odwoływać się do walki realnej.

Dobrze wyszkolony szermierz dąży przede wszystkim do tego, by nie otrzymać trafienia, samemu trafiając niejako przy okazji. Działanie obronne jest priorytetem. Obronę rozumiemy tu jednak dość szeroko, może to być również działanie agresywne, skierowane w kierunku przeciwnika, niekoniecznie zasłona, unik czy obrona odległością. Stąd sytuacja w której jeden z walczących ignoruje natarcie przeciwnika, tylko po to by zadać swoje własne traktowana jest w szermierce klasycznej jako najgorsza z możliwych. Ze względów praktycznych jesteśmy zmuszeni ukarać wtedy obu zawodników. Opuszczają planszę z ujemnym wynikiem walki. Ze względu na niedoskonałość ludzkiego postrzegania (mam tu na myśli sędziów), dopuszczalne są pewne odstępstwa od tej zasady, jednak w

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

ograniczonym zakresie (jedno trafienie obopólne na walkę jest dopuszczone). Każdą kolejną taką sytuację uznajemy już za braki w wyszkoleniu.

Dlaczego nie sędziować bardziej surowo? Uznając bezwzględnie każde trafienie obopólne za zakończenie walki? Ponieważ zbytnie zwiększenie czynnika stresującego powoduje blokadę zawodników, i niemożność poprawnego prowadzenia broni, swoisty „paraliż". Podobna sytuacja występowała podobno przy treningu szermierki dawniej, gdy nie używano masek szermierczych do ochrony twarzy. Szermierze obawiali się głębszych natarć (mimo ich wysokiej skuteczności). Trening służył przełamaniu tego strachu, prawdopodobnie tak powstały zasady floretowe, wymuszające głębokie natarcia na korpus. Obecnie mamy sytuację odwrotną. W pełni „opancerzeni', chronieni zawodnicy nie obawiają się nacierać głęboko, mają tendencję do ignorowania zagrożenia ze strony broni przeciwnika. Stąd zestaw zasad wymuszający na nich poprawne z punktu widzenia pojedynku zachowania.

16.6. Jakość trafienia nie ma znaczenia

Czyli walka na zawodach nie udaje walki realnej. Broń nie jest ostra, nie chcemy brać pod uwagę 'szczęścia' zawodnika walcząc do jednego trafienia. Chcemy ocenić umiejętności zawodnika pod kątem walki realnej.

Brak analizy jakości trafienia to zasada odróżniająca MCF od pozostałych odmian szermierki. Wiele osób uważa ocenę jakości trafień za kwestię istotną. Jednym słowem, czy trafienie, które doszło do przeciwnika zrobiło by mu dużą, małą czy średnią krzywdę, czy zatrzymało by go w ruchu i tak dalej. W MCF wychodzimy z założenia, że nie tyle istotne jest to czy szermierz zada poprawne trafienie, istotne jest to, czy podjął poprawne działanie obronne. Jeśli nie – w zawodach ukarany zostanie utratą punktu, w pojedynku – sprawa byłaby oczywista. Jednym słowem nie punktujemy w naszych zawodach zdobywania trafień. Karane utratą punktu są akcje, gdzie zawodnikowi nie udała się obrona. Prowadzi to do tego, że ocena skutków trafienia staje się zbędna. Analizując dostępne materiały historyczne i współczesne walki bronią białą (choćby nożem) dochodzimy do ciekawych wniosków. Trafienie może trafić w nerw, tętnicę czy ważny mięsień i wykluczyć jednego z walczących, może też wbić się w kość, drasnąć, nie zrobić nic istotnego. Nikt, ani sędzia, ani zawodnik, nie jest zdolny do oceny takiego trafienia, zanim zostało ono zadane. Jednym słowem – należy bronić się przed każdym wymierzonym w naszym kierunku trafieniem. Jeśli zawodnik tego nie robi, jego umiejętności posługiwania się bronią w duchu MCF są słabsze niż jego przeciwnika, czyli powinien daną walkę przegrać. Oczywiście trafienie musi paść, by było liczone, natomiast nieistotne jest czy jest mocne, czy słabe, czy broń ugina się mocno czy tylko odrobinę. Nawet ześlizg jest liczony – ponieważ ostra broń się w rzeczywistości nie ześlizguje.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

