

Jan Godlewski

## Wytyczne do programu szkolenia w zapasach w kategorii młodzików

Na wstępnym etapie szkolenia w zapasach należy akcentować rozwój cech funkcjonalnych, a szczególnie koordynacji ruchowej i gibkości, szybkości oraz wydolności tlenowej. Wymienione cechy tworzą fundament do dalszego systematycznego i planowego szkolenia zgodnego z zasadami rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka. Należy zwrócić uwagę, że u niektórych młodych zawodników mogą wystąpić zaburzenia koordynacji ruchowej związane z okresem skoku pokwitaniowego. Podczas zajęć treningowych należy nauczać i kształtować prawidłowe i charakterystyczne dla zapasów reakcje i nawyki ruchowe.

W szkoleniu należy uwzględnić szczególnie różne formy gier i zabaw z mocowaniem oraz ćwiczenia gimnastyczne i akrobatyki sportowej. Stopniowo rozszerzać zakres nauczania podstaw techniki według schematu atak – obrona – kontry.

W tym okresie szkoleniowym układy wegetatywne nie są jeszcze w pełni ukształtowane, dlatego należy bardzo ostrożnie dozować obciążenia dzieci w tym wieku nie powinni być poddawani długotrwałym intensywnym obciążeniom podczas szkolenia.




Szkolenie 11-14 letnich dzieci obejmuje wszechstronny etap szkolenia.

Tabela przedstawia zdolności motoryczne jakie głównie powinny być realizowane na tym etapie szkolenia.

### Informacje na temat progresji obciążeń poszczególnych zdolności motorycznych (okresy sensorywne).

Rodzaje Sprawności	Strefy wieku									
	10-12 lat		12-14 lat		14-16 lat		16-18 lat		18-20 lat	
	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.
<b>Siła maksymalna</b>										
<b>Wytrzymałość siłowa</b>										
<b>Wytrzymałość tlenowa</b>										
<b>Wytrzymałość beztlenowa</b>										
<b>Szybkość reakcji</b>										
<b>Szybkość w ruchach acyklicznych</b>										
<b>Gibkość</b>										
<b>Koordynacja ruchowa</b>										

**Legenda:** Chł. – chłopcy , Dz. – dziewczęta

-  - Ćwiczenia usprawniające 1-2 dni w tygodniu
-  - Trening właściwy 2-5 razy w tygodniu
-  - Trening wyczynowy – w zależności od aktualnych potrzeb i okresu szkoleniowego

## Koordynacja ruchowa

Jest to zdolność organizmu do wykonywania optymalnie złożonych ruchów, przestawiania się z jednych na inne oraz rozwiązywania nowych nieoczekiwanych pojawiających się sytuacji ruchowych. Koordynacja ruchowa jest jednym z podstawowych elementów w kształtowaniu mistrzostwa sportowego młodego zawodnika uprawiającego zapasy. Ćwiczenia koordynacyjne ogólne i specjalne jednocześnie stymulują inne zdolności motoryczne.

**UWAGA: Kształtując koordynację ruchową należy przestrzegać następujących zasad:**

- wszechstronności ćwiczeń
- różnorodności ćwiczeń
- nowatorskiego charakteru ćwiczeń

**Dzięki dobrze rozwiniętej koordynacji, zawodnik przejawia następujące zdolności:**

- **Zdolność zachowania równowagi** - umożliwia utrzymanie zrównoważonej pozycji ciała (równowaga statyczna) oraz zachowanie lub odzyskanie tego stanu (równowaga dynamiczna) w czasie wykonywania akcji technicznej, lub bezpośrednio po jej wykonaniu. Ta umiejętność decyduje o skuteczności działań technicznych podczas walki.

- **Zdolność orientacji czasowo-przestrzennej** - umożliwia określenie pozycji ciała oraz jej zmian w trakcie ruchu całego ciała w przestrzeni i w czasie lub poruszającego się partnera czy przeciwnika, łącząc w sobie postrzeganie i celowe w danym momencie skuteczne działanie.

- **Zdolność dostosowania (przestawienia)** - „jest kompleksem właściwości osobniczych, które pozwalają na optymalne działanie ruchowe oraz jego zmianę i przestawianie w przypadku dostrzeżenia lub przewidywania zmiany sytuacji”. Pozwala zastosować odpowiednie działanie techniczno - taktyczne w zależności od zaistniałej sytuacji w zależności od działań przeciwnika

- **Zdolność kinestetycznego różnicowania ruchów** - najważniejsza zdolność koordynacyjna umożliwiająca człowiekowi racjonalne zachowanie się w otaczającym go środowisku. Pozwala na właściwe napięcie mięśniowe w zależności od zaistniałej sytuacji. Ta zdolność jest niezbędna do skutecznego nauczania i wykorzystania umiejętności techniczno-taktycznych podczas walki.

- **Zdolność sprzężenia (łączenia) ruchów** - zapewnia celową organizację ruchów różnych części ciała i podporządkowaniu zadaniu ruchowemu realizowanemu przez całe ciało (np. powiązanie ruchów ramion, nóg i tułowia z partnerem)”. Kształtuje umiejętności niezbędne do nauczania i wykorzystania techniki kompleksowej w walce sportowej.

- **Zdolność szybkiej reakcji** - odgrywa znaczną rolę w sportach walki. Pozwala na szybkie zainicjowanie i wykonanie celowego, krótkotrwałego działania ruchowego (techniki) na określony sygnał, w którym zaangażowane może być całe ciało lub jego części.

- **Zdolność rytmizacji ruchów** - pozwala na uchwycenie, zapamiętanie, odtworzenie i realizowanie dynamicznych zmian ruchu w powtarzającym się cyklu. Pozwala skutecznie stosować opracowane kompleksy i kombinacje działań techniczno – taktycznych w czasie walki;

- **Zdolność wysokiej częstotliwości ruchów** - możliwości wykonania maksymalnej liczby ruchów całym ciałem lub wybraną jego częścią, bez ograniczenia czasowego”.

- **Zdolność napinania i rozluźniania mięśni** – Polega na wybiórczym rozluźnianiu mięśni lub ich części nie uczestniczących w ruchu, a także maksymalnym rozluźnieniu mięśni

zaangażowanych w działanie bezpośrednio po wykonaniu czynności ruchowej. Jest to mistrzowskie władanie swoim aparatem ruchowym, które składa się z rozluźniania i napinania mięśni. Bardzo ważne jest w sportach walki, które należą do dyscyplin o skomplikowanej technice zachowanie przez długi czas „wytrzymałości koordynacyjnej”.

- **Zdolność współpracy (kooperacji)** – polega na umiejętności łączenia własnych aktów ruchowych z czynnościami partnera lub przeciwnika, przewidywania tych czynności i odpowiedniego, a jednocześnie modyfikowania własnych. Jest to jedna z najważniejszych zdolności w sportach walki pozwalająca na zastosowanie celowego w danym momencie aktu ruchowego (techniki)

### Proponowane ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową

#### **1. Ćwiczenia równoważne w staniu i w ruchu**

Zabawy z mocowaniem w staniu i w ruchu (walka sumo, wypychanie z koła, przeciąganie w parach, walki o „wytrącenie” z równowagi na jednej nodze, walki „kogutów” i inne.

#### **2. Ćwiczenia doskonalące koordynację obrotową:**

Ćwiczenia akrobatyczne, łączone serie skoków np. przewrót w przód - wychwyty z karku, wychwyty z głowy, przewrót w przód stojąc tyłem do kierunku ruchu, wyskoki z obrotem o 360°, obroty po przewrotach w przód i w tył. Ćwiczenia symulujące techniki obrotowe w lewo i w prawo.

#### **3. Ćwiczenia lustrzane i asymetryczne:**

Asymetryczne krążenia, wymachy rąk i nóg, np. krążenie lewego ramienia w przód, prawego w tył, ugięcie prawej ręki w łokciu, wznos lewej do góry i naśladowanie ruchów partnera, „walka z cieniem”, imitowanie wykonania różnych elementów techniki.

#### **4. Ćwiczenia z zastosowaniem nietypowych pozycji wyjściowych:**

Starty z różnych pozycji, wyskok dosiężny z siadu kłębnego. Walka na kolanach, rozpoczęcie walki na sygnał stojąc lub siedząc tyłem do siebie. Walka jeden na kolanach, drugi stojąc i inne.

#### **5. Ćwiczenia z zastosowaniem nietypowych warunków:**

Przewroty w przód na kilka materaców, przewroty z podwyższenia. Walki samymi nogami, walka o równowagę w podporze przodem, o dotknięcie stopą stopy i inne

#### **6. Ćwiczenia gimnastyczne i akrobatyczne:**

- Nauka stania na rękach i przerzutu bokiem - Do wykonania tego ćwiczenia niezbędne jest wzmocnienie mięśni ramion oraz wzmocnienie odcinka lędźwiowego. Uzyskuje się to między innymi poprzez różne formy czworakowania. Początkowo należy wykonywać przy ścianie, następnie z asekuracją. Przerzuty bokiem są następstwem opanowanego stania na rękach.