16.7. Oceniamy umiejętności a nie szczęście

A co z elementami takimi jak szczęście czy przypadek, występującymi w pojedynku realnym? Śliska trawa, lepszy lub gorszy moment walczących? Staramy się je wyeliminować. Walczymy na sali treningowej. Do trzech punktów. Oceniamy potencjalne umiejętności danej osoby a nie to, czy w danej sekundzie miał szczęście. Dlaczego akurat do trzech? Z naszych doświadczeń wynika, że biorąc pod uwagę ilość walk na zawodach osoby zajmujące się tym sportem są w stanie utrzymać stan pełnej koncentracji i mobilizacji sił przez walkę, która trwa mniej więcej tyle. Przy większej ilości trafień co prawda element szczęścia zostaje jeszcze mocniej zredukowany, ale pojawiają się taktyki, które można opisać w skrócie stwierdzeniem: „lepiej wpuścić jedno czy dwa trafienia, ale równo rozłożyć siły, bo przecież walczymy do 15 punktów". W walce pojedynkowej, walce o życie takie rozumowanie nie ma i nie może mieć miejsca.

16.8. Zasady sparringu definiują sposób walki zawodników

Jest to prawdziwe tym mocniej im większy prestiż, czy nagroda stoi za zwycięstwem. Tendencji zawodników do nadużywania zasad na swoją korzyść nie przełamie żadne szkolenie, prędzej czy później znajdą się osoby, które chcą wygrać w określonym zestawie zasad, bez względu na to czy ma to sens w walce pojedynkowej (ostrą bronią), czy też nie. Przez kilkadziesiąt już lat eksperymentów zostało to zaobserwowane na tyle dobrze, że nie ma potrzeby tej tezy dyskutować. Mamy dwie możliwości.

Zignorować realizm, upraszczając zasady – wtedy nie będzie kontrowersji, rozgrywanie zawodów będzie o wiele łatwiejsze. W olbrzymim skrócie w ten sposób otrzymujemy szermierkę sportową. Niezwykle interesujący sport, które połączenie z walką bronią, z pojedynkiem, jest czysto teoretyczne i w zasadzie nie występuje.

Pogodzić się z bardziej skomplikowanym zestawem zasad, dopuszczając do siebie kontrowersje i problemy z tym związane. Żeby wymienić choćby kilka – trudność sędziowania, brak czytelności sportu dla widzów, trudności szkoleniowe, sytuacje sporne na zawodach (jak w każdym arbitralnie ocenianym sporcie).

17. Sezon zawodniczy i szkoleniowy

17.1. Podział roku na sezony

Sezon zawodniczy trwa od września do stycznia. Od lutego do czerwca trwa sezon szkoleniowy. Lipiec i sierpień przeznaczone są na dłuższe obozy treningowe.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

17.2. Cel zawodów

W nowoczesnej szermierce klasycznej zawody nie są głównym celem treningów, a elementem metodyki treningowej. Zawody oraz sparringi wbrew powszechnym opiniom nie mają odzwierciedlać w stu procentach realnej walki na broń ostrą mimo że starają się do niej zbliżyć. Jest to niemożliwe do zrealizowania, ze względu na wykorzystywaną broń sparringową, ochraniacze i inne elementy walki, które eliminują chociażby poczucie strachu przed bólem czy śmiercią. Ustanowione za to są odpowiednie zasady sparringów obowiązujących na zawodach. Wymuszają one na szermierzu zachowanie, które maksymalnie przypomina sposób w jaki widzimy walkę realną, bronią ostrą.

Aby zawody były elementem treningu muszą zagwarantować nawet osobie początkującej możliwie dużą ilość starć. Dlatego sposób rozgrywania eliminacji skonstruowany jest tak, aby nawet osoba początkująca rozgrywała dużą ilość walk. Realizujemy to poprzez ‘zbieranie’ punktów przez całe zawody. System pucharowy jest używany dopiero w ostatnich 4 walkach finałów. Służy to podniesieniu widowiskowości zawodów.

17.3. Sędziowanie

Walkę MCF sędziuje 5 sędziów, jeden główny i 4 liniowych. Sędzia główny odpowiada za przebieg walki, decyduje o jej rozpoczęciu lub przerwaniu, wydaje komendy zawodnikom. Pozostali sędziowie skupiają się na ocenie czy padło trafienie czy nie. Ostateczna decyzja należy do sędziego głównego, wskazania liniowych są dla niego wskazówką. System ten ma wiele wad w porównaniu do aparatu elektrycznego. Ma też wiele zalet i dlatego MCF postanowiło go wprowadzić.

W MCF istotne jest poprawne zachowanie zawodników z punktu widzenia ‘pojedynku’. Oznacza to, że nie tyle istotna jest różnica czasu między trafieniami, ile różnica tempa. To ocenić może wyłącznie sędzia, podobnie jak w sędziowaniu szabli w szermierce sportowej, gdzie używana jest tzw. ‘konwencja’.

17.4. Trójbój Klasyczny

To najważniejsza konkurencja szermierki klasycznej, w której liczy się suma punktów uzyskanych przez zawodnika w trakcie danych zawodów. Aby osiągać wysokie wyniki w MCF musi zdobywać punkty w 3 kategoriach broni (szpada, szabla i rapierz z lewakiem). Uważamy, że stanowią one komplet wyszkolenia szermierza. Każda z tych broni kładzie nacisk na inną istotną cechę. Oczywiście istotne są w każdej broni, ale pewne różnice są zauważalne. Szpada – wymaga perfekcyjne pracy odległością i precyzyjnych pchnięć. Szabla – doskonali umiejętność cięć i wymaga niezwykle ‘pewnie’ stawianych zasłon. Rapier z lewakiem doskonali walkę po okręgu zamiast w linii i równocześnie wymaga posługiwania się obiema rękami, na najwyższym poziomie całkowicie niezależnie.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Wymóg walki w trzech broniach ma też niebagatelne znaczenie dla zdrowia i sprawności ogólnej zawodników. Każda broń ma inną specyfikę i 'premiuje' nieco inną budowę ciała. W efekcie MCF jest dyscypliną dostępną dla szerokiej grupy ludzi. Brak ścisłej 'specjalizacji' będącej przekleństwem wielu dyscyplin sportu powoduje, że MCF jest sportem dostępnym niemal dla każdego, pozwalając startować w zawodach do późnego wieku (jak na sport).

17.5. Mistrzostwa Polski w MCF

Największe i najbardziej znaczące wydarzenie dla tej dyscypliny sportu. Mistrzostwa Polski w Szermierce Klasycznej gromadzą kilkudziesięciu zawodników i są podsumowaniem Pucharu Polski w Szermierce Klasycznej. Staruje w nich 50 zawodników z największą ilością punktów zdobytych w eliminacjach.

17.6. Puchar Polski w MCF

Roczny cykl zawodów szermierczych. Sumuje się punkty uzyskane przez zawodnika w trójboju klasycznym przez cały sezon. Jest ona najlepszym wyznacznikiem poziomu i przygotowania szermierczego dla każdego z zawodników. Sam Puchar jest nagrodą dla najlepszego w danym roku szermierza.

18. Dostępność sportu

18.1. Ogólny opis dostępności MCF

MCF jest dyscypliną sportu o szerokiej dostępności społecznej. Rozgrywana jest w kategorii OPEN, Kobiet, Dzieci, planujemy również stworzenie zasad i możliwości uprawiania naszej dyscypliny przez osoby niepełnosprawne. Nacisk na znaczenie Trójboju Klasycznego powoduje brak pojawiania się specjalizacji, tak mocno uderzającej w dostępność wielu sportów, w tym szermierki sportowej. Zawodnik, który musi posiadać zestaw umiejętności walki trzema broniami i sprawność ogólną potrzebną do zróżnicowanego sposobu walki, musi mieć odpowiednie przygotowanie ogólne. Nie pojawia się również typ sylwetki 'zwycięzcy', nie ma większego znaczenia czy zawodnik jest niski czy wysoki, jeśli tylko posiada odpowiednie przygotowanie.