- Nauka przewrotów w przód i w tył - Przewroty do przodu wykonywany z rozbiegu oraz z odbiciem tzw. „skok tygrysi” z zaznaczonym elementem lotu wykonywany na miękkim materacu. Przewroty do tyłu w pozycji kucznej i przez stanie na rękach.

- Nauka przewrotu lotnego w przód (salto) - należy wykonywać na miękkim materacu i z asekuracją trenera

- Nauka skoków przez skrzynię – Skoku kucznego, zawrotnego przodem, zawrotnego tyłem, rozkrocznego. Wszystkie podane ćwiczenia należy wykonywać z asekuracją trenera z lądowaniem na miękkim materacu.

- Nauka bardziej zaawansowanych elementów gimnastycznych – wychwyty z głowy, prostych rąk, rundak, łączenie poszczególnych elementów np. przewrót w przód – wychwyty z głowy, rundak – przewrót w przód.

- Stawianie „piramid” grupowych - budowanie piramid dwójkowych, a następnie w zespołach trzy i czteroosobowych

- Nauczanie ćwiczeń ukierunkowanych niezbędnych w treningu sprawności w sportach walki - nauka padów w przód i w tył, wejście do mostu z góry z pomocą partnera itp.

7. **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie karku** - Wszelkie formy przewrotów w przód, w tył oraz różnorodnych padów rozciągających i wzmacniających znacząco mięśnie karku, które są bardzo istotne w treningu dla osób uprawiających sporty walki.

8. **Zabawy z mocowaniem** (Zabawy z mocowaniem – YouToube - PZZ 2018 J. Godlewski)

**UWAGA: koordynacja ruchowa jest podstawą do nauczania techniki w sportach walki, jest ważną cechą na każdym etapie i poziomie szkolenia.**

Poziom koordynacji w dużym stopniu determinuje rozwój mistrzowski zawodnika. Z uwagi na ważność tej cechy, kształtowana powinna być w każdej grupie wiekowej (szczególnie grupy młodzieżowe), w oparciu o znajomość zasad dydaktycznych i metodyki.

Należy pamiętać przy tym, że podstawowymi zasadami w kształtowaniu koordynacji są: wszechstronność ćwiczeń, różnorodność ćwiczeń, nowatorski charakter ćwiczeń

## Gibkość

**Gibkość określamy jako zdolność do wykonywania ruchów o dużej amplitudzie.**

**Zwiększenie zakresu ruchów w stawach i ich wzmocnienie, zwiększa i rozszerza techniczne możliwości zawodników a jednocześnie zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia urazów**

### Uwagi do treningu gibkości:

1. Największe efekty w kształtowaniu gibkości uzyskujemy u dziewcząt w wieku do 14 lat
2. Ćwiczenia gibkości należy uwzględnić w każdej jednostce treningowej
3. Rozwój gibkości bardzo wyraźnie wspomaga rozwój koordynacji ruchowej i techniki ruchu.

### Do czynników mających wpływ na rozwój gibkości (H. Sozański 1999) należą:

1. Temperatura i elastyczność mięśnia (mięsień napięty ma tendencje do utraty czucia)
2. Ruchomość stawu warunkowana jest budową somatyczną
3. Elastyczność więzadeł i ścięgien

Gibkość i ruchomość w stawach doskonalimy najbardziej skutecznie poprzez systematycznie wykonywane ćwiczenia rozciągające. Optymalny poziom gibkości sprzyja poprawie dokładności i efektywności ruchu a także zapobiega kontuzjom.

Kształtowanie gibkości uzyskujemy przez ćwiczenia ze zwiększoną amplitudą ruchu w stawach.

Ruchy kształtujące gibkość mogą być czynne, jeżeli zawodnik sam wykonuje ćwiczenia rozciągające, bez pomocy z zewnątrz oraz bierne z wykorzystaniem partnera.

### W planie treningowym gibkość powinna być uwzględniana:

- o w jednostce treningowej – w czasie rozgrzewki na początku zajęć, na końcu w formie ćwiczeń rozciągających i rozluźniających oraz w czasie przerw podczas treningu.
- o w mikro cyklu – ćwiczenia gibkości zawsze poprzedzają inne ćwiczenia i zawsze towarzyszą ćwiczeniom techniki.
- o w cyklu rocznym – szczególny akcent na kształtowanie gibkości przypada w okresie przygotowawczym, w okresie startowym podtrzymujemy uzyskany optymalny poziom.

### Proponowane ćwiczenia kształtujące gibkość

- **Ćwiczenia indywidualne** – szyi, obręczy barkowej, stawów łokciowych, nadgarstków, tułowia, bioder, stawów kolanowych, stawów skokowych we wszystkich płaszczyznach.

- Ćwiczenia indywidualne z wykorzystaniem przyrządów i przyborów – takich jak: drabinki gimnastyczne, ławeczka gimnastyczna, skrzynia, piłki lekarskie, drażek, kółka gimnastyczne, gumy, ekspandery, hantle itd.

- **Ćwiczenia w parach** – w różnych pozycjach ( w leżeniu, w klęku, w staniu) - skłony, skręty, wybrane ćwiczenia z podanego zestawu „ABC”,

### **-Różne formy ćwiczeń kształtujących gibkość w rozgrzewce - Wprowadzać ćwiczenia**

kształtujące w różnych pozycjach (staniu, klęku, leżeniu przodem i tyłem) które znacząco poprawiają zakres wykonywanych ruchów we wszystkich stawach w różnych płaszczyznach - Ćwiczenia w pozycji mostowej (na rękach) i w podporach - Stosować dużą ilość ćwiczeń rozciągających kręgosłup, które znacząco zwiększają gibkość tułowia

### **- Różne formy rozciągania po treningu – Stosować ćwiczenia rozciągające indywidualne**

oraz z wykorzystaniem współćwiczącego. Stosować „stretching” – tego rodzaju ćwiczenia skutecznie zwiększają mobilność stawów

## **Zwinność**

**Zwinność to zdolność do błyskawicznej i efektywnej zmiany kierunku ruchu całego ciała, lub jego części przy zachowaniu możliwie jak największej szybkości**

**(Updake i Jonson 1960)**

**Określamy również jako cechę „pozwalającą na właściwe, szybkie i ekonomiczne rozwiązywanie zadań ruchowych” (Nowak i wsp., 2013)**

Zwinność związana jest z koordynacją ruchową, gibkością, szybkością reakcji oraz siłą i mocą. Zwinność należy do podstawowych cech wpływających na skuteczność nauczania umiejętności technicznych a co za tym idzie efektywności i skuteczności w walce sportowej. Podczas walki wszystkie działania w ataku czy obronie wymagają błyskawicznej i celowej w danym momencie reakcji i szybkiego ruchu. Zwinność jest cechą złożoną i należy ją traktować, jako ruch zależny od przeciwnika, charakteryzujący się optymalną szybkością, precyzją, wydajnością i kontrolą, w przewidywaniu ważnych bodźców i reagowaniu na nie.

Nauka zwinności u dzieci powinna przebiegać dwuetapowo.

- W pierwszej kolejności skupiamy się na zadaniach zamkniętych, w których nauczamy prawidłowej pozycji zapaśniczej, zmiany kierunku podczas walki, techniki ułatwiającej poruszanie się w wielu kierunkach oraz wykorzystujemy prosty czas reakcji.
- Drugim etapem, jest rozwój „prawdziwej” zwinności, w której sposób poruszania się będzie miało charakter otwarty, czyli znajdzie się więcej stopni swobody i wariantów wyboru decyzji w zależności od ruchów przeciwnika. Zawodnik podczas walki musi reagować na każde działanie poruszającego się przeciwnika i wykonywać w tym samym czasie aktywne i właściwe działania.

### Proponowane ćwiczenia kształtujące zwinność

- **Różne formy biegu** - biegi wahadłowe, bieg slalomem, biegi ze zmianą kierunku, bieg bokiem, bieg slalomem na czworakach, bieg slalomowy z toczeniem piłki, bieg bokserski, bieg „płotkarski”, obroty ciała w podporze itp.
- **Bieg po „kopercie”** – na czas lub jako forma rozgrzewki
- **Tory przeszkód** – bieg z ustawionymi przeszkodami i różnymi zadaniami (10-12 zadań) wykonywanych najczęściej bez przerwy w tempie umiarkowanym bez przerwy, lub z różnymi interwałami w szybszym tempie powtarzany kilkakrotnie ( np. 3’x 4-6 razy)
- **Gry sportowe** – skróconym czasie trwania, uproszczonych przepisach
- **Gry i zabawy z mocowaniem** - Zabawy i walki z elementem przeciągania, przepychania oraz powalania, angażują cały aparat ruchowy i mięśniowy młodego zawodnika, przez co w sposób znaczący rozwijają zdolności zwinnościowe

- **Ćwiczenia z drabinkami koordynacyjnymi** – biegi przodem i tyłem
- **Różne formy walk** – zadaniowe, szkolne, fragmenty walki
- **Ćwiczenia z użyciem różnych bodźców werbalnych i niewerbalnych** – gwizdek, klaśnięcie, upuszczenie piłki tenisowej, ruch trenera, określone słowo lub komendę.
- **Zastosowanie „pułapek” żeby zmylić ćwiczących** - takie jak - wskazanie w lewo, krzyczenie w prawo; mówiąc niebieski i wskazując na czerwony.
- **Skracanie czasu reakcji** - zmuszając ćwiczącego do szybszej odpowiedzi na bodziec. Poprzez skrócenie odległości, odwrócenie uwagi, zakaz podglądania, itp.
- **Zmiany tempa i szybkości** - wykonywanych specjalistycznych ćwiczeń technicznych (trening doskonalenia techniki)
- **Ćwiczenia tych samych elementów techniki z różnymi partnerami** - (przeciwnik cięższy, lżejszy, silniejszy, niski, wysoki itd....)
- **Łączenie elementów i kombinacji** - ćwiczeń ogólnych np. gimnastycznych, akrobatycznych np. przewrót w przód – wychwyt z głowy – salto w przód
- **Stosowanie połączeń i kombinacji chwytów** (technika kompleksowa)

***UWAGA: Treningi kształtujące zwinność muszą być atrakcyjne i urozmaicone !!!***

- W załączeniu „ Gry i zabawy w treningu zapaśnika” – You Tube 2018 Jan Godlewski

## Szybkość

**Określamy jako zdolność organizmu do wykonywania ruchów całym ciałem lub jego dowolną częścią w jak najkrótszym w danych warunkach czasie.**

**W zapasach najważniejsza jest umiejętność szybkiej zmiany położenia ciała w reakcji na sygnały wzrokowe bądź dotykowe oraz zdolność do rozwijania maksymalnej szybkości ruchów na krótkich odcinkach.**

### Proponowane ćwiczenia kształtujące szybkość

Na tym etapie szkolenia młodzi sportowcy mają bardzo korzystne warunki rozwoju szybkości. W związku z tym trening szybkości należy rozpoczynać wcześnie (wczesny i średni wiek szkolny), ponieważ centralny system nerwowy i struktura włókien mięśniowych u młodych zawodników reaguje dobrze na odpowiednie bodźce. Dotyczy to również koordynacji, która w dużym stopniu koresponduje z szybkością.

Najlepsze warunki do podjęcia treningu szybkości wg H. Sozańskiego występują w tzw. „okresach krytycznych” tzn. pomiędzy 13-14 rokiem życia u dziewcząt i 15 — 16 rokiem życia u chłopców. Przy czym najbardziej efektywny trening tej cechy przypada na okres dorastania 14 - 18 lat, podczas którego doskonalą się funkcje układu nerwowego, rozwija i doskonalą się układ mięśniowy, krążenia i oddychania. Między 18-22 rokiem życia kończą się procesy wzrostu i rozwoju organizmu, poziom szybkości stabilizuje się i odpowiednio odtwarzany utrzymuje się do ok. 30 roku życia.

***Należy pamiętać, że szybkość w sportach walki nie jest cechą jednorodną i poziom oraz zakres jej rozwoju zależy od związków funkcjonalnych z rozwojem siły, koordynacji, zwinności i gibkości.***

### Propozycje praktycznych rozwiązań treningu szybkości w zapasach

Właściwie realizowany trening szybkości powinien uwzględniać:

- Wysoką intensywność ćwiczeń
- Możliwie wysoką dokładność i precyzję wykonania

Budując trening szybkości należy uwzględnić następujące elementy:

- Odpowiedni dobór ćwiczeń
- Czas pracy
- Ilość powtórzeń

W ramach treningu szybkości możemy wyróżnić trzy elementy składowe:

- 1) Doskonalenie czasów reakcji
- 2) Właściwy (specjalistyczny trening szybkości)
- 3) Trening wspomagający

***UWAGA: W programie treningu szybkości należy uwzględnić jego związki z innymi cechami motorycznymi, techniką, taktyką oraz przygotowaniem psychicznym.***

**1) Doskonalenie czasów reakcji** – Nasza dyscyplina wymaga doskonalenia czasów reakcji złożonych, które występują w różnych nieoczekiwanych, zmiennych sytuacjach występujących w walce zapaśniczej. Są to najczęściej reakcje „z wyboru”, kiedy z kilku możliwości działania należy niezwłocznie wybrać jedną najbardziej celową i adekwatną do danej sytuacji w walce. Podczas doskonalenia szybkości reakcji z wyboru należy uczyć zawodnika rozpoznawania i przewidywania faktycznych działań przeciwnika poprzez jego postawę, mimikę, działania przygotowawcze (praca rąk, wykluczanie)

**Ćwiczenia wspomagające doskonalenie czasów reakcji złożonych:**

- Odpowiedź na sygnał wzrokowy pojawiający się z różnych kierunków o różnym natężeniu
- Reakcja na ustalony uprzednio sygnał, pojawiający się pośród innych sygnałów
- Zadania związane z różnicowaniem bodźców na różne sygnały (wzrokowe, dźwiękowe, dotykowe) z reakcją na tylko jeden ustalony sygnał
- Natychmiastowa reakcja na jeden ustalony sygnał pojawiający się wśród wielu
- Ćwiczenia specjalistyczne realizowane w różnych warunkach np. z przeciwdziałaniem, oporem przeciwnika, z przeciwnikiem lżejszym, cięższym w różnych pozycjach i sytuacjach startowych.

**2) Właściwy trening szybkości** - W zapasach skuteczność techniki nie zależy od maksymalnych, krańcowych przejawów szybkości. Szybkość powinna być ukształtowana na poziomie niezbędnym (optymalnym) do skutecznego wykonania poszczególnych elementów techniczno-taktycznych w walce.

**Głównymi środkami kształtowania zdolności szybkościowych są:**

- Ćwiczenia ukierunkowane i specjalistyczne wykonywane z submaksymalną i maksymalną szybkością o krótkim czasie trwania (5-10 sek.), (ataki i obrony bloki, różne rodzaje technik NN, RR)
- Walki szkolne zadaniowe i sparingowe o skróconym czasie trwania i na ograniczonej, zmniejszonej powierzchni (macie)
- Gry i zabawy z mocowaniem
- Gry sportowe z wyraźnymi fazami przyśpieszeń (zmniejszone pole gry)

***UWAGA: Interwały odpoczynku w seriach ćwiczeń szybkości powinny być optymalne zapewniające pełny wypoczynek. Kolejne ćwiczenie powinno być wykonane z nie mniejszą***

**szybkością. W przerwach pomiędzy ćwiczeniami szybkościowymi zaleca się czynny wypoczynek np. lekkie ćwiczenia zbliżone charakterem do ćwiczeń technicznych, trucht, ćwiczenia rozciągające**

**3) Trening wspomagający** - W programie treningu szybkości należy uwzględnić jego związki z następującymi cechami motorycznymi, techniką, taktyką oraz przygotowaniem psychicznym.

- Ćwiczenia siły
  - Ćwiczenia mocy
  - Ćwiczenia skoczności
  - Ćwiczenia gibkości
  - Ćwiczenia koordynacji ruchowej
  - Ćwiczenia akrobatyczne
  - Ćwiczenia specjalistyczne i startowe, bądź ich fragmenty
  - Gry sportowe - w formach zmodyfikowanych
- Koszykówka o skróconym czasie trwania (np. 3x6' , 6x3' w grupach), bez kozłowania z możliwością zatrzymania partnera
  - uni - hokej wg przepisów, - gra w 5 podań (zabawa na macie), - „zbijak” (zabawa na macie),
  - „chińska” piłka (w podporze tyłem na macie), - rugby (gra na macie)

#### I. Gry i zabawy bieżne - wykonywane na macie

- sprinty z różnych pozycji na macie (dystans ok. 10 m ze wróceniem szczególnej uwagi na szybki start)
- wyścigi rzędów z elementami ćwiczeń specjalistycznych lub fragmentów ćwiczeń startowych, np. atak nóg-obrona - przewrót w przód, bieg, itd.....
- różne odmiany „berka” (na jednej nodze, przewrotami w przód, itd.....)
- wyścigi „tacek” przodem i tyłem, itd.....

#### II. Gry i zabawy zwinnościowe z elementem szybkości - prowadzone na macie

- walka o dotknięcie nogi partnera (od biodra do stopy)
- kto kogo uderzy w biodro (w trzymaniu za jednoimienne ręce)
- walka o dotknięcie stopą stopy partnera (w uchwycie) - walka o powalenie samymi nogami
- obrona nóg bez pomocy rąk odstawianiem nogi, obniżaniem pozycji)
- walka „kogutów” - gra w „łapki”
- w siadzie tyłem do siebie - na sygnał kto kogo „obejdzie” z tyłu i opanuje w parterze.