Zalety szermierki w ogóle, są szeroko opisane w literaturze, wymagana jest praca całego ciała i umysłu, zdolności podejmowania błyskawicznych, złożonych taktycznie decyzji i adaptacji do zmieniających się warunków i przeciwników.

Trenerzy SFA prowadząc zajęcia szkoleni są tak, aby zwracać uwagę na potrzeby i możliwości każdego ucznia.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

18.2. Seniorzy

Trafiają się zawodnicy grubo po czterdziestce osiągający wysokie wyniki. Na poziomie amatorskim zaś można MCF uprawiać bez względu na wiek czy sprawność fizyczną, miewaliśmy uczniów mających powyżej 75 lat.

W treningu seniorów trenerzy skupiają się na aspektach zdrowotnych, starając się utrzymać, bądź przywrócić u uczniów sprawność fizyczną. Oczywiście pomijamy tutaj szkolenie na poziomie wyczynowym, prowadząc ćwiczenia w kierunku sprawności ogólnej i przyjemności z uprawnia sportu.

18.3. Dzieci

MCF jest doskonałym sportem również dla najmniejszych dzieci ze względu na brak tak silnej lateralizacji jak w szermierce sportowej i większemu znaczeniu sprawności ogólnej. Zaczynają nawet dzieci w wieku 5-6 lat. Przy czym do około 12 roku życia zajęcia prowadzone dla nich są głównie zajęciami ogólno sportowymi z elementami szermierki. Podyktowane jest to względami zdrowotnymi. Kierunkowe obciążanie najmłodszych nie należy do dobrych praktyk ze względu na ich zdrowie. Dbamy o rozwój fizyczny i umysłowy dzieci, adaptując wiele zabaw sportowych wymagających myślenia i zdolności fizycznych na odpowiednim poziomie. Szermierka motywując najmłodsze dzieci do przyjaznej rywalizacji w osiąganiu celów sportowych buduje zarówno sprawność fizyczną jak i umysłową.

18.4. Kobiety

Szermierka ze względu na przewagę techniki nad siłą, jest doskonałym sportem walki dla kobiet, pozwalającym na równą walkę z mężczyznami. W MCF kobiety mają możliwość startu w zawodach zarówno w kategorii OPEN (odnosząc znaczące sukcesy), jak i w dedykowanej kategorii Kobiet.
W SFA zajęcia są oczywiście koedukacyjne, z dokładnością do chwilowych zmian, kobiety stanowią około 40% ćwiczących. Trenerzy prowadząc zajęcia w grupie mieszanej szkoleni są, by zwracać uwagę na różnice w potrzebach szkoleniowych. Dobrze poprowadzony trening MCF sprawia, że rywalizacja robi się niezwykle wyrównana, nawet w kategorii OPEN (mężczyźni i kobiety startują razem).

18.5. Niepełnosprawni

MCF rozwinął się w ostatnich latach na tyle, że planujemy zwiększyć dostępność tej dyscypliny dla osób niepełnosprawnych. Wymaga to oczywiście dostosowania regulaminu rozgrywania walk, ale jest możliwe i wykonalne. Największe wyzwanie przed jakim stoimy to dostosowanie miejsc w których ćwiczymy (a które są najczęściej wynajmowanymi w szkołach salami gimnastycznymi) tak, aby były dostępne dla osób niepełnosprawnych.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

19. Strategie rozwoju dyscypliny

Rozwój dyscypliny odbywa się na kilku płaszczyznach. Po pierwsze nieustannie pracujemy nad unowocześnianiem metody treningowej, sposobu prowadzenia zajęć, zwiększania ich efektywności. Tutaj olbrzymie znaczenie ma rozwój zawodów jako metody weryfikacji osiągnięć, ale też współpraca trenerów pomiędzy klubami. Osiągamy to przez integrację i wspólną edukację środowiska trenerskiego (obozy treningowe i warsztaty instruktorskiej).

Kolejną sprawą jest rozwój struktury organizacyjnej SFA. Zwiększamy liczbę oddziałów i stowarzyszonych szkół, starając się propagować zarówno szermierkę jak i metody treningowe w najszerszy możliwy sposób.