Czas pracy wymienionych zabaw powinien wynosić od 15” do 30” sek. w 2 seriach. Ze względu na dużą intensywność, w czasie jednostki treningowej zaleca się prowadzić 3-4 zabawy, które powinny być przeplatane ćwiczeniami o mniejszej intensywności np. ćwiczeniami kształtującymi RR, NN, T.

#### III. Trening elementów ćwiczeń startowych indywidualnych i z partnerem wykonywanych z maksymalną prędkością i intensywnością

- ćwiczenia specjalistyczne - (podstawowe techniki w pozycji stojącej i w parterze)
- ćwiczenia imitacyjne (walka z cieniem, elementy techniki wykonywane bez partnera)
- przeskok przez partnera, przejście pomiędzy nogami (2x4-5)3
- serie ataków nóg, różnych rzutów (wykonywane w seriach np. (2x4-5)3
- różne techniki w formie zadań, wykonywane z dwoma partnerami wykonywane z submaksymalną i maksymalną szybkością (nie dłużej niż 10-15 sek.)
- reakcje na sygnał (słowny, gwizdek) - ataki i obrony

## **Wytrzymałość**

**Wytrzymałość ogólna to zdolność do długotrwałej pracy o umiarkowanej intensywności.**



Stanowi ona podstawę do kształtowania wytrzymałości specjalnej w zapasach czyli zdolności do wykonywania dużych wysiłków występujących podczas walki. Tę formę wytrzymałości wypracowujemy głównie poprzez ćwiczenia najbardziej zbliżone charakterem do walki sportowej a więc poprzez nauczanie techniki, doskonalenie techniki o przedłużonym czasie trwania oraz różne formy walk szkolnych, zadaniowych i sparingowych.

### Proponowane ćwiczenia kształtujące wytrzymałość

*Uwaga: Na tym etapie szkolenia należy kształtować głównie wszechstronną wytrzymałość tlenową ponieważ stanowi ona podstawę dla rozwoju wszystkich rodzajów wytrzymałości i umożliwia intensyfikację ćwiczeń kształtujących inne cechy motoryczne. Trening tej cechy należy prowadzić bardzo ostrożnie ponieważ młode organizmy nie są jeszcze w pełni ukształtowane, należy więc bardzo ostrożnie dozować obciążenia. Nie należy stosować długotrwałych i intensywnych obciążeń podczas treningów i szkolenia na tym etapie.*

- **Mała zabawa biegowa**- Biegi w terenie połączone z ćwiczeniami ukierunkowanymi znacząco poprawiają wydolność i wytrzymałość młodego zawodnika. Ten rodzaj treningu prowadzonego w terenie jest bardzo atrakcyjny ponieważ oprócz biegu możemy wprowadzić różne formy ćwiczeń siłowych indywidualnych i z partnerem oraz różne formy gier i zabaw z mocowaniem.
- **Gry i zabawy bieżne w terenie** - Wszelkie rozgrywki, mecze o wydłużonym czasie trwania znacząco wpływają na poprawę wydolności i wytrzymałości, należy je łączyć z ćwiczeniami kształtującymi oraz ukierunkowanymi indywidualnymi i z partnerem (np. zestaw ćwiczeń z partnerem ABC- powtórzony 3-4 krotnie bez przerwy) - w załączeniu
- **Treningi obwodowe i stacyjne** – metody treningów obwodowych i stacyjnych są doskonałą i atrakcyjną formą treningu wytrzymałości i wytrzymałości – siłowej, między ćwiczeniami na poszczególnych stacjach należy wprowadzać krótkie przerwy, ponieważ praca powinna mieć charakter ciągły. Trudność ćwiczeń oraz czas ich trwania powinien być dostosowany do możliwości grupy.
- **Treningi techniczne** - nauczanie techniki, doskonalenie poznanych elementów techniki, różne formy walk zadaniowych o przedłużonym czasie trwania stosownie do wieku i możliwości ćwiczących
- **Zabawy i wyścigi o przedłużonym czasie trwania** - Wszystkie formy wyścigów, gier i zabaw, które wymagają od zawodników dużej intensywności, która powinna być odpowiednio rozłożona w czasie.
- **Trening tlenowy** - polegający na bieganiu np. 3 odcinków 8'-10' z 3' przerwą w tempie wolnym lub umiarkowanym (trucht)
- **Bieg ciągły** – na dystansie 800-1600 m w tempie umiarkowanym.
- **Uproszczony test Coopera** - W początkowym etapie treningu możemy zmodyfikować test skracając czas trwania próby z 12 do 6 minut (w ciągu 6' należy przebiec maksymalny dystans na stadionie)
- **Tor przeszkód** – czas pracy 3 x 6' (przerwy 2'- 3') ustawiony w sali (11-12 zadań lub przeszkód) W treningu należy stosować ćwiczenia gimnastyczne, sprawności specjalnej i siłowe (z obciążeniem własnego ciężaru ciała), ćwiczenia playometryczne i z lekkimi hantlami. Należy tak dobrać kolejne ćwiczenia żeby obciążały różne grupy mięśniowe. Dobierać proste, łatwe do wykonania ćwiczenia i stosować optymalną liczbę powtórzeń.
- **Zestaw ćwiczeń ukierunkowanych dla zapaśnika „ABC”** (ćwiczenia z partnerem).
- **Sprawdziany i testy dla dziewcząt i chłopców** – w załączeniu propozycje ćwiczeń dla dziewcząt i chłopców jakie powinny być uwzględnione na sprawdzianach. Oprócz podanych ćwiczeń trener może wprowadzić inne ćwiczenia stosowne do wieku i

możliwości prowadzonej grupy. Sprawdziany powinny być przeprowadzane minimum 2 razy w roku i dotyczyć ćwiczeń z zakresu:

- sprawności ogólnej
- sprawności ukierunkowanej i specjalnej

### **Proponowany zestaw ćwiczeń z partnerem „ABC” w treningu zapasnika**

(opracował trener Jan Godlewski)

Proponowany zestaw ćwiczeń jest uniwersalny, można je stosować praktycznie we wszystkich grupach wiekowych. Pozycje w wykonywanych ćwiczeniach są bezpieczne i nie obciążają osiowo kręgosłupa. Kolejność ćwiczeń jest tak ustalona, że ćwiczenia siłowe są przeplatane ćwiczeniami koordynacji ruchowej i gibkości. W doborze ćwiczeń zostały uwzględnione te grupy mięśni i stawów które są w sportach walki szczególnie ważne. Wykonywanie ćwiczeń w parach kształtuje czucie mięśniowe, równowagę, wymusza współpracę pomiędzy ćwiczącymi i poczucia odpowiedzialności za partnera. Ćwiczenia należy wykonywać dokładnie. Podczas treningu proponuję wykonanie w zależności od wieku ćwiczących i stopnia zaawansowania od 1- 3 serii po 10 -16 powtórzeń. Zestaw ćwiczeń „ABC” powinien być stosowany na początku treningu po części biegowej rozgrzewki i ćwiczeniach kształtujących. Ćwiczenia można użyć również w treningu stacyjnym.

***Uwaga: Podczas wykonywania zestawu ćwiczeń „ABC” należy dobrać partnerów o zbliżonych warunkach fizycznych uwzględniając ich wagę i wzrost.***

- 1. Ugięcia ramion w parach** – ćwiczący w podporze przodem na rękach, partner stojąc trzyma na wyprostowanych rękach nogi za powyżej stóp na wysokości bioder. Będący w podporze wykonuje ugięcie ramion lub dynamiczne odbicie z rąk
- 2. Dźwiganie przeciwnika z siadu prostego** – szarpnięciem za rękę, partner w siadzie prostym, nogi szeroko, Trzymają mocny uchwyt za dłonie. Ćwiczący dynamicznym szarpnięciem stawia partnera do pozycji stojącej
- 3. Słony tułowia w tył w parach** – partner w klęku, ćwiczący w siadzie odwrotnym opiera stopy o uda partnera, następnie wykonuje głęboki skłon w tył mając ręce splecione na karku.
- 4. „Przejścia” mostowe w parach** – partner w klęku, kolana szeroko. Ćwiczący chwyt partnera jedną ręką od dołu pod bark, drugą ręką pod brzuch na wysokości żeber. Odbiciem nóg przechodzi do pozycji mostowej a następnie odbiciem nóg wraca do poprzedniej pozycji
- 5. Wstawanie z leżenia** – partner siedząc blokuje ugięte w kolanach nogi, ćwiczący wstaje z leżenia tyłem do pozycji stojącej
- 6. Przeskoki przez partnera z półobrotem** – partner w klęku podpartym (wysoki parter). Ćwiczący wykonuje Przeskok obunóż z półobrotem na przemian przez prawe a następnie lewe ramię.
- 7. Pady w przód z klęku** – jeden z ćwiczących w klęku prostym, partner klęcząc z tyłu blokuje stopy. Ćwiczący wykonuje powoli pad w przód a następnie odbiciem rąk wraca do pozycji klęku prostego.
- 8. Wstawanie „mostem”** - ćwiczący leży na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce proste z uniesione w przód, chwyt partnera stojącego przodem stopami przy głowie ćwiczącego za nadgarstki. Ćwiczący unosząc biodra w górę z pomocą partnera przechodzi do pozycji stojące.
- 9. Dźwiganie w uchwycie na „odwrotny pas”**. Ćwiczący zakładają uchwyt na „odwrotny pas” za tułów - wykorzystując moment postawienia stóp (tzw. wagę) dźwigają dynamicznie partnera do pozycji pionowej. - wykonują klasycznie przenosząc przeciwnika na „odwrotny pas”
- 10. Przejście z podporu przodem do podporu tyłem na wyprostowane ręce, wymachem nogi** – ćwiczący w podporze przodem, jedna noga uniesiona tyłem na wysokości bioder jest trzymana przez partnera. Ćwiczący zamachem przenosi nogę i rękę do podporu tyłem.
- 11. „Most – Skłon”** – ćwiczący w siadzie, nogi uniesione są trzymane na wysokości bioder przez partnera za pięty. Ćwiczący z pomocą partnera z pozycji siadu wykonuje kołyskę na plecach i przechodzi do stania na prostych rękach, a następnie dynamiczny skłon w przód do nóg.

Ocenę wytrzymałości określa 12 minutowy test Coopera

Proste zasady testu pozwalają na samokontrolę oraz ocenę skuteczności realizowanego planu treningowego dla zawodnika.

Wytrzymałość	Wiek (lata)				
	12	13	14	15	16
	Przebiegnięty dystans (w metrach)				
Doskonała	2850	2900	2950	3000	3050
Bardzo dobra	2650	2700	2750	2800	2850
Dobra	2250	2300	2350	2400	2450
Średnia	1850	1900	1950	2000	2050
Słaba	1250	1300	1350	1400	1450
Bardzo słaba	Mniej jak w ocenie słabej				

Optymalne wartości tętna dla różnych stref intensywności w zależności od wieku ćwiczących:

Strefa intensywności wysiłku	Wiek	Częstość tętna na minutę
Niska	12-15	Poniżej 132
	16-19	Poniżej 126
Umiarkowana	12-15	132-144
	16-19	126-138
Duża	12-15	150-174
	16-19	144-168
Submaksymalna	12-15	180-198
	16-19	174-192
Maksymalna	12-15	Powyżej 204
	16-19	Powyżej 198

## Siła

Siła mięśniowa jest to zdolność organizmu do pokonywania oporów (sił) zewnętrznych lub przeciwstawiania się im przy pomocy siły mięśni. W żadnym innym sporcie potrzeba posiadania dużej siły mięśni całego ciała nie jest tak oczywista jak w zapasach

„Program przygotowania fizycznego zapaśnika uzupełnia i podnosi jego sprawność techniczną”

(Kraemer W. J. : The physiological basis of wrestling S & CJ 2004 no.2 10-15)

**Uwaga I:** Kształtując zdolności siłowe na tym etapie szkolenia, pamiętaj:

- na początku najważniejsze jest – tak długo, jak się da – wykorzystanie środków ogólnych
- dozuj stopniowo i ostrożnie środki specjalne
- w wieku młodzika 11-14 lat stosuj ćwiczenia wszechstronne, naturalne formy ruchu takie jak: biegi, rzuty, skoki (za Z. Trzaskomą)

**Uwaga II:** Zwróć szczególną uwagę na wzmocnienie i rozwój mięśni stabilizujących tułów (brzuch + grzbiet) w pozycjach odciążających

**Uwaga III:** Nie należy stosować ćwiczeń powodujących osiowe obciążenie kręgosłupa

**Uwaga IV:** Podstawowym problemem metodycznym dla trenera przy rozwijaniu czysto siłowych zdolności młodzika i kadeta jest stworzenie warunków dla wyzwolenia odpowiednio wysokiego stopnia napięć mięśniowych, które jednocześnie nie spowoduje zbyt dużego przeciążenia lub osiowego obciążenia kręgosłupa

### Propozycja ćwiczeń kształtujących zdolności siłowe

Kształtując zdolności siłowe w wieku szkolnym należy uwzględnić następujące wskazówki:

- I. W pierwszej kolejności w najszerszym zakresie powinno się stosować ćwiczenia ukierunkowane na rozwój zdolności szybkościowo – siłowych – (nie mniej niż 50 %)
- II. W drugiej kolejności należy stosować ćwiczenia dynamiczne (koncentryczne i ekscentryczne) z obciążeniami stanowiącymi od 50 – 60 % do 75 – 80 % maksymalnych możliwości ćwiczącego.
- III. W trzeciej kolejności powinno się wprowadzać ćwiczenia wpływające na wytrzymałość siłową oraz ćwiczenia izometryczne. (wybranymi odpowiednimi do wieku i możliwości środkami treningowymi)

#### **1. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała – poprzez wzmocnienie mięśni tułowia (brzucha i grzbietu)**

<u>Proponowane</u>	<u>ćwiczenia</u>	<u>mięśni</u>	<u>brzucha</u>
- <u>Rowerek w leżeniu na plecach</u>	- tułów i głowa lekko uniesiona, ramiona skrzyżowane na klatce piersiowej, broda dotyka klatki piersiowej.		- -
- <u>Unoszenie ugiętych w stawach kolanowych nóg w zwisie tyłem</u>	- ćwiczenie wykonujemy w zwisie (drabinki, drążek), ruch polega na unoszeniu i przyciąganiu miednicy do klatki piersiowej z ugiętymi nogami w stawach kolanowych.		

**UWAGA - Nie wykonywać ćwiczenia z wyprostowanymi nogami ponieważ pracują wówczas głównie mięśnie biodrowo lędźwiowe, a nie brzucha!**

- Wypychanie nóg ku górze w leżeniu na plecach - wyjściowa to leżenie na plecach, ruch polega na unoszeniu wyprostowanych nóg górze. -
- „Brzuski” z wyprostowanymi rękami za głową - trzymamy wyprostowane w stawach łokciowych ręce za głową, a nie trzymamy je na karku. To sprawia, że zwiększa się ramię dźwigni, a sam brzuch ma dodatkową pracę. Można je jeszcze dodatkowo utrudnić przez niewielkie obciążenie (np. hantle lub butelkę z wodą) utrzymaną w dłoniach.
- Odwrócone „brzuski” — Nazywane też „brzuszkami sterowanymi dołem”. Pozycja wyjściowa to podobnie jak w przypadku tradycyjnych brzuszków — leżenie na plecach. Ruch polega na unoszeniu nóg za głowę, które powinny być lekko ugięte w stawach kolanowych, różnica polega na tym, że nie unosimy tułowia części tułowia tylko nogi. -
- „Scyzoryk” - z leżenia na plecach - -
- Skłony na ławeczce skośnej w różnych pozycjach - (trzymanie rękami bądź zaczepione stopy). Należy zwracać uwagę na prawidłową pozycję podczas ćwiczeń.

**UWAGA: Podczas ćwiczenia mięśni brzucha, część lędźwiowa kręgosłupa powinna dokładnie przylegać do ławeczki (materaca), głowa, barki i klatka piersiowa powinny być lekko uniesione.**

#### Proponowane ćwiczenia mięśni grzbietu

- Podpory przodem w leżeniu „Deska” — Ćwiczenie izometryczne, (podczas jego wykonywania występuje napięcie mięśni, ale nie zachodzi ruch w stawach) Polega na utrzymywaniu prostego tułowia w pozycji podporu na przedramionach. Pozycja taka powinna być utrzymana przez minimum 30” - Podpory przodem w klęku - z unoszeniem przeciwnej ręki i nogi(łokieć – kolano), utrzymujemy równowagę i następnie napinamy mięśnie pośladkowe i grzbietu przez min. 30” - Podpory bokiem na łokciu i zewnętrznej krawędzi stopy – utrzymujemy pozycję przez minimum 30”. Ćwiczenie wykonujemy na dwie strony. - „Taczki” – w podporze przodem i tyłem, różne odmiany w zależności od poziomu i możliwości ćwiczących - Skłony tułowia w leżeniu przodem na ławeczce – ławeczka do wysokości bioder, stopy unieruchomione, zablokowane przez partnera, ramiona na karku. Należy opuszczać (wolno) tułów i unosić (dynamicznie) – nie „lordozować”, ćwiczenie wykonywać do kąta 180 stopni - Podciąganie na drążku w szerokim uchwycie – ćwiczenie rozwija mięśnie najszerze grzbietu i mięsień czworoboczny (jeżeli podczas ćwiczenia broda będzie ponad drążkiem)

2. **Gry i zabawy z mocowaniem** - Zabawy i walki z elementem przeciągania, przepychania oraz powalania, angażują cały aparat ruchowy i mięśniowy młodego zawodnika, przez co w sposób znaczący rozwijają zdolności siłowe.
3. **Ćwiczenia w zwisach i w podporach** - Zwisy oraz podciągnięcia na drążku, uginanie ramion na poręczach, podpory przodem na przedramionach („deska”). Te ćwiczenia – wzmacniają znacząco układ mięśniowy oraz więzadła i stawy.
4. **Ćwiczenia siłowe z obciążeniem własnego ciężaru ciała** - Naturalny opór własnego ciała jest najlepszą formą kształtowania siły ogólnej na tym etapie szkolenia (Przechodzenie na drabinkach, wchodzenie na linę, podciąganie na drążku, wspieranie na poręczach, ugięcia ramion w podporze, skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem, „scyzoryki” itd.)
5. **Ćwiczenia z partnerem** – Zestaw ćwiczeń ABC (J. Godlewski) w sposób naturalny kształtuje zdolności siłowe i sprawnościowe niezbędna w naszej dyscyplinie, rozwija również umiejętność czucia partnera oraz współpracy w dwójkach.
6. **Treningi obwodowe i stacyjne** – stosować ćwiczenia siłowe z obciążeniem własnego ciężaru ciała, z partnerem, piłkami lekarskimi, lekkimi hantlami, „talerzami” (max. 5-10 kg.) i innymi sprzętami. W treningu stosować 10-12 ćwiczeń. Obwód powtórzyć 3-5 razy z przerwą po każdym obwodzie.

**UWAGA: Należy zwracać szczególną uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń !!!**

#### **7. Specjalne ćwiczenia zapaśnicze**

Należy systematycznie wykonywać ćwiczenia wzmacniające te grupy mięśniowe, stawy i więzadła które są najbardziej narażone na przeciążenia i urazy w zapasach a więc:

##### mięśnie szyi i karku

- indywidualnie w leżeniu na plecach i brzuchu ( ruchy głową w górę, dół i na boki)
- ćwiczenia oporowe z partnerem
- przy ścianie w skłonie z głową opartą o materac
- w klęku czołem opartym o matę z pomocą rąk

##### mięśnie obręczy barkowej

- ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała w formie podporów i zwisów:
- wspieranie na poręczach, podciąganie na drążku
- wchodzenie na linę

- z lekkimi przyborami- hantle, ciężarki, lekkie talerze, maczugi i inne
- na ekspanderach
- wieżadła i mięśnie stabilizujące staw biodrowy i kolanowy – w formie ćwiczeń
- playometrycznych, na przyrządach, z lekkimi przyborami
- mięśnie brzucha i grzbietu (stabilizujące tułów)
- ćwiczeń z partnerem (zestaw „ABC”)

**UWAGA: Bezwzględnie należy unikać ćwiczeń obciążających osiowo szyję i kręgosłup !!!**

### Przykładowy konspekt zajęć treningowych

Trening ogólnorozwojowy – akcent wytrzymałość i siła (dla zaawansowanych 12-14 latków)		
Dzień tygodnia	Treść zajęć	Czas trwania
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trucht, różne formy biegu</li> <li>▪ Ćwiczenia kształtujące RR, NN, T w różnych pozycjach</li> <li>▪ Ćwiczenia mięśni karku (bez obciążeń osiowych)</li> <li>▪ Ćwiczenia z partnerem (zestaw ABC-6 ćwiczeń x 8 powtórzeń)</li> <li>▪ Ćwiczenia gimnastyczne i akrobatyczne – różne formy przewrotów w przód i w tył, nauczanie i doskonalenie wychwyty z głowy, rąk</li> <li>▪ Ćwiczenia siły:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- T, RR, NN, – skłony wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu, pompki i inne ćwiczenia rąk, wielo skoki jedno- i obunóż</li> </ul> </li> <li>▪ Zabawy z mocowaniem (2-3 zabawy kształtujące: szybkość reakcji, elementy przeciągania, powalania, przepychania )</li> <li>▪ Nauczanie techniki w zapasach               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ - pozycja stojąca</li> <li>○ - parter</li> </ul> </li> <li>▪ Walki ze zmianą partnera 6 x 30”</li> <li>▪ Ćwiczenia rozluźniające i korekcyjne</li> <li>▪ Omówienie zajęć – uwagi i wnioski trenera</li> </ul>	3’ 4’ 2-3’ 5’ 4’ 10’ 6’ 15’ 3’ 4’
	Suma	55’

Propozycja trener: Jan Godlewski

### Nauczanie i doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych

**Przygotowanie techniczne – jest to wieloletni proces polegający na nauczaniu i doskonaleniu techniki oraz dostosowaniu jej do indywidualnych predyspozycji, budowy ciała i specyfiki danej dyscypliny. Technikę sportową określamy jako ekonomiczny i racjonalny sposób wykonania zadania .**

**Uwaga: Umiejętności techniczno-taktyczne są najważniejszym elementem szkolenia w zapasach**

**Nauczanie i doskonalenie umiejętności technicznych jest wieloletnim złożonym procesem szkoleniowym o skuteczności którego decydują następujące zasady:**

- *systematyczny trening*
- *dokładne i staranne wykonywanie wszystkich ćwiczeń*
- *wiara we własne siły i możliwości oraz silna wola*

Najtrudniejszym zadaniem szkolenia w zapasach jest nauczanie i doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych. Technika walki w zapasach, szczególnie w stylu wolnym jest bardzo złożona, ponieważ daje możliwość ataku całego ciała przeciwnika w pełnym tego słowa znaczeniu. Wymaga to bardzo wszechstronnego i wieloletniego szkolenia, w którym podstawą jest specjalne przygotowanie motoryczne które musi być wszechstronne i uwzględniać wysoki poziom rozwoju właściwie wszystkich zdolności motorycznych.

W sprawozdaniach i ocenach szkoleniowych trenerów kadr we wszystkich grupach wiekowych z zawodów mistrzowskich przewijają się bardzo często problemy wyszkolenia techniczno-taktycznego zawodników, w których trenerzy widzą największe rezerwy w poprawie wyników. Funkcjonujące dotąd metody pracy z czołowymi zawodnikami wydają się nie do końca skuteczne. Pomimo dobrej znajomości techniki zapasniczej przez naszych szkoleniowców (szczególnie w stylu klasycznym), stosowania analiz techniki i taktyki walki wykonywanej przez najlepszych zawodników na świecie mamy braki w wyszkoleniu najlepszych zawodników we wszystkich kategoriach wiekowych.

Wobec powyższego, szczególny akcent w szkoleniu technicznym na poziomie młodzika należy położyć na nauczanie właściwych nawyków i zachowań charakterystycznych dla zapasów oraz podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych. W tym celu należy opracować spójny program w celu unifikacji wybranych elementów techniczno-taktycznych do nauczania w klubach i kadrach wojewódzkich w tej grupie. Należy prowadzić regularne szkolenia kadry trenerskiej pracującej w klubach i kadrach wojewódzkich z młodzieżą.

Od początku szkolenia stosownie do możliwości ćwiczącego należy uczyć podstawowych elementów techniki kompleksowej według schematu atak – obrona – kontratak.

Podczas walki stosowanie pojedynczych elementów jest nieefektywne, czas w jakim wykonujemy pojedynczy element jest zbyt długi, wystarcza na reakcję obronną przeciwnika. Istota kompleksu jest stosowanie kombinacji chwytów, a nie pojedynczych elementów. Kompleks składa się z uchwytu, lub chwytu „przygotowawczego” i „kończącego”

Tylko opanowanie i automatyzacja kompleksów technicznych jest najwyższym wskaźnikiem mistrzostwa wyszkolenia techniczno-taktycznego zawodnika. Skutecznej techniki i taktyki walki można nauczyć się tylko na drodze wieloletniej i cierpliwej pracy zawodnika i trenera.

#### **Nauczając techniki kompleksowej należy:**

- Opanować pojedyncze elementy kombinacji
- Doskonalić koordynację i szybkość poszczególnych elementów kombinacji
- Dążyć do „wytracenia z równowagi” przeciwnika, przez zastosowanie chwytu lub uchwytu „przygotowawczego”, a następnie wykonać chwyt kończący.
- Podczas treningu dążyć do maksymalnego skrócenia czasu między chwytem lub uchwytem „przygotowawczym”, a chwytem „kończącym” kompleksu.
- Podczas nauczania i doskonalenia techniki kompleksowej należy zmieniać partnerów (niski, wysoki, lżejszy, cięższy).
- W doskonaleniu techniki kompleksowej wykorzystać formy walk szkolnych, zadaniowych, fragmentów walki.

#### **Do nauczania techniki kompleksowej należy stosować ćwiczenia, które kształtują:**

1. Czucie mięśniowe – proprioceptywne - potocznie „czucie przeciwnika”.
2. Antycypację - przewidywanie ruchów przeciwnika.

#### **W tym czasie należy zwrócić szczególną uwagę na:**

- stworzenie pełnego wyobrażenia o kompleksie technicznym,
- wypracowanie umiejętności przygotowania i wykonania chwytów

Techniki należy nauczać metodą syntetyczną. Nie należy dzielić chwytu na poszczególne fazy. Pokazać jedynie ogólną strukturę ruchu, oraz określić momenty ruchu, które decydują o jego skuteczności.

### **Umiejętności techniczno-taktyczne, jakie powinien posiadać zawodnik na etapie szkolenia w kategorii młodzika:**

- Prawidłowo poruszać się po macie (prawidłowa praca nóg)
- Powinien posiadać umiejętność napinania i rozluźniania mięśni oraz wykorzystania ciężaru własnego ciała podczas nauczania i doskonalenia umiejętności technicznych
- Posiąść umiejętność wykonania podstawowych technik ataku w pozycji stojącej i parterze
- Posiąść umiejętność obrony i kontr na podstawowe elementy techniczne w pozycji stojącej i w parterze
- Stopniowo w miarę postępów łączyć pojedyncze elementy w technikę kompleksową

### **Zalecenia do nauczania techniki ruchu**

- Kolejność akcentów wykonania:

Należy zapoznać się z ćwiczeniem w następującej kolejności:

- poznać ogólne wyobrażenie ruchu, a następnie doskonalić szczegóły
- opanować ruch poprawny w przestrzeni, w zwolnionym tempie (I faza)
- opanować ruch poprawny w czasie w odpowiednim rytmie i prędkości (II faza)
- doskonalić technikę działania, precyzję ruchu, wybór wariantu technicznego i taktycznego, obserwację otoczenia (III faza)

- Stosować różnorodność ćwiczeń.
- Ćwiczenia pomocnicze wprowadzać do II fazy kształtowania nawyku ruchowego (ponieważ występuje często nadmierna ruchliwość podczas nauki nowego ruchu)
- Nie kopiować techniki mistrza (mistrz jest niepowtarzalny).
- Wykorzystać do maksimum swoje cechy indywidualne (budowa ciała, predyspozycje, zdolności).
- Początkującemu pokazać i tłumaczyć jak ten ruch wygląda i jak go należy wykonać, a zaawansowanemu stawiać zadanie ruchowe i podpowiadać warianty rozwiązań.

### **Do głównych środków w doskonaleniu umiejętności technicznych na tym etapie szkolenia należą:**

Ćwiczenia przygotowawcze i symulacyjne podobne w strukturze do technik zapasniczych:

- Różnorodne ćwiczenia ogólnego przygotowania fizycznego – które pełnią bardzo ważną rolę w procesie kształtowania umiejętności technicznych
- Ćwiczenia ukierunkowane indywidualne
- Ćwiczenia ukierunkowane z partnerem (np. zestaw ćwiczeń ABC)
- Gry i zabawy z mocowaniem (różne formy)
- Ćwiczenia z manekinem, na trenażerach, na ekspanderach
- Treningowe formy ćwiczeń startowych – do których należą: nauczanie i doskonalenie techniki, walki kontrolne, walki szkolne, walki zadaniowe, fragmenty walki - w różnych formach (stosownie do wieku i zaawansowania ćwiczących)
- Ćwiczenia startowe – walki podczas zawodów



## Propozycja nauczania nowego elementu technicznego w/g zmodyfikowanej metody amerykańskiej (propozycja J. Godlewski)

<b>Etap I – przedstawienie i omówienie elementu techniki</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- stosowanie zrozumiałego słownictwa przy objaśnianiu</li> <li>- jasny poprawny sposób mówienia</li> <li>- utrzymanie kontaktu wzrokowego z zawodnikami</li> <li>- mobilizowanie zawodników, którzy nie uważają</li> <li>- właściwe ustawienie zawodników, żeby mogli dokładnie widzieć pokaz i słyszeć objaśnienia</li> <li>- nazwanie i określenie działania, które ma być nauczane</li> <li>- pokaz i omawianie nowego elementu techniki, powinno trwać maksymalnie 3 minuty</li> <li>- objaśnienia muszą być zwarte, krótkie i jasne</li> </ul>	
<b>Etap II – pokaz elementu techniki i objaśnienie słowne</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnienie celu i istoty demonstrowanego elementu techniki</li> <li>- pokaz poprzez wykonanie całościowe techniki – jak na zawodach</li> <li>- pokaz powinien być wykonany wzorowo !!!</li> <li>- 5-6 krotne powtórzenie pokazu</li> <li>- pokaz z różnych pozycji wyjściowych (niskiej, średniej, przy cofaniu się, przy naporze....itp.)</li> <li>- pokaz ze zwolnioną prędkością</li> <li>- wyjaśnienie najważniejszych faz ruchu, decydujących o skuteczności demonstrowanej techniki</li> <li>- powtórzenie w razie potrzeby wybranych fragmentów techniki</li> <li>- podsumowanie objaśnień i odpowiedzi na pytania zawodników</li> </ul>	
<b>Etap III – praktyczne próby wykonania elementu techniki przez zawodników</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zawodnicy muszą zacząć ćwiczyć bezpośrednio po pokazie i objaśnieniach</li> <li>- podczas ćwiczenia zawodnicy muszą mieć zapewniony komfort (odpowiednio dużo miejsca)</li> <li>- trener dobiera ćwiczenia pomocnicze do prawidłowego wykonania nowego elementu techniki</li> <li>- w razie potrzeby trener powtarza pokaz i objaśnienie</li> <li>- jeżeli zachodzi potrzeba, trener dzieli chwyt na fazy, kolejno i powoli demonstruje i objaśnia</li> <li>- trener poprawia najczęściej popełniane błędy, krótko je omawia, ustala i wyjaśnia ich przyczynę, oraz podaje sposoby ich usunięcia</li> </ul>	
<b>Etap IV – Doskonalenie elementu techniki i dalsze eliminowanie błędów</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- trener ocenia sposób wykonania techniki</li> <li>- trener wykazuje które części elementu techniki zostały dobrze wykonane – udziela pochwał !!!</li> <li>- poprawia błędy (jeden błąd na raz !!!)</li> <li>- trener mówi i pokazuje zawodnikowi, co wykonał a jak to ma to prawidłowo wyglądać</li> <li>- mówi, wyjaśnia i pokazuje jak usunąć błąd</li> <li>- sprawdza czy wszyscy uczniowie rozumieją przekazywane uwagi i objaśnienia</li> <li>- trener wykazuje dużą cierpliwość wobec zawodników</li> <li>- zachęca do kontynuowania ćwiczeń techniki i dążenia do dalszego ich doskonalenia</li> </ul>	

***Uwaga: O skuteczności nauczania umiejętności technicznych decydują w dużym stopniu wysoki poziom wszechstronnego przygotowania fizycznego z akcentem na zwinność i koordynację ruchową !!!***

### Etapy uczenia się czynności ruchowych w sporcie (według P. Weinberga)

<b>Etap</b>	<b>Treść etapu</b>
<b>I</b>	Wyjaśnienie orientacyjnej podstawy czynności
<b>II</b>	Czynność ruchowa jako działanie na poziomie wyobrażenia ruchów i czynności
<b>III</b>	Czynności ruchowe na poziomie materialnej czynności i wykonania
<b>IV</b>	Czynność ruchowa na poziomie umiejętności

### Przykładowy konspekt zajęć treningowych

Trening – akcent nauczanie umiejętności technicznych (dla zaawansowanych 12-14 latków)		
Dzień tygodnia	Treść zajęć	Czas trwania
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rozgrzewka ogólna i ćwiczenia kształtujące RR, NN, T w różnych pozycjach, ćwiczenia mięśni karku (bez obciążeń osiowych)</li> <li>▪ Ćwiczenia z partnerem (zestaw ABC 6 - 8 ćwiczeń x 8 powtórzeń)</li> <li>▪ Ćwiczenia gimnastyczne i akrobatyczne</li> <li>▪ Zabawy z mocowaniem (3 zabawy przydatne do nauczania ataku nóg)</li> <li>▪ Ćwiczenia symulacyjne</li> <li>▪ Nauczanie techniki i doskonalenie umiejętności technicznych               <ul style="list-style-type: none"> <li>• pozycja stojąca – atak – obrona nóg                   <ul style="list-style-type: none"> <li>○ walka zadaniowa – 6x30”</li> </ul> </li> <li>• parter – atak na ręce - obrony                   <ul style="list-style-type: none"> <li>○ walka zadaniowa – 6x30”</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ Ćwiczenia rozluźniające i korekcyjne</li> </ul>	10’ 3’ 4’ 4’ 2’  16’ 3’ 10’ 3’ 5’
	Suma	60’

(Propozycja trener: Jan Godlewski)

### Proponowany program nauczania techniki dla młodzików – styl wolny Pozycja stojąca - styl wolny

- **Przygotowanie taktyczne ataku nóg – praca rąk poprzez:**
  - pchnięcia i podbicia rąk, - zaciągania i zbiccia w lewo i prawo
  - uchwyt głowa-ręka, - z „przeprowadzki”, - szarpnięcia ręki
  - z uchwytu pod pachę, - z opanowania ręki do wewnątrz
- **Sprowadzenia do parteru**
  - „nurkowaniem” pod pachę (na obydwie strony)
  - „przeprowadzka” szarpnięciem za rękę (na obydwie strony)
  - szarpnięciem z uchwytu za głowę z góry
- **Atak 1 nogi na wysoko - obrony**
  - przechwyt drugiej nogi i powalenie
  - powalenie blokiem ręką uda przeciwnika od wewnątrz (uchwyt do „młynka”)
  - powalenie uderzeniem w kark przeciwnika z jednoczesnym odejściem nogą zakroczną
- **Atak na 2 nogi**
  - do sprowadzenia – pchnięciem głowy do przeciwnika
  - do powalenia „Wołczewa”
  - do wyniesienia
- **Obrony na atak 2 nóg**
  - zejściem z linii w tempo i obejściem
  - „wyłapaniem” za rękę z jednoczesnym odstawieniem nogi i obejściem
  - narzutkę (jeśli głowa atakującego znajduje się wewnątrz)
  - odwrotnym pasem
- **Kombinacja - Dżaksarow – Kolew – „rolada” - obrony**
- **Atak za głowę z góry**
  - do powalenia uchwytym za udo (walizka)
  - do obejścia poprzez wejście głową pod pachę przeciwnika z uchwytym za nogę
  - do sprowadzenia „zbicciem” głowy w lewo i w prawo

- do wózka (wywrotki) z przodu w lewo i w prawo.
- ***Nauka i doskonalenie przerzutów przez biodro***
  - biodro klasyczne
  - biodro „powaleniowe”
  - biodro „wolne” (z podbiciem nogą od wewnątrz)
- ***Nauka i doskonalenie przerzutów***
  - przez ramię
  - „wywrotka”
- ***Obrony przed przerzutami***
  - zakrokiem w tempo, uchwytem w pas i rzutem z kontry
  - blokowaniem ręką biodra przeciwnika
- ***Nauka podcięć i haczenia nóg***

### **Pozycja parterowa – styl wolny**

- ***Atak na rękę*** – obrony (hamerlock, klucz na piersi, uchwyt za dwie ręce, pół nelson
- ***„Mlynek”*** - różne odmiany - obrony
  - szerokim rozstawieniem nóg – unoszeniem bioder wstawianiem i blokowaniem ręki
  - blokowaniem stopą własnego kolana nogi
- - dynamicznym zginaniem i prostowaniem nóg i uderzeniem pośladkami Nauka i ***Doskonalenie „tureckiego klucza”***
  - zapinanego rękoma
  - z wyniesienia na kolano i zapięciem nogą
  - z wyniesienia na wysoko w kombinacji z odwrotnym pasem
- ***Wózek, „narzutka” - Obrony przed „narzutką” i wózkiem***

***UWAGA – Wózek zaczynamy nauczać w momencie jeżeli uznamy że trenujący są fizycznie przygotowani do nauczania tego elementu***

- ***Nauka i doskonalenie wyjścia z parteru i aktywnej obrony***

### **Proponowany program nauczania techniki dla młodzików – styl klasyczny**

#### **Pozycja stojąca - styl klasyczny**

- ***Obciążenie nóg przeciwnika, chodzenie po macie, nauka uchwytów, zejścia z linii, zbitcia, szarpnięcia***
- ***Sprowadzenia do parteru:***
  - szarpnięciem za rękę, - „nurkowaniem”, - „wywrotką”- wejściem w pas
- ***Posadka - obrony***
- ***Przerzuty biodrowe - Obrony - kontry***
  - biodro szkolne, - za rękę i głowę, - za rękę i tułów, - biodro czeskie
- ***Wywrotki - różne odmiany - obrony – kontry***
- ***Przerzut przez ramię - różne odmiany - obrony – kontry***
- ***Szlojder – chwyt przygotowujący do rzutu suplesowego***
- ***Przerzuty suplesowe - Obrony – kontry***
  - za rękę i tułów, - z zakrokiem

***UWAGA – Przerzuty suplesowe zaczynamy nauczać w momencie jeżeli uznamy że trenujący są fizycznie przygotowani do nauczania tego elementu***

## Pozycja parterowa - styl klasyczny

- *Klucze z pozycji wysokiego parteru (za 2 ręce, pół nelson, z przodu pod rękę), następnie wykonujemy je w niskim parterze*
- *Atak na ręce - kombinacje - obrony - kontry*
- *Rolady z przodu i z tyłu, - wyjścia z parteru*
- *Wózki - narzutki - różne warianty – obrony*
  - za biodra, - za klatkę piersiową
- *Wózek za głowę z przodu - kombinacje - obrony – kontry*

**UWAGA – Wózek zaczynamy nauczać w momencie jeżeli uznamy że trenujący są fizycznie przygotowani do nauczania tego elementu**

### **UWAGA !!!**

*Na początkowym etapie nauczania zapasów jednym z najważniejszych i najskuteczniejszych środków treningowych są gry i zabawy z mocowaniem. Oddziałują one wszechstronnie na rozwój dziecka, przyczyniając się do podnoszenia jego wydolności oraz wszechstronnej sprawności fizycznej. Gry i zabawy z mocowaniem w istotny sposób zwiększają intensywność zajęć, kształtują jednocześnie bardzo pożądane w naszej dyscyplinie: wytrzymałość, siłę specjalną, poczucie równowagi, zręczność, czucie mięśniowe, szybkość. Ponadto angażują duże grupy mięśniowe oraz mobilizują układ nerwowy. Kształtują odwagę i pewność siebie. Istotnym walorem gier i zabaw jest również to, że można je realizować w znacznej części w różnych warunkach.*

## Przygotowanie teoretyczne

### O czym powinien wiedzieć młody 12–14 letni zawodnik ?

- ✚ Znać regulamin korzystania z sali treningowej.
- ✚ Mieć umiejętność właściwej reakcji w razie wypadku na zajęciach.
- ✚ Znać przepisy walki, oraz system rozgrywania zawodów.
- ✚ Znać podstawowe zasady higieny żywienia
- ✚ Znać podstawowe zasady odnowy biologicznej.
- ✚ Być świadomym niebezpieczeństwa dopingu w sporcie
- ✚ Być świadomym na niebezpieczeństwa dopingu w sporcie

### W załączeniu:

- Filmy szkoleniowe – „Gry i zabawy z mocowaniem” - (MS i T 2018 Jan Godlewski)
- Sprawdziany ogólne, ukierunkowane i specjalne – propozycja ćwiczeń

- a) Próby sprawności ogólnej.
  - skłony w przód w ciągu 30” (nogi ugięte, stopy zaczepione na 2 szczeblu drabinki)
  - skok w dal z miejsca
  - ugięcia ramion w podporze przodem (dziewczęta)
  - Zwis na drążku na czas (chłopcy)
  - rzut piłką lekarską zza głowy
  - Test Coopera
  - bieg z przewrotami

b) Próby sprawności ukierunkowanej i specjalnej

Ćwiczenia akrobatyczne wykonujemy na ocenę w skali 1 - 5 – na miękkim podłożu (mata zapasnicza, matyce gimnastyczne)

- przewrót w przód z naskoku (z zaznaczeniem fazy lotu)
- przewrót w tył przez stanie na rękach
- wychwyt z głowy
- przerzut w przód
- rundak – przewrót w przód (ćwiczenia łączone)
- salto w przód w pozycji kucznej j (na grubym miękkim materacu)
- zabieganie – „karuzela mostowa” w podporze na rękach x 3 (LiP)
- mosty z góry z przejściem x 3
- przerzut w tył (fick - flack) – dla najbardziej sprawnych

## Literatura:

1. T. Bompa, G.Haff – Periodyzacja - teoria i metodyka treningu. Warszawa 2010
2. T. Bompa - Cechy Biomotoryczne i metodyka ich rozwoju –RCM - SZ Warszawa 1987
3. J. Godlewski – Biuletyny Szkoleniowe Nr 1, Nr 2, Nr 3 Warszawa PZZ – 2015, 2016
4. J. Godlewski – Program dla Szkół Mistrzostwa Sportowego – Warszawa, PZZ 2017
5. J. Godlewski – Materiały własne
6. P.Godlewski – Perspektywa wprowadzenia zapasów do programu szkoły podstawowej - 1986 Kielce s.197-205
7. P.Godlewski – Wybrane zagadnienia zakresu mini- zapasów – 1986 RG LZS Warszawa
8. H. Sozański - Podstawy Teorii Treningu Sportowego – COS Warszawa 1999
9. W. Starosta - Globalna i Lokalna Koordynacja Ruchowa – AWF Gorzów Wlkp. 2006
10. J. Talaga - Atlas Ćwiczeń Sprawności Fizycznej - Ipsylon – Warszawa 1990
11. Z. Trzaskoma - Kompleksowe Zwiększanie Siły Mięśniowej – Warszawa 2001
12. C A. Schmidt, A. Wrisberg - Czynności Ruchowe Człowieka—COS W-wa 2009
13. H. Sozański, T. Witczak - Trening szybkości—Sport i Turystyka – W-wa 1981
14. K. Meinel – Motoryczność Ludzka –Sport i Turystyka – Warszawa 1967
15. MULTISPORT- Program aktywności sportowej dla dzieci klas IV-VI – Warszawa 2013