I na koniec choć być może najważniejsza część naszej działalności, czyli promocja szermierki, zarówno MCF jak i szermierki ogólnie. Bez tego nie ma nowych zawodników, uczniów, trenerów. Korzystamy ze wszystkich dostępnych metod, skupiając się głównie na promocji internetowej. Tworzymy materiały o szermierce, zarówno edukacyjne jak i reklamowe. Staramy się pokazać ludziom, że szermierka to wspaniały, ciągle żywy sport, dostępny dla każdego.

Szermierka nie jest dostępna, lub znana w wielu miejscach. Opracowujemy metody rozwoju działających lokalnie grup sportowych, pozwalające im rozpocząć przygodę z szermierką. Dostarczamy metod szkoleniowych, kompletnego know-how i wsparcia na każdym etapie działalności.

20. Edukacja szermiercza

Edukacja szermiercza MCF odbywa się na kilka sposobów. Najważniejsza jest edukacja bezpośrednia, gdzie trener ma możliwość pracy z uczniem. W zasadzie nie można jej niczym zastąpić.

Podręczniki. Oczywiście źródła pisane stanowią doskonały materiał szkoleniowy zwłaszcza, jeśli chodzi o metodykę treningu, przygotowanie ogólnorozwojowe zawodnika i inne dające się stosunkowo łatwo opisać zagadnienia. Główny problem źródeł pisanych jest taki, że zrozumienie ich wymaga wspólnego języka i wysokiego poziomu wiedzy odbiorcy.

Materiały video, filmy szkoleniowe, analiza nagranych walk. Najlepiej nagrane materiały video nie zastępują oczywiście trenera, ale jeśli zależy nam na jak najszybszym rozwoju dyscypliny musimy na nich polegać tam, gdzie niemożliwe jest dotarcie bezpośrednio z regularnymi zajęciami prowadzonymi przez w pełni wykwalifikowanych instruktorów. Zdarzają się grupy szermiercze, które próbują szkolenia na własną rękę, a następnie

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

korzystając z naszej pomocy, uczestnicząc w obozach, warsztatach i szkoleniach, stają się w pełni wartościowymi członkami społeczności szermierczej, osiągając znaczące sukcesy w zawodach. Z kolei nawet tam, gdzie dysponujemy pełną kadrą instruktorską, analiza walk jest niezwykle istotnym narzędziem pracy trenera.

Obecnie w SFA skupiamy się na stworzeniu materiałów szkoleniowych video, w ilości i jakości wystarczającej by wspomagać nauczanie w rejonach z ograniczoną dostępnością do bezpośredniego szkolenia. To zadanie na lata, zarówno ze względu na możliwości techniczne jak i duży budżet takiego przedsięwzięcia. Ale już osiągamy pierwsze sukcesy, docierając z szermierką tam, gdzie wcześniej nie było to możliwe.

21. Rozwój międzynarodowy

Żadna dyscyplina sportu chcąc się rozwijać nie może pozostać w granicach swojego kraju. MCF staje się sportem międzynarodowym, odwiedzają nas goście z różnych krajów, zarówno EU jak i ze wschodniej Europy. Podstawy MCF poznawane są dzięki kanałom internetowym w najodleglejszych z naszego punktu widzenia zakątkach globu.

Projekt Fence 4U, pierwszy szermierczy projekt wspierany przez EU, zgromadził pod przewodnictwem TU NAZWA HISZPAŃSKIEGO KLUBU, kluby z Hiszpani, Polski i Szwecji. Wymiana doświadczeń szermierczych i organizacyjnych pomiędzy tymi grupami stanowi kolejny, niemały krok w rozwoju międzynarodowym MCF.

22. Zakończenie

SFA rozwija się nieustannie. Kierunki tego rozwoju są obecnie jasno określone i będą konsekwentnie realizowane. Poziom zawodników MCF wzrasta wraz z liczbą startujących w zawodach wyszkolonych szermierzy. Nic nie wskazuje na to by proces te miał się zatrzymać.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein