

**Polski Związek Zapaśniczy**

**Janusz  
Tracewski**

**ZAPASY**  
**pierwszy krok**

---

**PODREČZNIK**  
DLA POCZĄTKUJĄCYCH ZAPAŚNIKÓW

Redakcja: *Andrzej Głaz*  
Rysunki: *Matylda Tracewska*  
Projekt okładki: *Zbigniew Sikora*  
Konsultacja: *Ryszard Wolny*

Książkę dofinansowano ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej.

**ISBN: 978-83-62045-06-8**

Łamanie i druk: **ESTRELLA**, 01-812 Warszawa, ul. Szaflarska 9

## *Drodzy czytelnicy*

*Popularne powiedzenie „już starożytni rzymianie” odnosi się do zapasów niezwykle trafnie. Zapasy to chyba najstarsza dyscyplina sportowa uprawiana przez człowieka.*

*W Polsce sport zapaśniczy w formie usystematyzowanej i zorganizowanej zwykło się datować od roku 1922 r. kiedy to powstał Polski Związek Zapaśniczy. Tak więc w roku 2012 Polski Związek Zapaśniczy będzie obchodził 90 rocznicę swojego powstania.*

*Bogata historia zapaśnictwa i sukcesy uplasowały naszą dyscyplinę w rankingu osiągnięć sportowych w czołówce Polskich Związków Sportowych. Polscy zapaśnicy wywalczyli 24 medale (5 złotych, 9 srebrnych i 10 brązowych) w Igrzyskach Olimpijskich, w Mistrzostwach Świata zdobyliśmy 78 medali (14 złotych, 35 srebrnych i 29 brązowych), a w Mistrzostwach Europy to aż 162 medale (32 złote, 48 srebrnych i 82 brązowe). Na te sukcesy składa się praca nie tylko wspaniałych zawodników ale też organizatorów, trenerów, działaczy.*

*Dział Szkolenia Polskiego Związku Zapaśniczego stale się rozwija i doskonali przede wszystkim dzięki ludziom którzy swoją wiedzę, pasję, zaangażowaniem tworzą sukcesy naszej dyscypliny. Jednym z nich jest Pan Janusz Tracewski wieloletni trener reprezentacji Polski. Dziś macie Państwo przed sobą jego kolejną publikację „Zapasy – pierwszy krok”. Jak ważny jest ten pierwszy krok wiemy wszyscy i dotyczy to również uprawiania sportu.*

*Młodym początkującym zawodnikom, życzę by ich marzenia, stawiane sobie cele, motywacje i pragnienie sukcesów były trwałe, mocne i by w drodze do mistrzostwa zdobywali najwyższe zaszczyty.*

*Andrzej Głaz*

*Polski Związek Zapaśniczy*

## *Od autora*

*Podjąłem się próby przekazani moich doświadczeń i wiedzy, jaką zebrałem w trakcie własnej praktyki trenerskiej dotyczącej szkolenia dziewcząt i chłopców w wieku 10-11 lat w sporcie zapaśniczym.*

*Tematyka zawarta w tej publikacji jest próbą metodycznego uporządkowania problemów związanych ze szkoleniem początkujących zapaśników w zakresie pełnego bezpieczeństwa zajęć treningowych oraz preferowanych zakresów ćwiczeń ogólnych, specjalnych oraz techniki walki dla tej grupy wiekowej.*

*Po opanowaniu proponowanych treści treningowych dziewczęta i chłopcy mogą bezpiecznie wziąć udział w swoich pierwszych zawodach zwanych w środowisku zapaśniczym „Pierwszym krokiem”.*

*Życzę wszystkim miłej lektury oraz sukcesów w treningach i zawodach sportowych!*

*Janusz Tracewski*

# WPROWADZENIE

Zapasy są dyscypliną sportową dostępną dla wszystkich i stanowią doskonałą formę kształtowania sprawności fizycznej dla dzieci i młodzieży. Zapasy mogą uprawiać wszyscy, niezależnie od budowy ciała – wysocy i niscy, szczupli i krępi. W zapasach dzieci nie ma podziału na zapasy klasyczne i wolne. Jest to po prostu walka, która jest ograniczona określonymi zasadami i jest bezpieczna dla wszystkich. Na pytanie „Co dają zapasy ćwiczącym?” odpowiadam bez wahania: harmonijny rozwój muskulatury, piękną sylwetkę. I dużo więcej, gdyż wbrew obiegu opinii zapaśnik jest nie tylko silny, lecz przede wszystkim charakteryzuje się ogromną sprawnością, jest zwinny, posiada doskonałą koordynację ruchową. Jest także uzdolnionym strategiem, ponieważ w walce na zawodach (zazwyczaj z równie sprawnym przeciwnikiem) wygrywa ten, kto dysponuje lepszą techniką, taktyką walki i potrafi lepiej wykorzystać swoje umiejętności w drodze do zwycięstwa.

Wielu zawodników po treningu zapaśniczym z powodzeniem przechodzi do innych dyscyplin sportowych. Są doskonałymi piłkarzami, hokeistami, ciężarowcami, rugbistami. Osiągają bardzo szybko dobre wyniki, ponieważ zapasy stwarzają do tego doskonałą podstawę, na którą składa się nie tylko wszechstronne przygotowanie sprawnościowe, lecz także odporny na stresy (twardy) charakter, myślenie taktyczne, refleks, ponoszenie odpowiedzialności za własne poczynania.

Zapasy dzieci i młodzieży szczególnie w ostatnich latach znalazły pełną akceptację we wszystkich krajach świata. Pod auspicjami FILA, międzynarodowej organizacji zapaśniczej, od lat organizowane są krajowe i międzynarodowe zawody mini zapasów. Celem FILA i krajowych federacji jest opracowanie takiego programu szkolenia dzieci, by był on zarówno atrakcyjny, jak i bezpieczny dla rozwoju psychofizycznego młodych zawodników. Trening zapaśniczy dostosowany do najmłodszej kategorii wiekowej ma być więc przede wszystkim świetną zabawą, kreatywną formą spędzania czasu, która rozwija wyobraźnię, ambicje sportowe w poszanowaniu zasad fair play. Taki program ma jednocześnie ugruntować podstawy dla przyszłego treningu specjalistycznego dla tych, którzy zdecydują się kontynuować karierę zawodniczą w życiu dorosłym. Głównym kierunkiem i celem działania na poszczególnych etapach szkolenia pozostaje jednak przede wszystkim wychowanie, trenowanie, udział we współzawodnictwie oraz stałe podnoszenie poziomu sportowego.

Młody człowiek przekraczając próg sali treningowej prawdopodobnie nie zdaje sobie sprawy, jak wiele wysiłku i samozaparcia wymaga osiągnięcie mistrzostwa sportowego. Powoduje nim ciekawość, chęć zabawy, uczestnictwa w grupie i przeżycia przygody. Zadaniem trenera na tym początkowym etapie jest pobudzić tę ciekawość poprzez zróżnicowane treningi, organizowanie atrakcyjnych wyjazdów na zgrupowania i zawody, indywidualne podejście do każdego zawodnika.

Niniejsza publikacja ma służyć pomocą trenerom rozpoczynającym trening zapaśniczy z dziećmi w wieku 10-11 lat. Mam też nadzieję, że okaże się pomocna także dla samych zawodników. Znajdziecie w niej omówienie celów, zasad, form, środków i metod treningowych dostosowanych do tej grupy wiekowej, opisy podstawowych technik zapaśniczych, pomysły na urozmaicenie zajęć. Trenerzy najmłodszych zapaśników powinni zdawać sobie sprawę, jak wielką odpowiedzialność biorą na siebie pracując z nieukształtowanym jeszcze organizmem, jednak pierwsze sukcesy na macie z pewnością wynagrodzą po wielokroć pracę włożoną w trening. I tych właśnie sukcesów najbardziej Wam życzę.

Wiek 10-11 lat to okres wchodzenia w wiek pokwitania, który przejawia się m.in. dużym wzrostem kośćca, wysokości ciała, przyborem wagi, dysproporcją w budowie somatycznej. Dzieci w tym okresie mają niską wytrzymałość, słabe mięśnie oraz brak umiejętności skupienia uwagi. Wykazują natomiast duże ambicje sportowe, odwagę oraz zdolności w przyswajaniu wszelkich form ruchu, w tym ruchów bardzo złożonych. Często postawione zadanie dziecko potrafi powtórzyć bezpośrednio po pokazie. Jest to okres, w którym występuje duża łatwość przyswajania sobie ruchów nowych i o dość skomplikowanej strukturze. Możemy tu mówić o „złotym wieku sprawności”. Dotyczy to przede wszystkim dominacji takich cech jak szybkość, zwinność i koordynacja. Ćwiczący w tym przedziale wieku mogą mieć problemy z gibkością. Rozwój tej cechy w programie prowadzącego powinien znaleźć szczególne miejsce. Należy dopracować interesujący zestaw ćwiczeń gibkości, prowadzenia stałej obserwacji oraz kontroli postępów.

Sprawność motoryczna uzależniona jest od poziomu rozwoju biologicznego i jest ściśle związana z genetyką osobniczą. Czynniki te powinniśmy brać pod uwagę dokonując selekcji do sportu zapaśniczego. Na ogół najlepsze wyniki osiągają dzieci o przyspieszonym rozwoju biologicznym. Mamy jednak wiele przykładów z praktyki trenerskiej, że dziecko o spóźnionym rozwoju biologicznym w późniejszym okresie nadrabia te zaległości i jest dla swoich rówieśników równorzędnym partnerem, a często nawet ich przerasta i wychodzi na lidera. Zaobserwowano również, że skok pokwitaniowy (dotyczy głównie wysokości, masy ciała, w tym również sprawności fizycznej) rozpoczyna się u dziewcząt około 1 roku wcześniej i trwa krócej, a przebieg jego jest mniej dynamiczny niż u chłopców. W kolejnym okresie obserwuje się wzrastanie różnicy stopnia sprawności fizycznej między dziewczętami, a chłopcami na korzyść tych ostatnich. Jednocześnie obserwuje się, że u dziewcząt, w porównaniu do chłopców, występuje mniejsze zróżnicowanie stopnia sprawności fizycznej, a wyniki osiągane w testach są bardziej wyrównane.

Szkolenie nawet najmłodszych zawodników opiera się, tak jak w przypadku zapaśników zaawansowanych, na „modelu mistrza”. W szkoleniu tym obowiązują określone **zasady, formy, środki i metody treningowe**. Przede wszystkim dzieci na tym etapie powinny realizować wszechstronne przygotowania motoryczne oparte na **zasadzie różnorodności**. Zapoznajemy dzieci z dużą ilością gier, akrobatyki, urozmaiconych form ruchu i ćwiczeń rozwijających wszystkie partie mięśniowe. Przygotowanie wszechstronne powinno być dominujące nad specjalistycznym, a proporcje między czasem trwania treningu a jego intensywnością powinny być odpowiednio zbilansowane. Kierujmy się rzymską maksymą „**spiesz się powoli**”: długi czas zajęć i ćwiczenia o małej intensywności. Przestrzeganie tej zasady będzie miało wpływ adaptacyjny na rozwój całego organizmu. Niezwykle ważna jest **zasada systematyczności**. Dłuższe przerwy w treningu powodują utratę nabytych umiejętności, zwłaszcza tych słabo utrwalonych. Z zasady systematyczności wynika **zasada stopniowania** trudności – od zadań łatwych przechodzimy do coraz trudniejszych, od znanych – do zupełnie nowych. Dobrze sprawdza się **zasada poglądowości**: pokaz techniki lub ćwiczenia warto uzupełnić projekcją filmu, analizą materiałów multimedialnych, itd. **Zasada dostępności** oznacza, że należy dostosować cele i zadania do aktualnych możliwości zawodnika, tak by był on w stanie im podołać. Stawianie zbyt wysoko poprzeczki prowadzi bowiem do zniechęcenia, a w konsekwencji opuszczania treningów przez zawodnika, czy nawet rezygnacji z uprawiania sportu.

Z form treningowych, jak już wspomnieliśmy, dla dzieci rekomenduje się przede wszystkim **formę zabawową**. Jest to pobudzająca, kreatywna forma treningu, możliwa do stosowania w każdych warunkach, zarówno bazowych jak i sprzętowych. Występuje tu element współzawodnictwa, poczucia odpowiedzialności za wynik oraz przestrzeganie ogólnie przyjętych zasad.

**Forma ścisła** (precyzyjnie określony techniczny sposób wykonania zadania, jego tempo, kierunek, liczbę powtórzeń itp.), **forma zadaniowa** (ściśle określanie przez trenera celu np. wykonanie jakiejś techniki, utrzymanie przewagi itp.) oraz **fragmenty walki** powinny być obecne, jednak generalnie przeznaczone są dla starszych grup o większym zaawansowaniu technicznym.

Formy te wymagają umiejętności skupienia uwagi na szczegółach ( np. ustawienie stóp, wybicie biodrami, położenie tułowia ). W odniesieniu do dzieci formy te stosujemy w stopniu ograniczonym a jeżeli już, to podane powinny być przystępnie i interesująco dla młodego zawodnika. Pojęcie **środki treningowe** to przede wszystkim różne formy ćwiczeń fizycznych stosowanych w wieloletnim procesie szkolenia.

Ćwiczenia fizyczne uporządkowane są według stopnia podobieństwa do wysiłku startowego. Wyróżniamy ćwiczenia o charakterze **wszechstronnym** (ogólnorozwojowym), **ukierunkowanym** i **specjalistycznym**. Te trzy grupy ćwiczeń uzupełniają się nawzajem i podczas treningu powinny być stosowane naprzemiennie i w odpowiednich proporcjach. W przypadku dzieci powinny przeważać oczywiście ćwiczenia o **charakterze wszechstronnym** (ogólnorozwojowym). Zaliczamy do nich:

- ◆ ćwiczenia gimnastyczne kończyn górnych, kończyn dolnych, tułowia we wszystkich płaszczyznach.
- ◆ ćwiczenia w ruchu a więc ćwiczenia w marszu, biegu, ćwiczenia skocznościowe, małe i duże zabawy biegowe.
- ◆ sporty uzupełniające takie jak: lekka atletyka, biegi i zjazdy narciarskie, wiosłowanie, pływanie, uproszczona koszykówka, piłka nożna, gry i zabawy z mocowaniem itp.
- ◆ ćwiczenia korekcyjne (w tym np. stretching).

Nie należy oczekiwać, że ćwiczenia wszechstronne w pierwszym etapie szkolenia będą wywierać znaczący wpływ na poziom dyspozycji techniczno-taktycznych czy wymierny wynik sportowy zawodników. Ćwiczenia wszechstronne dają nam bazę, podstawę, a kształtują przede wszystkim sprawność fizyczną, w szczególności motoryczną, oraz odporność psychiczną, odporność na choroby, mają też wpływ na predyspozycje przyswajania techniki walki. W tym miejscu należy podkreślić, że głównym celem wszystkich etapów szkolenia jest osiągnięcie wyników sportowych dopiero na najwyższych etapach (już w kategorii seniora). Jest to cel strategiczny, który powinien nam przyświecać od pierwszych dni treningu.

Grupa **ćwiczeń ukierunkowanych** w zapasach służy rozwijaniu szybkości, wytrzymałości, skoczności i gibkości zawodników. W treningu dzieci ćwiczenia takie to uproszczone walki zapaśnicze, przede wszystkim w formie zabawowej: walka o piłkę lekarską, przepychanie się plecami, „walka kogutów”, rozrywanie splecionych w koszyczek rąk, itp. Ćwiczenia ukierunkowane możemy wykonywać bez przyrządów lub z przyrządami (worki, manekiny, gumy, itp.). Przy braku sparing partnera możemy naśladować rzuty techniczne i złożone ćwiczenia w pojedynkę, trzeba jednak mieć dokładne i prawidłowe wyobrażenie o przebiegu ruchu i uwzględnić różne pozycje wyjściowe. Nie możemy przy tym zapominać, że techniki wykonane na przyrządach (manekin, worek), swoją strukturą różnią się od rzutów wykonanych ze sparing partnerem. W procesie szkolenia tych ostatnich powinno ich być możliwie jak najwięcej.

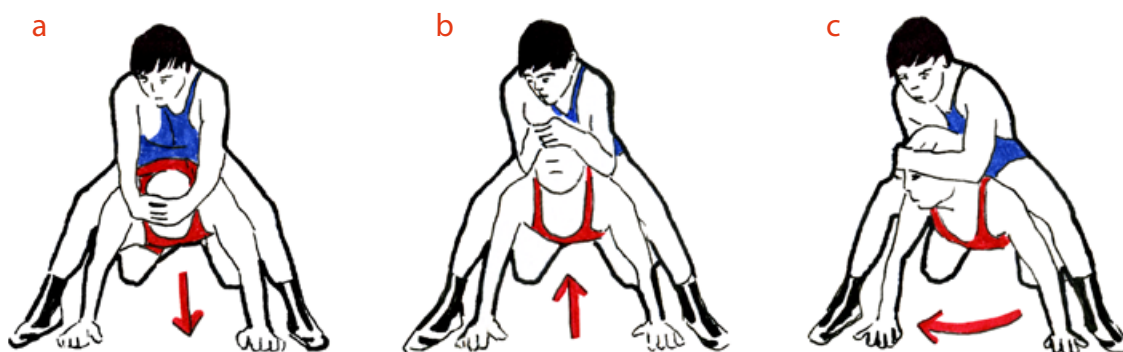
Grupa **ćwiczeń specjalistycznych** to ćwiczenia z zachowaniem zewnętrznej i wewnętrznej struktury ruchu sytuacji startowych, doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych. Innymi słowy ćwiczenia te pomagają opanować i doskonalić złożoną technikę oraz dopracowywać do nich odpowiednią taktykę. Najskuteczniejsze ćwiczenia specjalistyczne są wtedy, gdy wykonujemy je z dobrze współpracującym sparing partnerem. Przez dobrą współpracę rozumimy stwarzanie odpowiedniej sytuacji do wykonania akcji technicznej i stosowanie oporu, odpowiednio: słabego (sparing partner nie broni się), na 50%, lub oporu pełnego. Poprawną technikę i taktykę możemy osiągnąć tylko wtedy, gdy sparing partner stworzy warunki zbliżone do startowych, a więc przy pełnym oporze. Przy nauczaniu skomplikowanych ćwiczeń specjalistycznych oraz techniki walki należy mieć na uwadze fakt, że dzieci w tym wieku nie mają do końca ukształtowanego aparatu ruchu i zbyt mocne bodźce mogą powodować urazy lub trwałe deformacje.

## ĆWICZENIA PRZYGOTOWAWCZE UKIERUNKOWANE I SPECJALISTYCZNE

Przygotowując się do opanowania techniki walki zapaśniczej pierwszym krokiem, jaki należy wykonać, jest nauczenie i doskonalenie prostych ćwiczeń poprawiających sprawność ogólną i specjalną. Sprawność w tym przedziale wiekowym jest fundamentem, na bazie którego kształtujemy technikę walki. Przedstawiam spośród wielu ćwiczeń przygotowawczych kilka, które chciałbym, aby były inspiracją dla trenera przy tworzeniu programów treningowych.

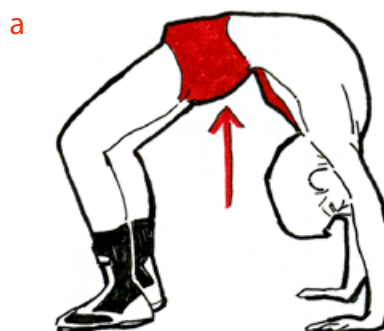
### Ćwiczenie nr 1 a, b, c

Skłony głowy w dół i w górę, w lewo i prawo oraz krążenie głowy. Ćwiczenie wykonujemy ze współćwiczącym. Dla utrudnienia możemy stawiać opór, który w zależności od celu, jaki sobie postawimy może być większy lub mniejszy.



### Ćwiczenie nr 2 a, b

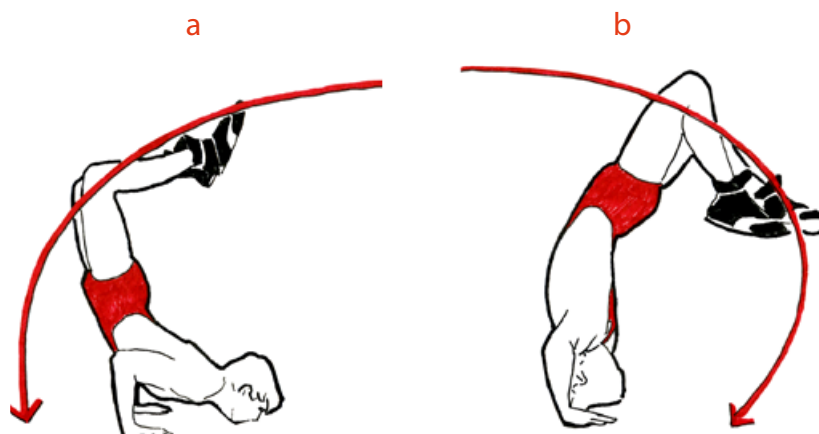
- Ćwiczenie pozycji mostowej. Opieramy się na rękach i nogach. Z leżenia na plecach wchodzimy w pozycję mostową i wracamy do leżenia na plecach. Wykonujemy tzw. „mostek” na rękach. W trakcie wykonania tego ćwiczenia staramy się o maksymalne wygięcie tułowia łukiem. Każdy kandydat na zapaśnika powinien to ćwiczenie dobrze opanować, ponieważ pozycją mostową bronimy się przed położeniem na łopatki lub wykorzystujemy ją do wykonania techniki.
- W leżeniu na piersiach chwytamy dwoma rękoma za kostki ugiętych nóg. Wyginamy tułów do tzw. „kołyski”. Przetaczamy się „kołyską” do przodu w stronę głowy i z powrotem w stronę nóg pogłębiając maksymalnie wygięcie.





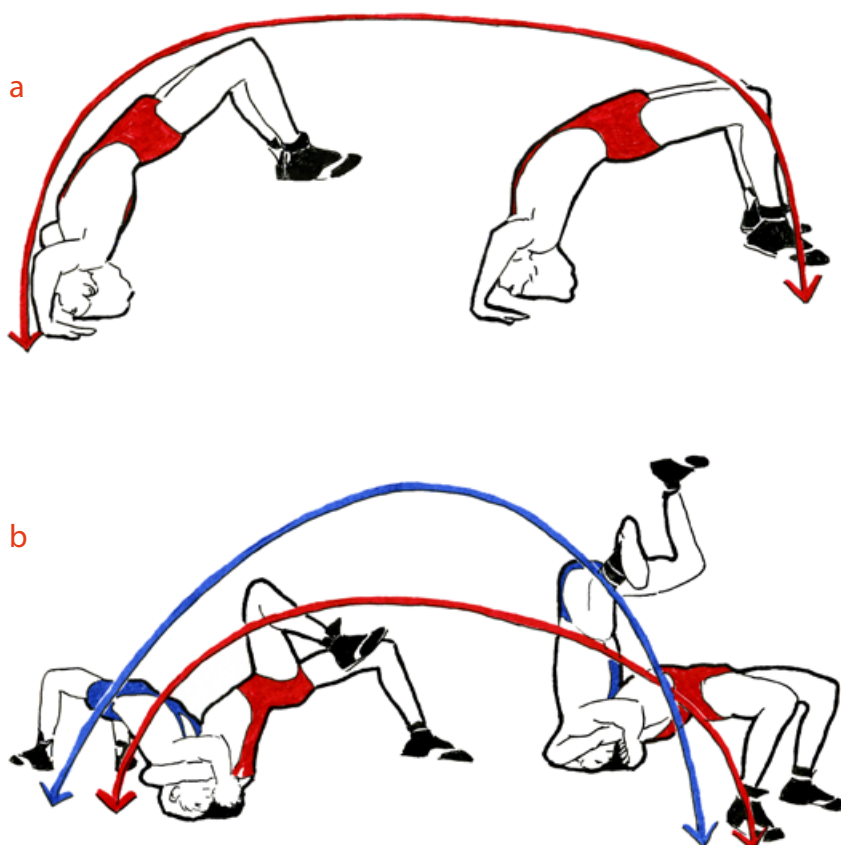
### Ćwiczenie nr 3 a, b

Kolejnym ćwiczeniem jest tzw. „kołyska” inaczej przejście przez głowę przewrotem. Wykonujemy ją z kłęk przetaczając się po wygiętym tułowi do przodu do pozycji mostowej na czole i nogach. W ćwiczeniu tym możemy sobie pomagać rękoma. Odbijamy się nogami i wracamy „kołyską” do pozycji wyjściowej tzn. do kłęk.



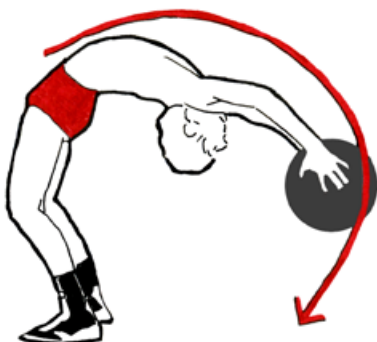
### Ćwiczenie nr 4 a, b

- Jednym z podstawowych ćwiczeń gibkości są tzw. „przejścia mostowe”. Opierając się na czole i stopach wybijamy się z nóg i rzutem bioder do góry oraz pchnięciem piersi daleko poza punkt podparcia czoła, przechodzimy do parteru podpartego. W pierwszy okresie wykonywania tego ćwiczenia możemy asekurować się rękoma.
- W parze ze sparing partnerem będąc w pozycji mostowej, trzymając się w uchwycie skrzyżnym na wysokości obręczy barkowej, wykonujemy naprzemianstronnie „przejścia mostowe”. Ćwiczenie to wymaga krótkiego mocnego uchwytu skrzyżnego i wspomagania się nawzajem parciem do przodu przy przejściach, jest ono bardzo trudne. Powinno być poprzedzone wzmocnieniem mięśni i obręczy barkowej.

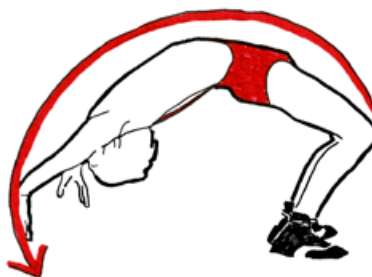


## Ćwiczenie nr 5 a, b, c, d, e

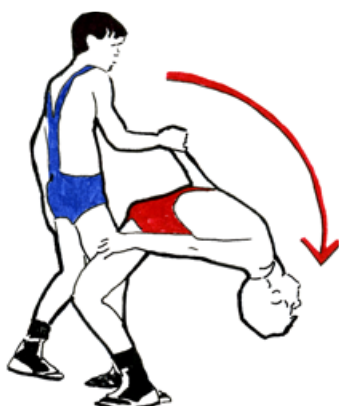
a



b



c



a) Umiejętność mostowania do tyłu możemy ćwiczyć z piłką lekarską. Piłka lekarska amortyzuje zetknięcie rąk z matą po wykonaniu mostka. Pamiętajmy o silnym wybiciu biodrami. Ćwiczenie jest trudne i poprzedzone powinno być mostowaniem do tyłu z asekuracją współćwiczącego.

b) Mostek możemy wykonać samodzielnie asekurując się rękoma. Należy pamiętać o wybiciu bioder i ograniczeniu pójścia kolanami do przodu. W ćwiczeniu tym nie dotykamy czołem do maty, lecz asekurujemy się rękoma.

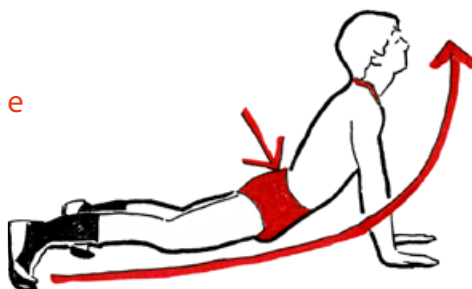
c) Przygotowując się do mostowania na czole, ćwiczenie to wykonujemy z sparing partnerem, który trzymając za rękę amortyzuje zetknięcie czoła tuż nad matą. Nauka prawidłowej asekuracji jest ważnym elementem tego ćwiczenia.

d



d) Leżąc na plecach stajemy w pozycji mostkowej asekurując głowę rękoma. Pozycję tę obniżamy i ponownie wchodzimy w wysoki most na czole. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie szyi, obręczy barkowej oraz pogłębia wygięcie.

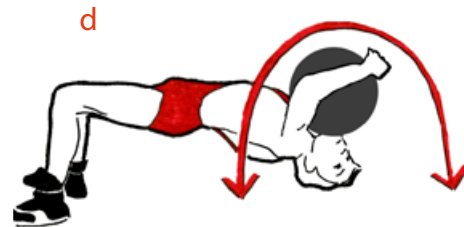
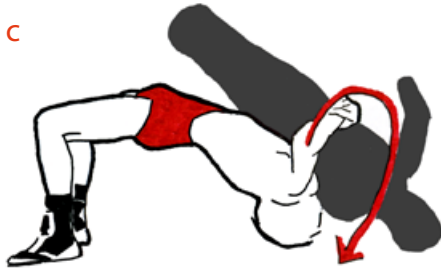
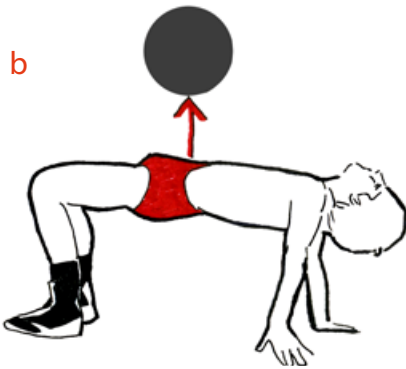
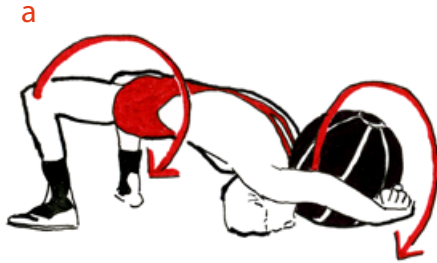
e



e) Leżąc wciskamy biodra w matę i prostując ręce wyginamy się mocno do tyłu. Jest to kolejne ćwiczenie gibkościowe pogłębiające tak ważne w zapasach wygięcie tułowia do tyłu.

### Ćwiczenie nr 6 a, b, c, d, e

- a) Mostek możemy ćwiczyć trzymając w uchwycie piłkę lekarską. W ćwiczeniu opuszczamy i unosimy biodra oraz przenosimy piłkę lekarską.
- b) Opierając się na stopach i rękach wybijamy piłkę lekarską biodrami. Ćwiczenie to dobrze jest wykonywać ze współćwiczącym.



- c) Zapinając na manekinie uchwyt do wózka na wysokości pasa wykonujemy przetoczenie wózkowe. W ćwiczeniu tym staramy się przetoczyć manekin, tak by własną głową nie dotykać maty. Pamiętajmy o naciągnięciu manekina na kolano i silnym wybicciu biodrami.
- d) To samo przetoczenie możemy wykonać z piłką lekarską. W tym przypadku pozycja mostkowa jest na stopach i czole. Ćwiczenie to włączamy do konspektu zajęć treningowych po uprzednim wzmocnieniu mięśni szyi i obręczy barkowej.
- e) Przejścia mostkowe z uchwytu za kostki współćwiczącego. Ćwiczenie to wykonujemy opierając się na czole i odbijając się stopami od maty. Nogi w przejściach przenosimy do środka, na lewą lub prawą stronę. Możemy również nogi przenieść rozkrokiem na zewnątrz współćwiczącego. Ćwiczenie to jest niezwykle popularne, ponieważ oprócz gibkości wzmacnia również mięśnie szyi i obręczy barkowej. Ćwiczenie to poprzedzone powinno być wcześniejszym, odpowiednim wzmocnieniem mięśni obręczy barkowej i szyi.

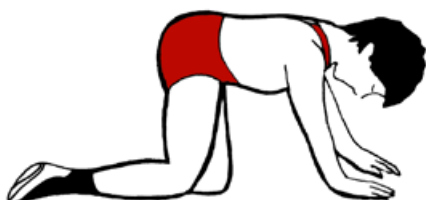
# PODSTAWOWE ELEMENTY TECHNIKI WALKI

## Walka w parterze – pozycje wyjściowe

### Pozycja nr 1

Walkę w parterze w zapasach rozpoczynamy od przyjęcie prawidłowej pozycji wyjściowej.

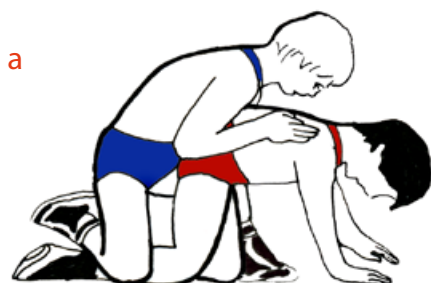
Zawodnik klęczy rozstawiając szeroko kolana, opiera się na dłoniach odsuniętych od kolan o ok. 40 cm. Ręce rozstawione na szerokości barków. Kolana, tułów, ramiona tworzą ze sobą kąty proste. Palce nóg mogą być podwiniete lub wyprostowane.



### Pozycja nr 2 a, b

Zawodnik atakujący klęczy na jednym kolanie, a ramiona powinien położyć ręce na plecach przeciwnika. Sędzia arbiter na macie zatwierdza przyjęcie prawidłowej pozycji i sygnałem dźwiękowym daje sygnał do rozpoczęcia walki.

W czasie walki w parterze pozycja ta może być wysoka lub niska, powinna ona jednak zapewniać broniącemu się stabilizację, możliwość przeprowadzenia bezpiecznych i szybkich kontrakcji, wyjścia z parteru lub powstanie do stójki.

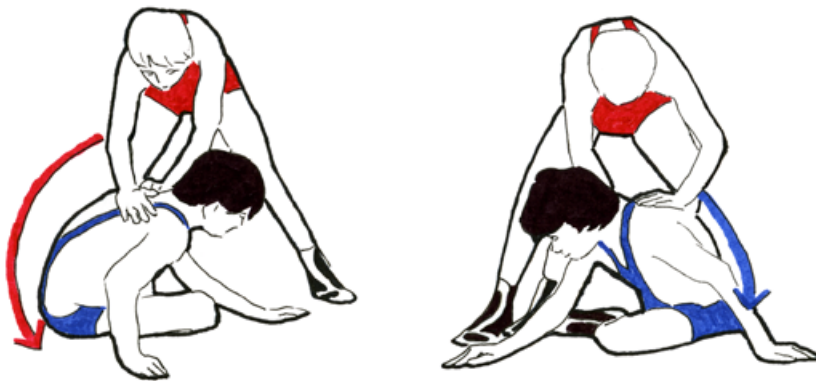


Zawodnik w trakcie walki w parterze, chcąc utrudnić przeciwnikowi zapięcie uchwytu może przyjąć pozycję leżącą, wciskając mocno biodra w matę. Jeszcze większym utrudnieniem dla przeciwnika może być pozycja w której zawodnik leży przywar-ty całą powierzchnią ciała do maty. Dotyczy to ud, bioder i klatki piersiowej. O skuteczności tej pozycji decyduje umiejętność wciśnięcia się, wprasowania w matę. Daje to przeciwnikowi uczucie ciężkości i bardzo utrudnia zapięcie uchwytu.

#### Pozycja nr 4

Zawodnik broniący się często również przyjmuje korzystną dla siebie pozycję w czasie walki poprzez odpowiednie złożenie się siadając na lewy lub prawy pośladek. Pozycja ta otwiera możliwości bezpiecznej obrony oraz może być początkiem takich akcji zaczepnych, jak wstawanie z parteru, czy rolady z uchwytu za rękę włożoną zbyt głęboko.

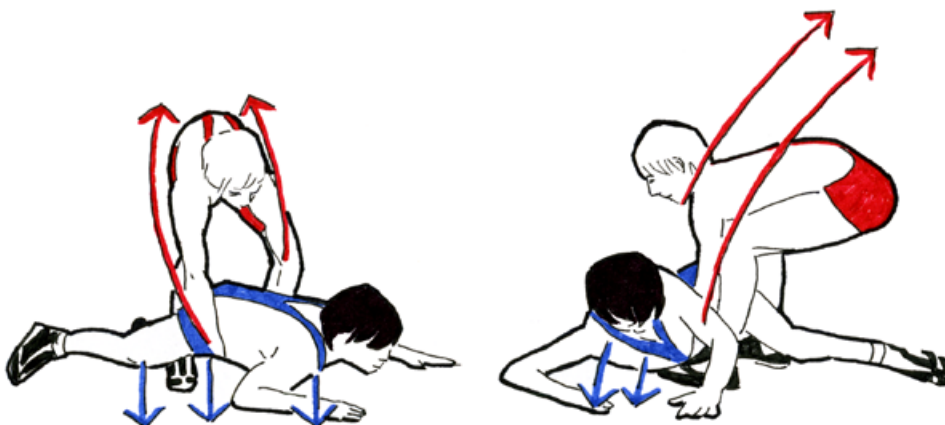
Pozycja ta w ocenie sędziów jest aktywna, a w szkoleniu na treningach powinna być szczególnie doskonała.



#### Pozycja nr 5

Po zapięciu przez przeciwnika uchwytu bronimy się wciskając całą swoją powierzchnię ciała w matę, przesuwając się do przodu w bok, do tyłu lub siadając na pośladek i zapierając się nogami. Utrudniając tym samym atakującemu oderwanie od maty, złapanie stabilnej równowagi i zapoczątkowanie akcji technicznej.

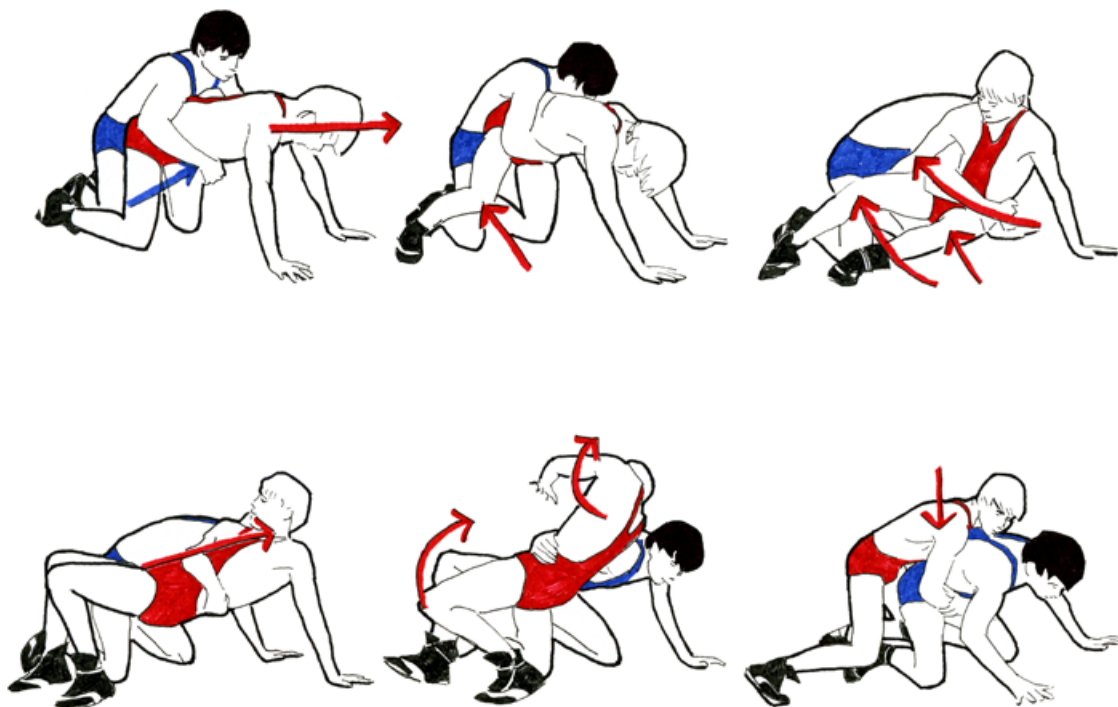
Przyjęcie prawidłowej pozycji obronnej w parterze jest gwarancją skuteczności w walce, jaką prowadzimy dla utrzymania pozytywnego wyniku.



## Walka w parterze – techniki

### Technika nr 1. „Wyjście z parteru”

Stojąc w wysokim parterze skręcamy się wyciągając nogi i wkładając rękę pod biodra przeciwnika. Prawa ręka z prawą ręką przeciwnika tworzą dźwignię. Zdecydowanym skrętem wokół własnej osi wychodzimy na przeciwnika. O powodzeniu wykonania tej akcji decyduje prawidłowo założona dźwignia na rękę, energiczny skręt oraz element zaskoczenia.



### Technika nr 2. „Rolada” – za dwie ręce z przodu

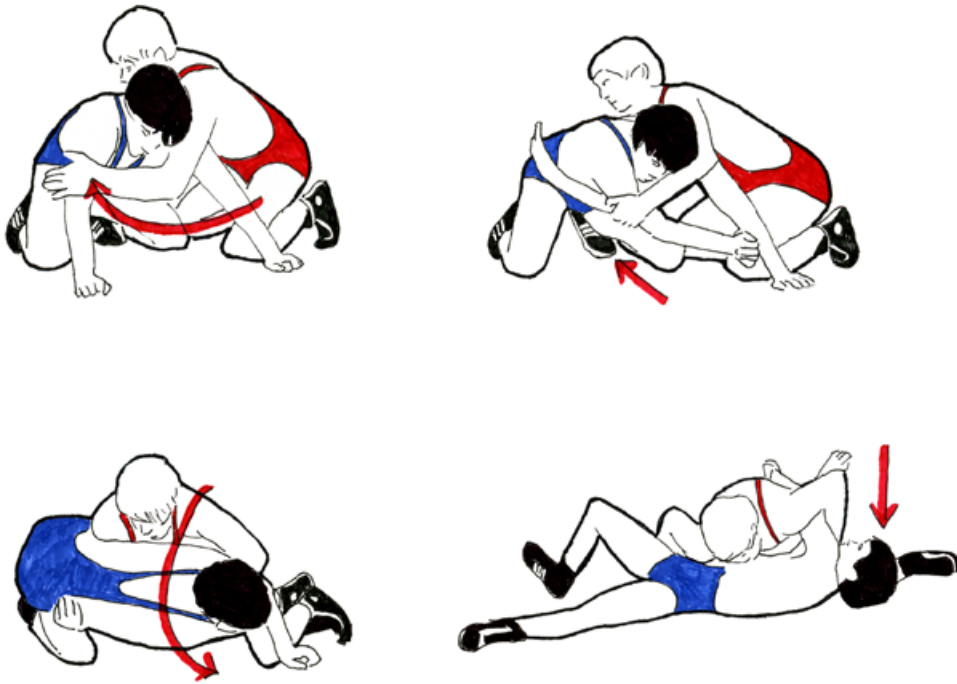
Trzymając przeciwnika krótko za łokcie lub nadgarstki, obracamy się i przeciągamy go energicznym ruchem wokół własnej osi. Jeżeli wykonamy tą technikę prawidłowo, rywal może dotknąć plecami do maty, pamiętamy jednak, że gwarancją powodzenia jest zaskoczenie przeciwnika przez gwałtowny, energiczny skręt i mocne trzymanie.





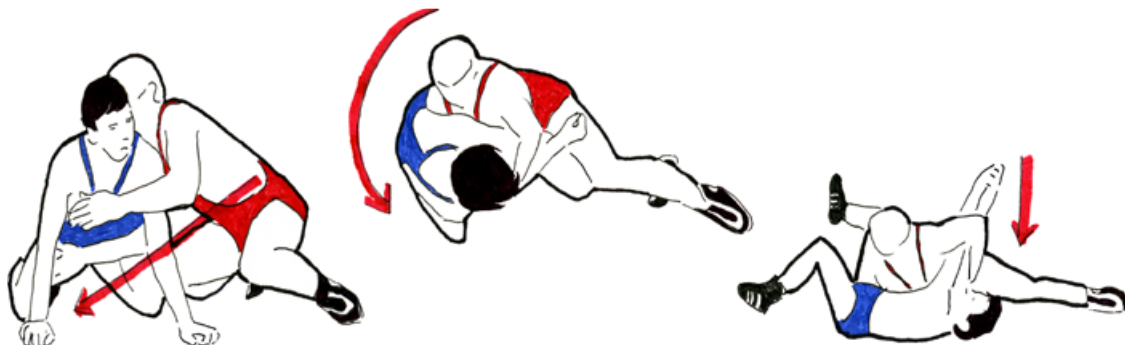
### Technika nr 3 a. Przewrót w bok z uchwytu za rękę

Jedną z najprostszych i najskuteczniejszych technik w parterze jest przewrót w bok. Chwytny przeciwnika za rękę powyżej łokcia i mocnym szarpnięciem wprzód i pod siebie przetaczamy do pozycji zagrożonej (na łopatkki).



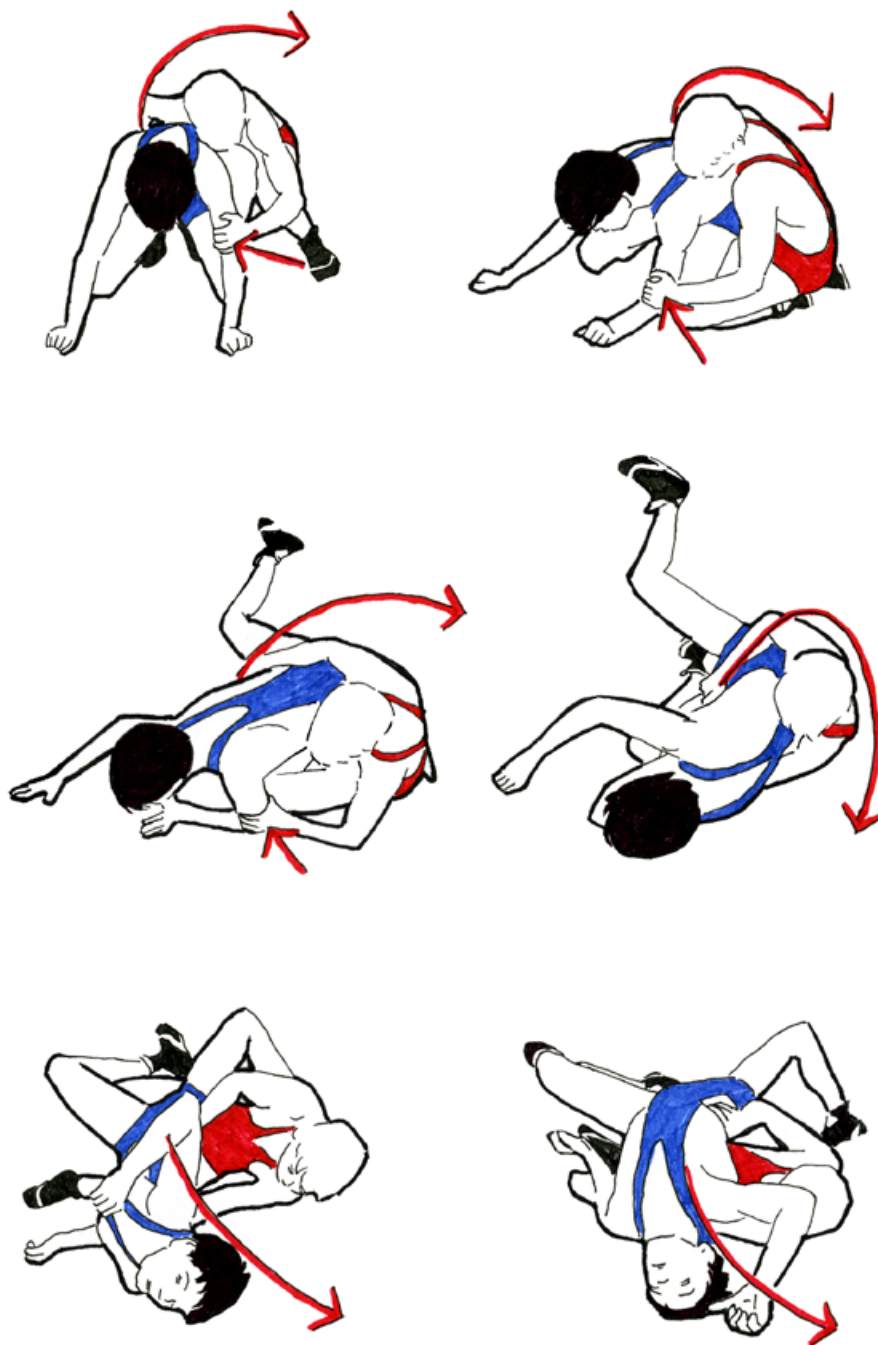
### Technika nr 3 b. Przewrót w bok z uchwytu za rękę i nogę

Ten sam przewrót w bok możemy wykonać w stylu wolnym. Chwytny przeciwnika za rękę i dalszą nogę i mocnym szarpnięciem wprzód, pod siebie przetaczamy do pozycji zagrożonej akcentując mocne pociągnięcie nogi do przodu i do góry.



#### Technika nr 4. „Narzutka”

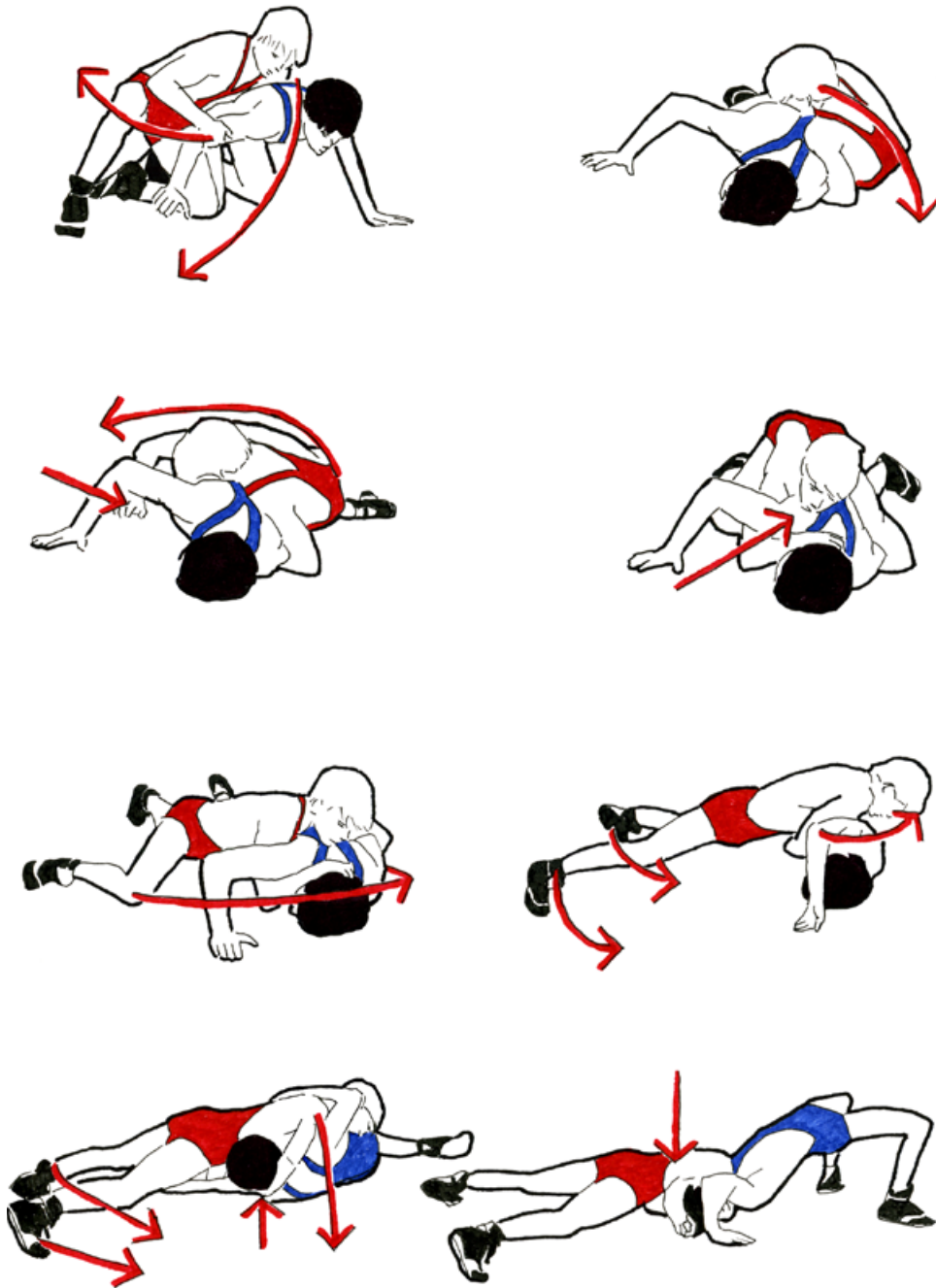
Pociągając przeciwnika za biodra i zbijając rękę na wysokości łokcia, naciągamy przeciwnika na kolano i przemieszczamy go do przodu do pozycji zagrożonej.





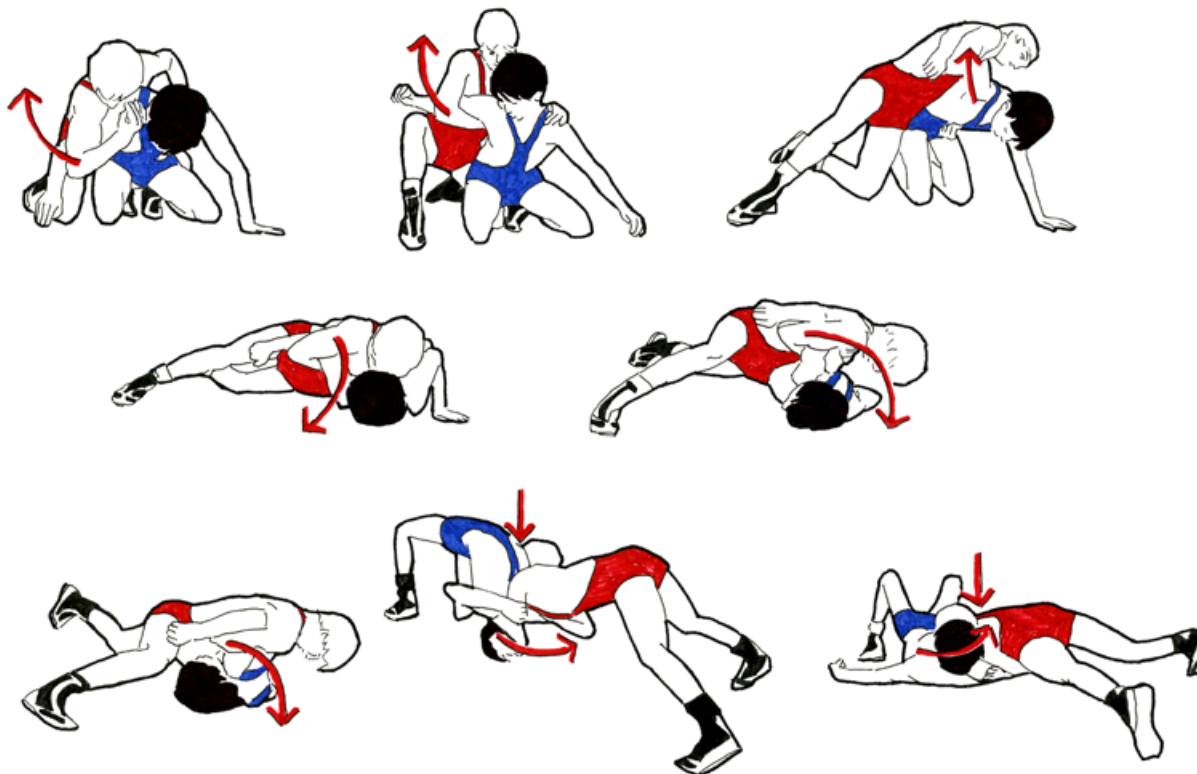
### Technika nr 5. „Pół nelson z zabieganiem”

Zabierając rękę na wysokości łokcia, sprowadzamy przeciwnika do niskiego parteru a w momencie gdy przeciwnik asekuruje się drugą ręką przechodzimy na drugą stronę i pół nelsonem (ręka pod pachą i na szyi) napierając do przodu przetaczamy go do pozycji zagrożonej lub położenia na łopatkki.



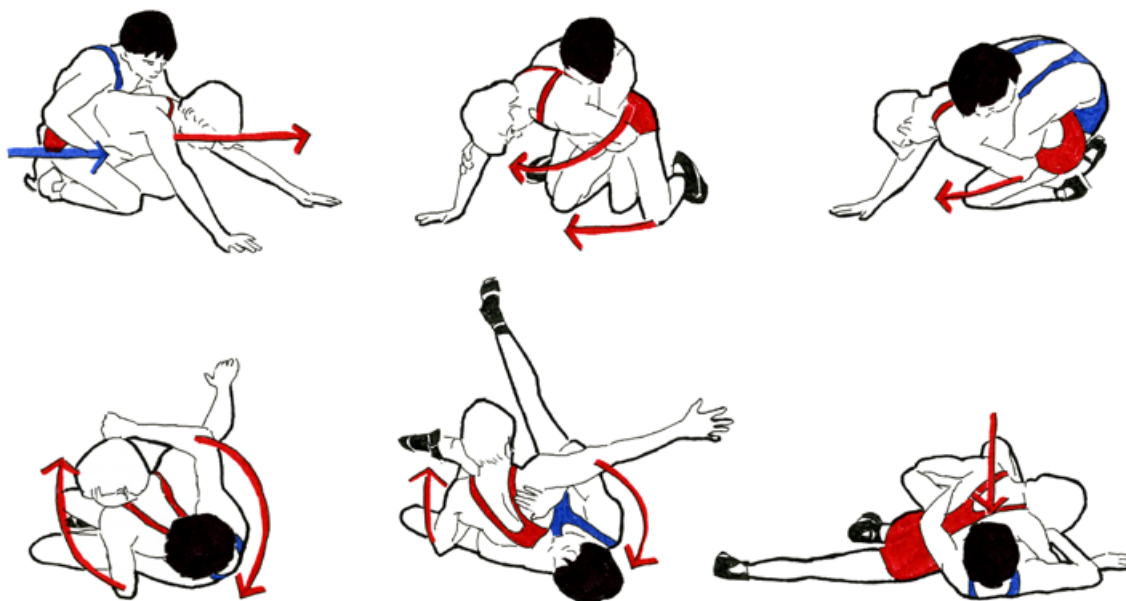
### Technika nr 6. „Hamerlok”

Zabierając rękę na wysokości łokcia zbijamy przeciwnika do niskiego parteru. Swoją klatką piersiową i krótkim trzymaniem ręki wciskamy przeciwnika w matę i przemieszczając się w kierunku głowy i do przodu przetaczamy go do pozycji zagrożonej lub położenia na łopatkach.



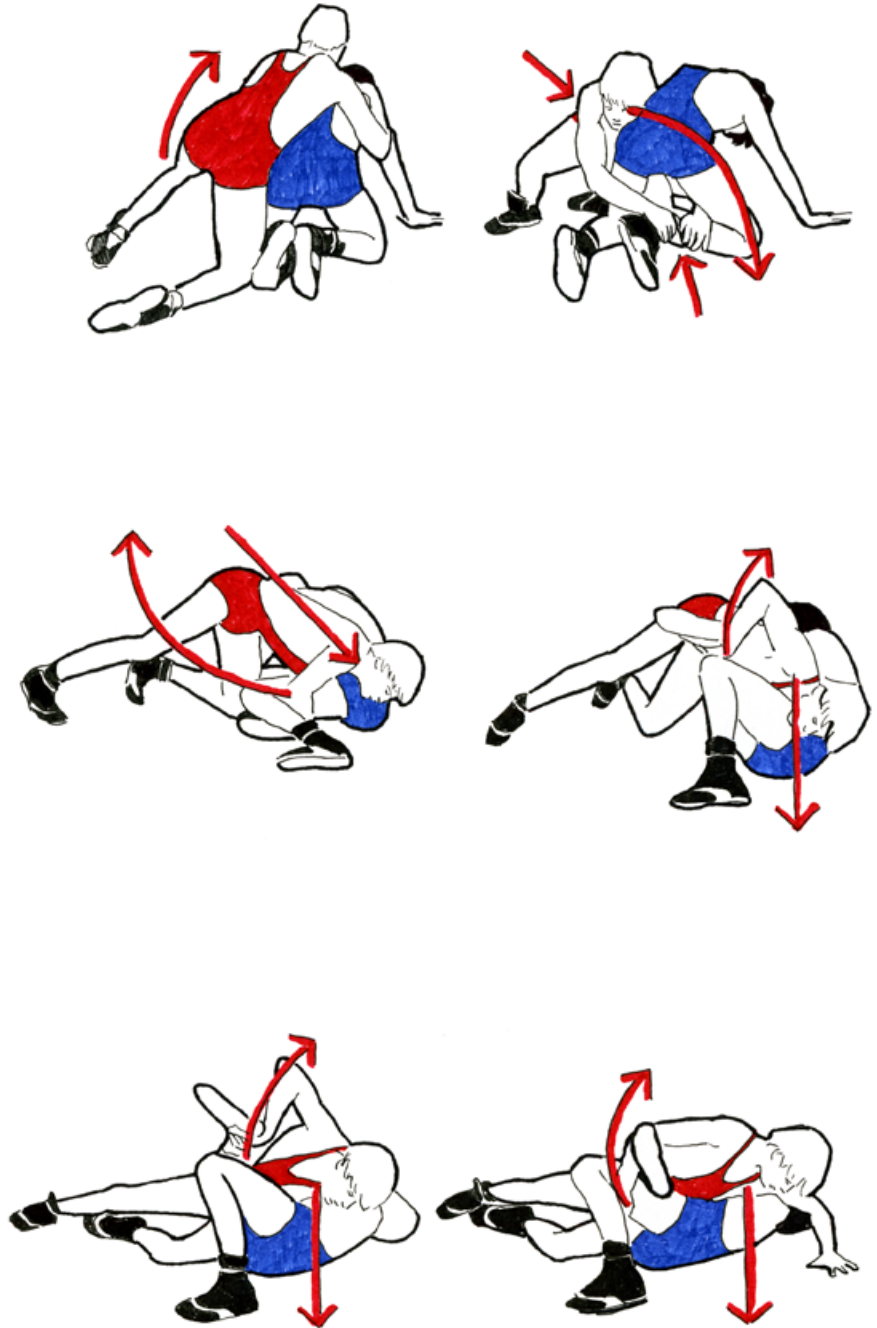
### Technika nr 7. „Rolada” z tyłu

Stoiśmy w wysokim parterze. Chwytny przeciwnika za łokieć i nadgarstek, przesuwamy swoje lewe kolano do przodu i ruchem skrętowym obracamy się wokół własnej osi. Wychodzimy na przeciwnika przyciskając go mocno do maty.



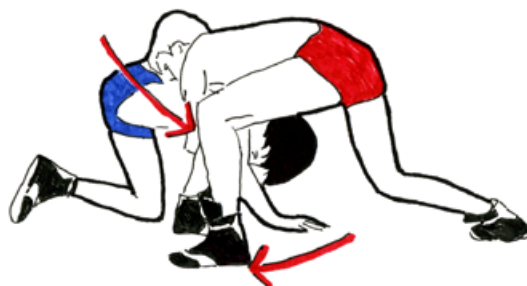
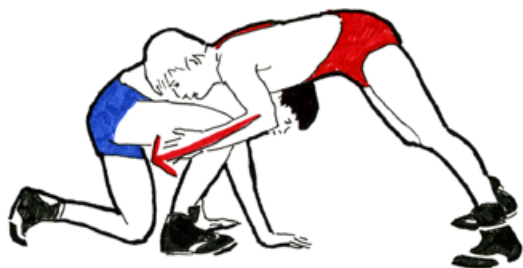
### Technika nr 8. „Klucz turecki” rękoma za nogę

W wysokim parterze chwytamy przeciwnika dwoma rękoma za nogę dalszą, pociągamy ją na siebie i odwracamy do pozycji zagrożonej. Po przekręceniu przeciwnika drugą ręką asekurowujemy się i nie pozwalamy się obrócić.



### Technika nr 9. „Walizka”

Z uchwytu za nogę i głowę naciągamy przeciwnika na siebie i do przodu skręcając go pod siebie do pozycji zagrożonej. Uchwyt za nogę i głowę oraz silne skręcenie decyduje o skuteczności tej techniki.



## Walka w stójce – pozycje wyjściowe

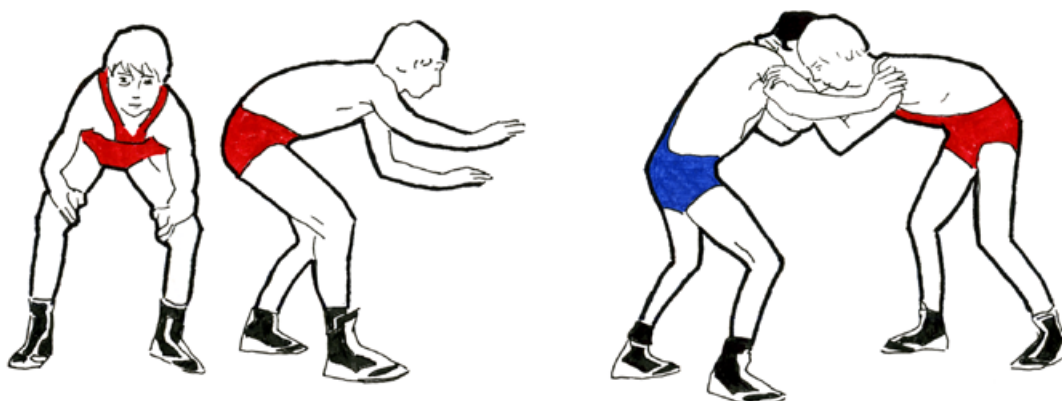
### Pozycja nr 1

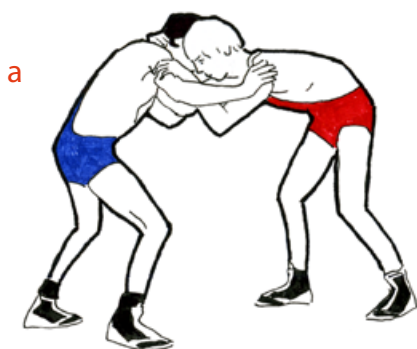
Zapaśnik rozpoczynający walkę na macie powinien przyjąć taką pozycję aby móc zaatakować przeciwnika lub obronić się przed jego atakiem. Pozycja wyjściowa w stójce w stylu klasycznym to nogi ustawione w lekkim rozkroku, stopy skierowane do przodu, kolana ugięte, tułów lekko pochylony do przodu, biodra minimalnie cofnięte do tyłu. Ręce ugięte w łokciach, przywarte do tułowia i przygotowane do zapięcia uchwytu. Głowa ustawiona tak, by można było swobodnie śledzić ruchy przeciwnika.



### Pozycja nr 2 a, b

Pozycja wyjściowa w stójce w stylu wolnym podobna jak w stylu klasycznym z tą jednak różnicą, że sylwetka jest obniżona, nogi cofnięte do tyłu, biodra załamane w pasie, ręce wysunięte do przodu przygotowane do ataku.

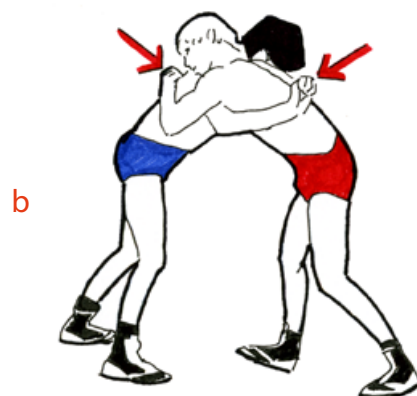




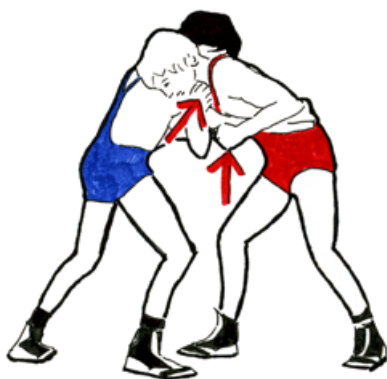
### Pozycja nr 3

Rozpoczynając walkę zaczynamy od uchwytu przeciwnika. Najpopularniejsze i najprostsze uchwyt w stójce to między innymi:

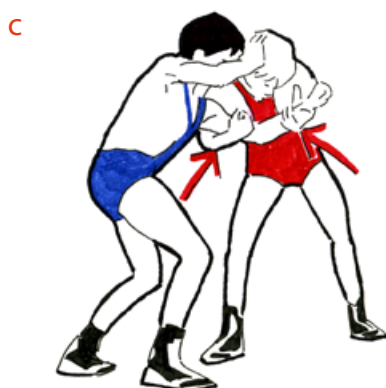
- a) uchwyt z trzymaniem za ramię i głowę (niezwykle popularny szczególnie wśród najmłodszych);



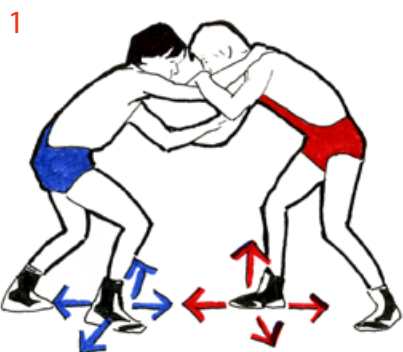
- b) uchwyt tułowia i ramienia (tzw. uchwyt skrzyżny). Uchwyt ten daje możliwość wykonania całej gamy rzutów suplesowych, wywrotki, rzutu przez biodro i bark;



- c) uchwyt za jedno ramię oburącz. Uchwyt może być zapięty za rękę prawą z góry lub lewą z dołu. Chcąc zabezpieczyć się przed obejściem przeciwnika przy uchwycie za prawe ramię blokujemy go swoim prawym łokciem. Uchwyt ten daje duże możliwości przeprowadzenia skutecznego ataku.

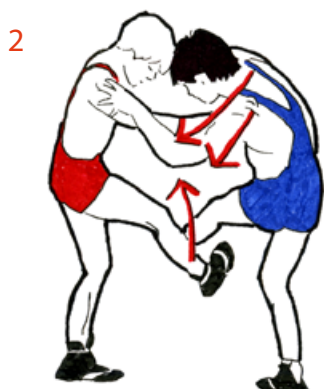






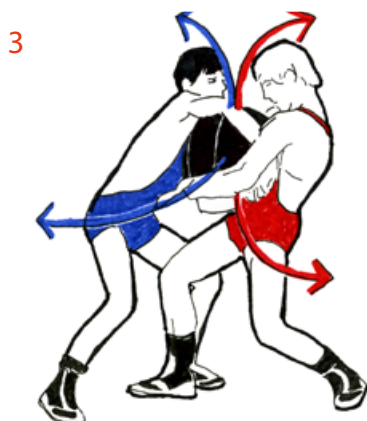
### Ćwiczenie nr 1

Zawodnicy rozpoczynając walkę przyjmują najkorzystniejszą dla siebie pozycję wyjściową i poruszają się w różnych kierunkach. Należy przyjąć taką pozycję w walce, aby pewnie, stabilnie stać na nogach. Pamiętajmy, że nie należy krzyżować nóg, a przemieszczać się po macie do przodu, tyłu i na boki tylko krokiem dostawnym.



### Ćwiczenie nr 2

Ćwicząc w stylu wolnym wytrącanie z równowagi sparing partnera tzw. „podnóżką”, należy go pociągnąć za rękę i głowę do dołu a swoją prawą nogą podbić lewą nogę przeciwnika na wysokości kostki. Dobrze wykonane ćwiczenie powinno powalić przeciwnika na matę do parteru.

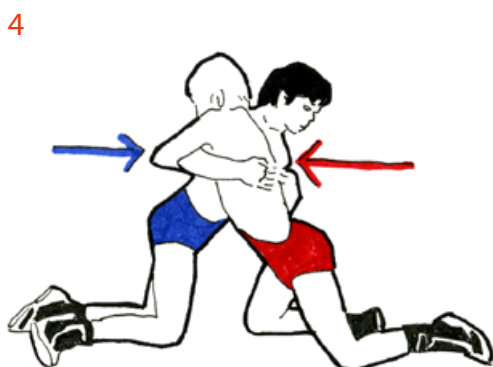


### Ćwiczenie nr 3

Walcząc o wyrwanie piłki lekarskiej ćwiczymy umiejętność poruszania się na macie oraz ćwiczymy fragment walki, w której kształtujemy wytrzymałość siłową przedramion.

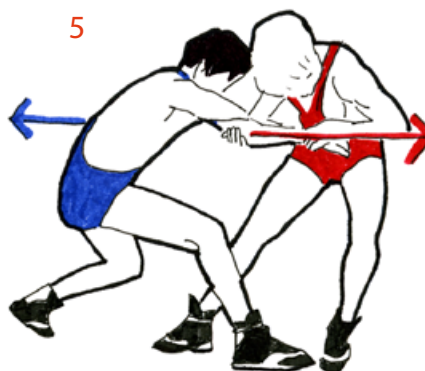
### Ćwiczenie nr 4

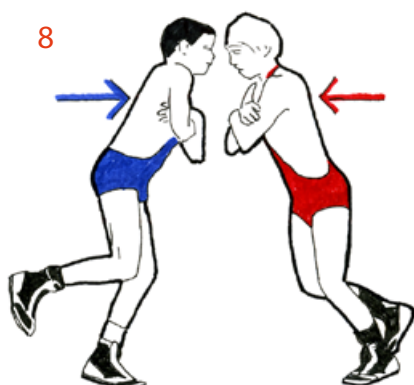
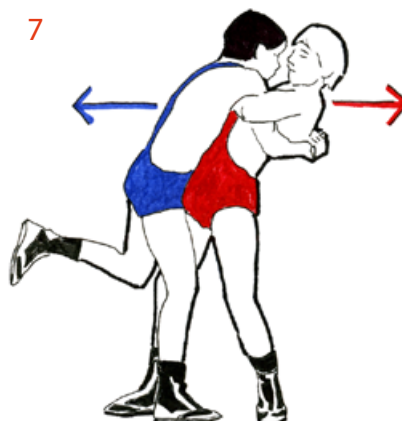
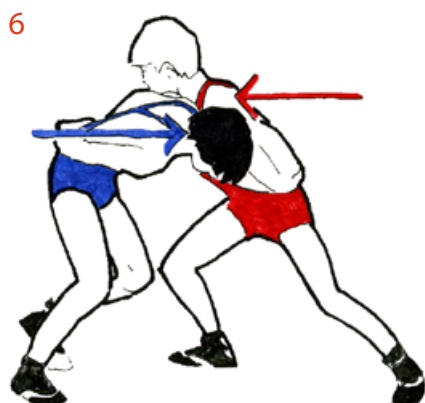
W kłęk w uchwycie skrzyżnym przepychamy się klatkami piersiowymi do przodu, starając się uzyskać przewagę.



### Ćwiczenie nr 5

W pozycji stojącej trzymając się za przedramiona przeciągamy przeciwnika na siebie.





### Ćwiczenie nr 6

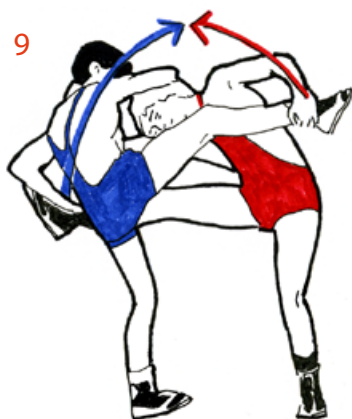
Opierając się barkiem o bark przeciwnika przepychamy się do przodu. W ćwiczeniu tym bardzo ważna jest dynamiczna praca ugiętych nóg.

### Ćwiczenie nr 7

Z uchwytu pod ramię naciągamy przeciwnika do siebie.

### Ćwiczenie nr 8

Z założonymi rękoma skacząc na jednej nodze staramy się wytrącić sparing partnera z równowagi.



### Ćwiczenie nr 9

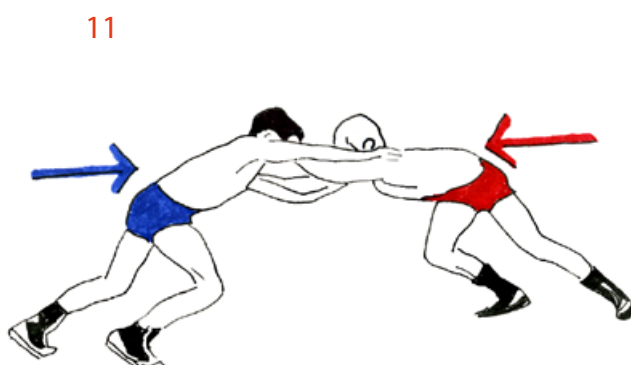
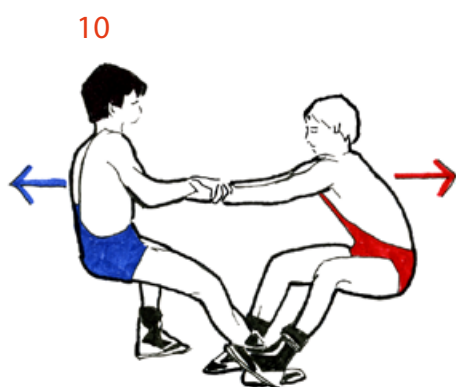
Trzymając uniesioną nogę z uchwytym za kostkę oraz za głowę walczymy o powalenie przeciwnika.

### Ćwiczenie nr 10

Trzymając się za nadgarstki ciągniemy przeciwnika na siebie starając się przeciągnąć go na swoją stronę.

### Ćwiczenie nr 11

Opierając się o barki przepychamy się, starając przesunąć przeciwnika do przodu.

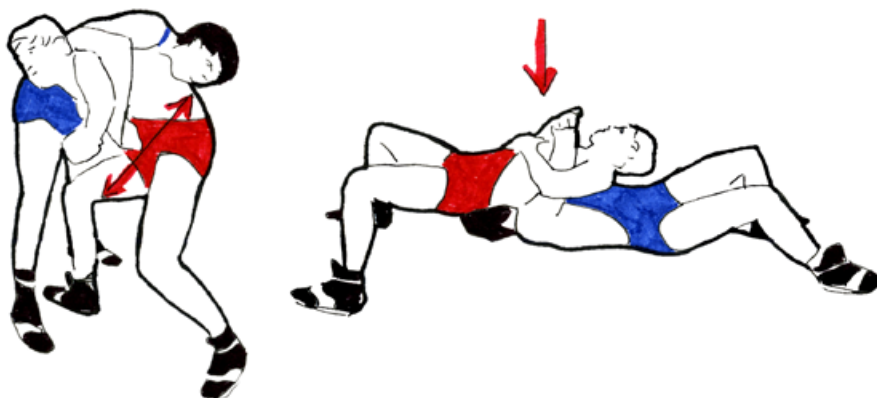
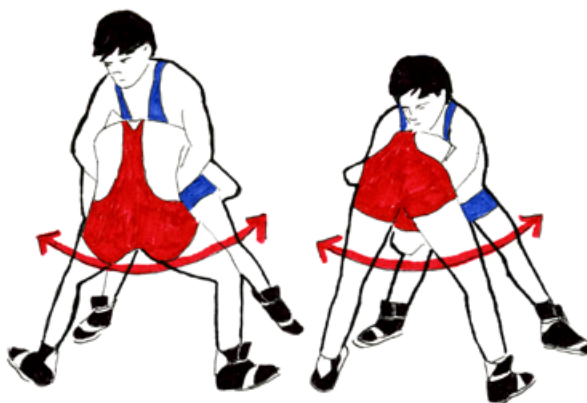




## Walka w stójce – techniki

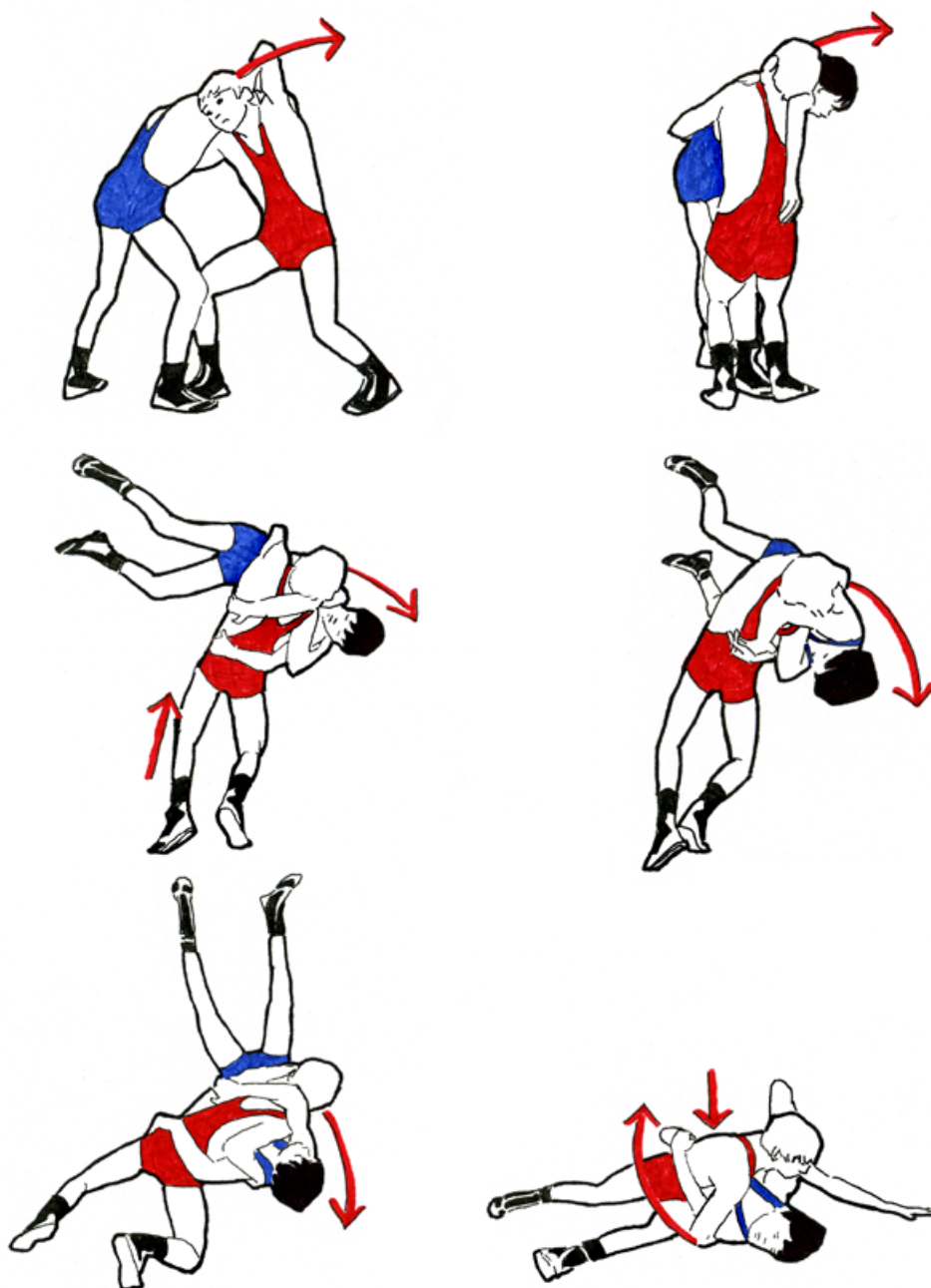
### Technika nr 1 – Rolada z góry

Wykorzystując atak przeciwnika z przodu za tułów z góry i pod pachy, chwytamy go za nadgarstki lub łokcie, tak by ściągnąć je pod swoje ramiona, skręcamy się wokół własnej osi wysuwając swoją nogę do przodu, skręt kierujemy ku dołowi. W wyniku tego skrętu przeciwnik przechodzi przez plecy atakującego w bok i na łopatki. Dla wzmocnienia siły działania skrętu pomagamy sobie karkiem i głową. Po wykonaniu tzw. „rolady” staramy się przytrzymać przeciwnika w pozycji zagrożonej.



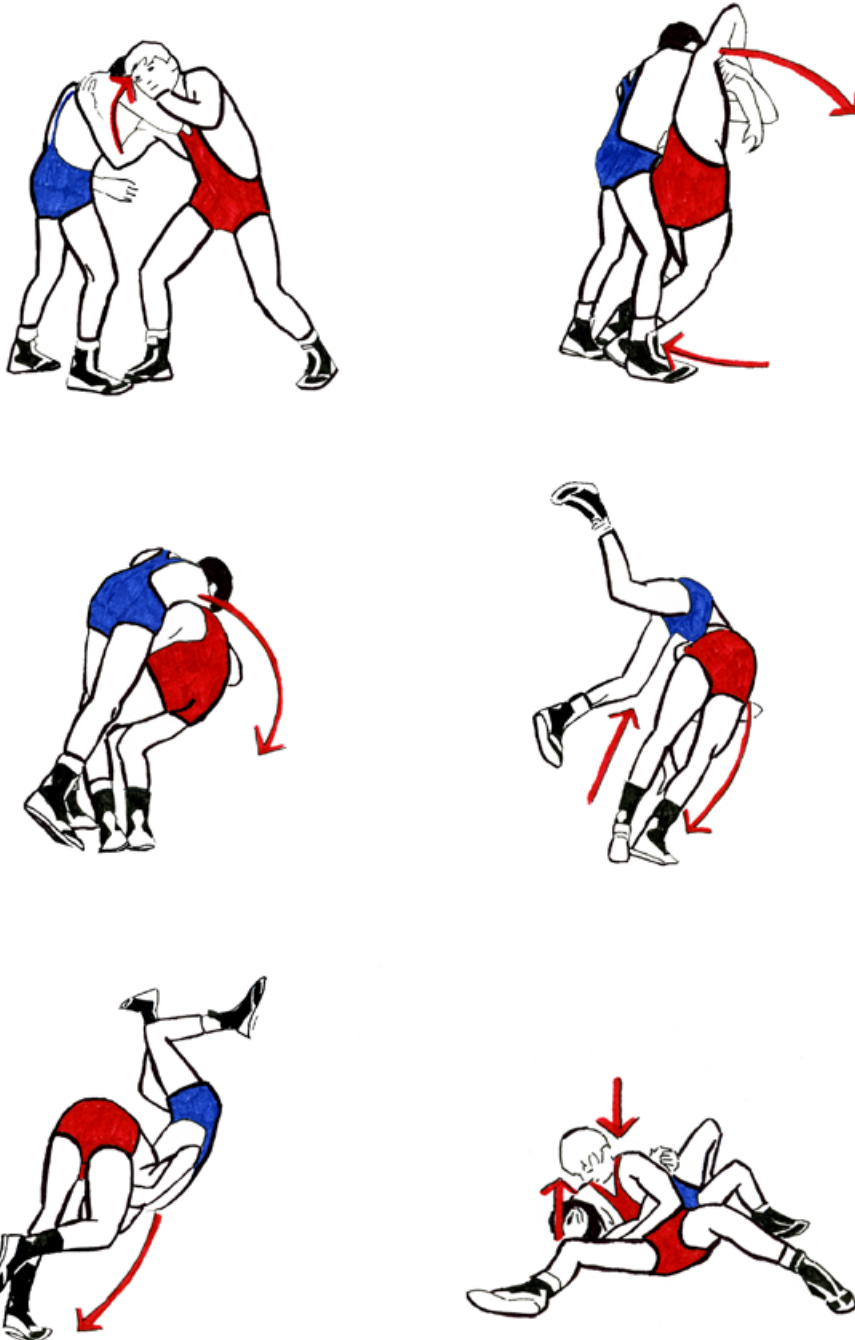
## Technika nr 2 – Nurek pod rękę – pachę

Rzut nurkiem pod ręką wykonujemy w momencie gdy przeciwnik położy rękę na naszej szyi. W tym momencie podbijamy ją w okolicy łokcia do góry, dostawiamy szybko nogę, obchwytyjemy tułów przeciwnika, równocześnie obniżając swoją pozycję, tak by można było go wybić w górę odrywając go od maty i ruchem skrętowym powalić na łopatki. Aby nadać większą szybkość tzw. „nurkowi” należy pociągnąć przeciwnika na siebie za szyję i głowę. Pozwoli to podwoić szybkość wykonania „nurka” pod rękę. Zawodnicy wykonujący ten rzut mogą sprowadzić przeciwnika do parteru. Nastąpić to może w momencie, gdy całym ciężarem zawiesimy się na przeciwniku, a przeciwnik obniży swoją pozycję i bronić się będzie przed wysokim rzutem zejściem do parteru. „Nurka” możemy też wykonać z klamry, wykluczenia ręki i głowy, wykluczenia rąk, z uniesienia ręki w momencie, gdy przeciwnik trzyma nas za nadgarstki. W technice tej bardzo ważne jest wykonanie manewru naprowadzającego, zaskoczenie przeciwnika, kontrola uchwytu, dynamiczne wejście do niej.



### Technika nr 3 – Wywrotka

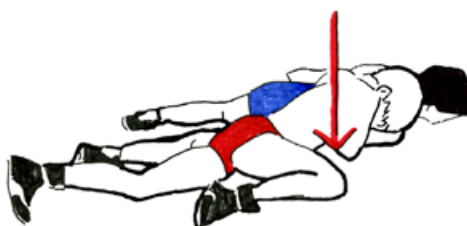
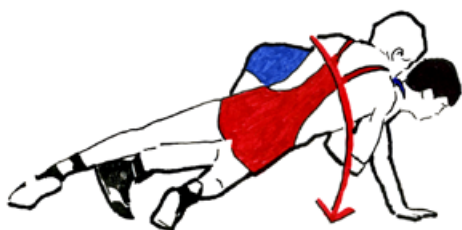
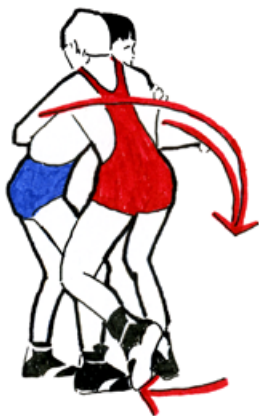
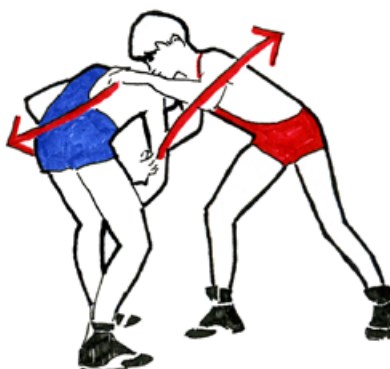
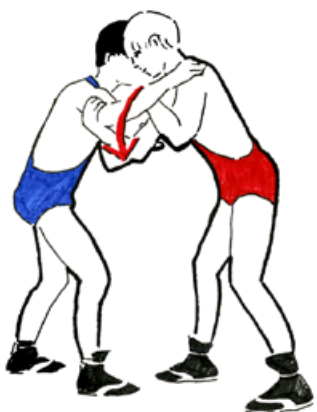
Atakujący chwytą ramię przeciwnika pod swoim ramieniem i przyciskając je do swojego boku wkręca się pod opanowaną rękę. Nogi skrętem przesuwamy pod przeciwnika. Wykonując wkręt ciągniemy go dalej w dół pod siebie i wprzód ruchem rotacyjnym barków i całego tułowia. W efekcie tego działania i skłonu wprzód przeciwnik pada na plecy. W przypadku rozluźnienia uchwytu możemy przeciwnika sprowadzić do parteru, trzeba jednak wyciągnąć głowę spod jego ramienia, odsunąć się w tył i bok a bliższą ręką uchwycić za tułów. Wywrotkę możemy wykonać też z uchwytu skrzyżnego lub wykluczania rąk.



#### Technika nr 4 – Sprowadzenie do parteru z szarpnięciem za ramię

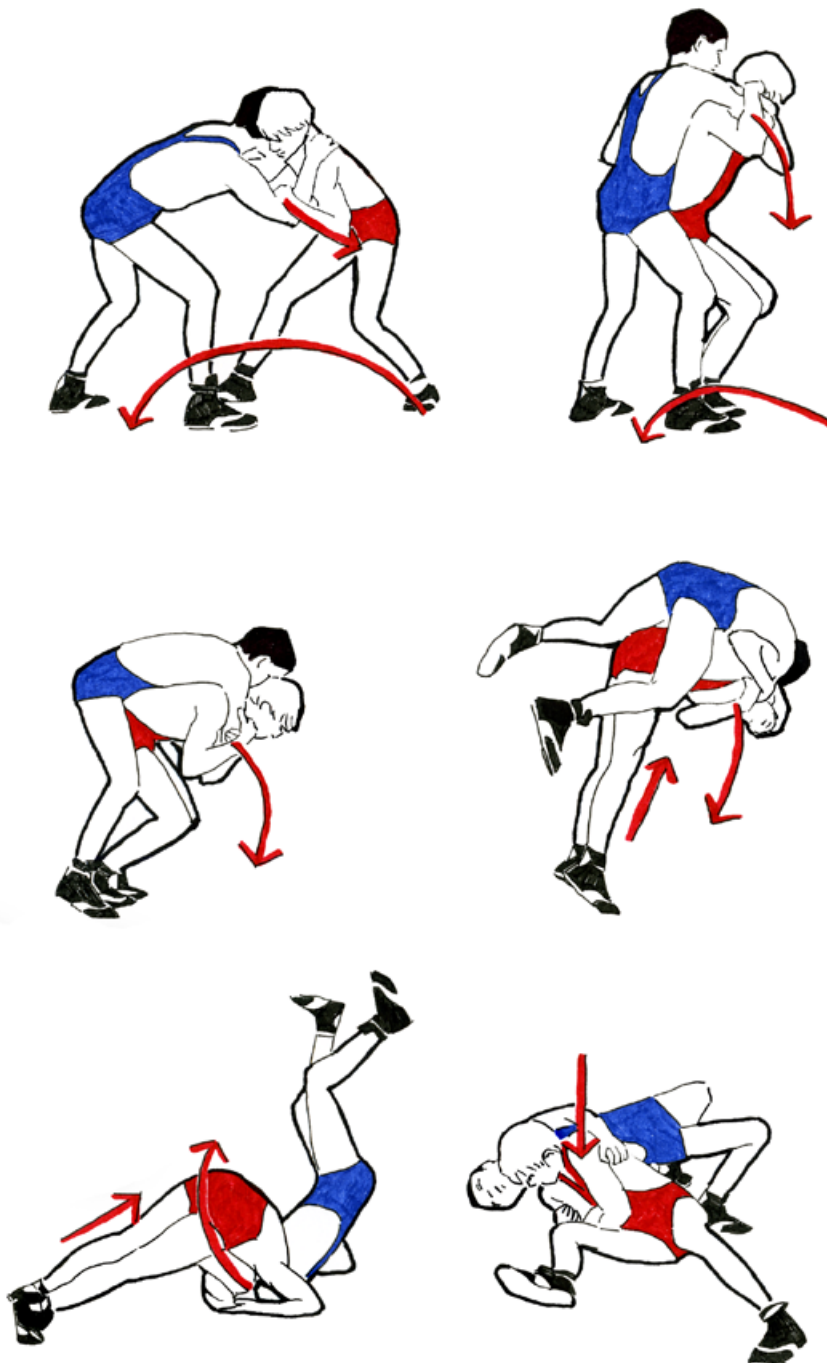
Zawodnik atakujący chwyta przeciwnika za nadgarstek i skierowuje rękę w kierunku swojego prawego kolana. Wspomagamy ruch ręki szarpnięciem pod pachą i energicznie obracamy przeciwnika tak, by można go było uchwycić za tułów na wysokości biodra. W momencie, gdy zaatakowany pochyla się do przodu utraciwszy równowagę energicznym ruchem trzymając jego biodra i blokując nogę zbijamy go do parteru. Sprowadzenie do parteru możemy wykonać:

- z szarpnięcia za ramię pod pachą
- z szarpnięcia za rękę przeciwną (lewą)
- z szarpnięcia powalając przeciwnika do przodu. Należy zwrócić uwagę na zajęcie prawym kolaniem i blok nogi przeciwnika przy powaleniu.



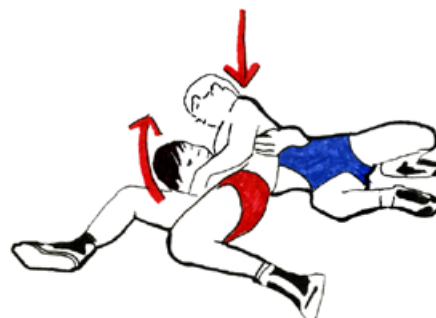
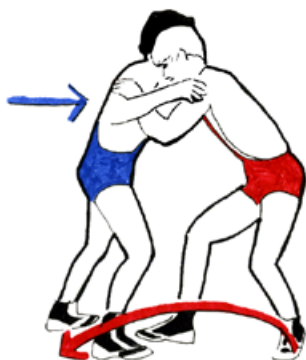
### Technika nr 5 – Przerzut przez ramię

Zawodnik atakujący chwytą przeciwnika za prawe ramię, wykonuje wejście zakrokiem z obrotem plecami do przeciwnika, tak by swoje prawe ramię włożyć głęboko pod pachę prawej ręki przeciwnika. Uginamy nogi w kolanach tak by można było wybić przeciwnika biodrami. Zawodnik wybity biodrami zatacza łuk i spada łopatkami na matę. Aby wejście do rzutu było skuteczne, poprzedzone powinno być manewrem zwodu. Istnieje kilka rodzajów uchwytów za rękę atakowanego zawodnika. Możemy chwycić za rękę, którą atakowany przeciwnik położył nam na szyję, ze skrzyżnego uchwytu lub z ataku do sprowadzenia. W rzucie tym ważną rolę odgrywa moment wejścia do zastosowanej techniki i sam uchwyt. Technikę tę można wykonać obniżając pozycję poprzez przykłąk na kolano. Sam rzut przez ramię wykonujemy wtedy przetoczeniem wprzód. Tak wykonana akcja jest bardziej bezpieczna i rekomendowana ją dla dzieci.



### Technika nr 6 – Przerzut przez biodro (z uchwytu ręka głowa)

Atakujący chwyci przeciwnika za ramię i za szyję, pociąga je na siebie z jednoczesnym obrotem plecami do przeciwnika. Stopy i nogi (lekko ugięte). Wykonuje skręt zakrokiem na palcach. Bez zatrzymania przerzuca przeciwnika plecami do maty. Przerzut wykonujemy przez pchnięcie wprzód uderzając biodrami w biodra przeciwnika i podbijając je do góry. W tym samym czasie rękami wykonujemy ruch jak przy koszeniu (skręcenie) i rzucamy przeciwnika z góry na łopatki trzymając krótko rękę i głowę przeciwnika. Staramy się nie dopuścić do obrony przez mostowanie.

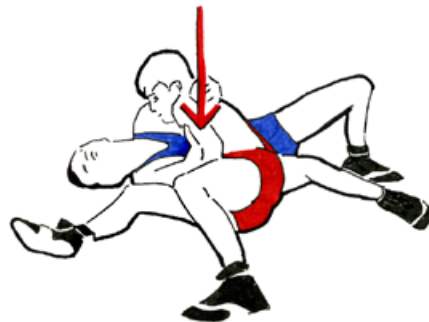
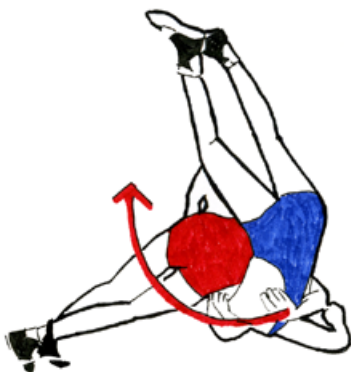
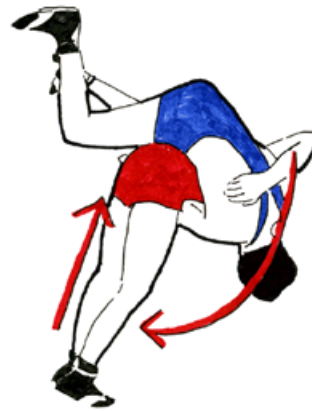
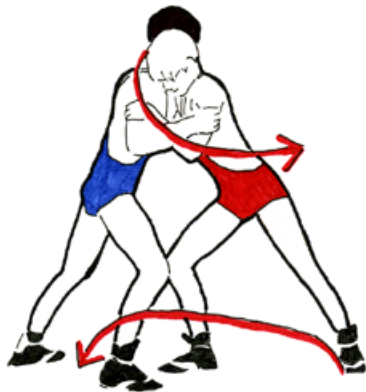




### Technika nr 7 – Przerzut przez biodro (z uchwytu ręką za plecy)

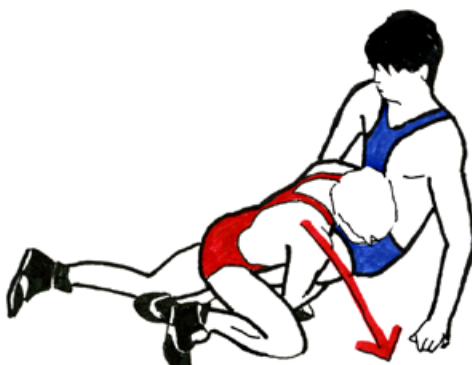
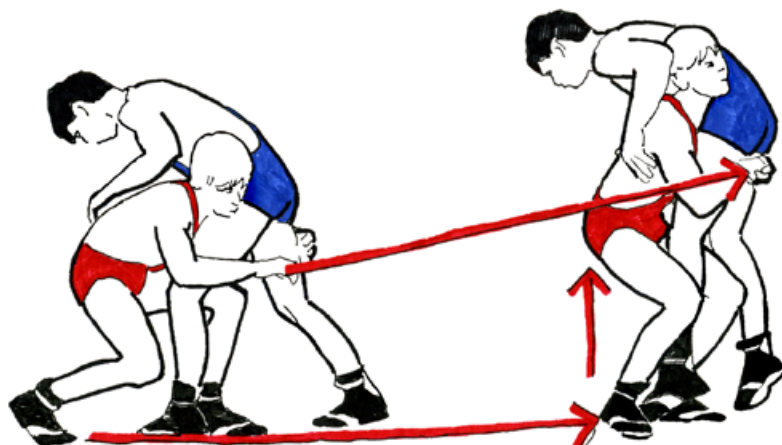
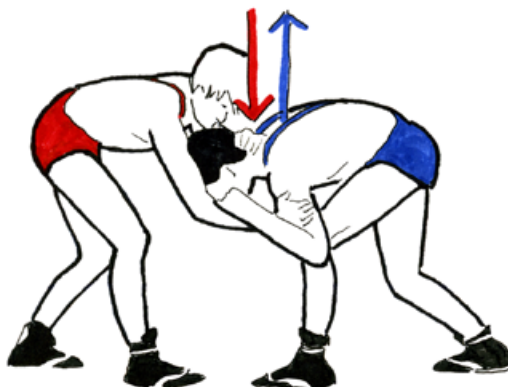
Technika ta jak przerzut z uchwytym za rękę i głowę strukturę ruchów ma podobną. Zasadnicza różnica to ułożenie prawej ręki na plecach przeciwnika. Aby przerzut był skuteczny, należy opanować umiejętność naprowadzania przeciwnika na pozycję dogodną do wykonania tego ruchu. Przy wykonaniu przerzutu biodrowego z uchwytu za rękę i plecy należy zwrócić szczególną uwagę na:

- opanowanie jednej ręki i bezpieczne ułożenie drugiej na plecach przeciwnika;
- silne pociągnięcie za rękę i tułów;
- wejście biodrem i dynamiczne wybicie połączone z pociągnięciem za rękę i tułów.



### Technika nr 8 – Zejście do wyniesienia z powaleniem wprzód

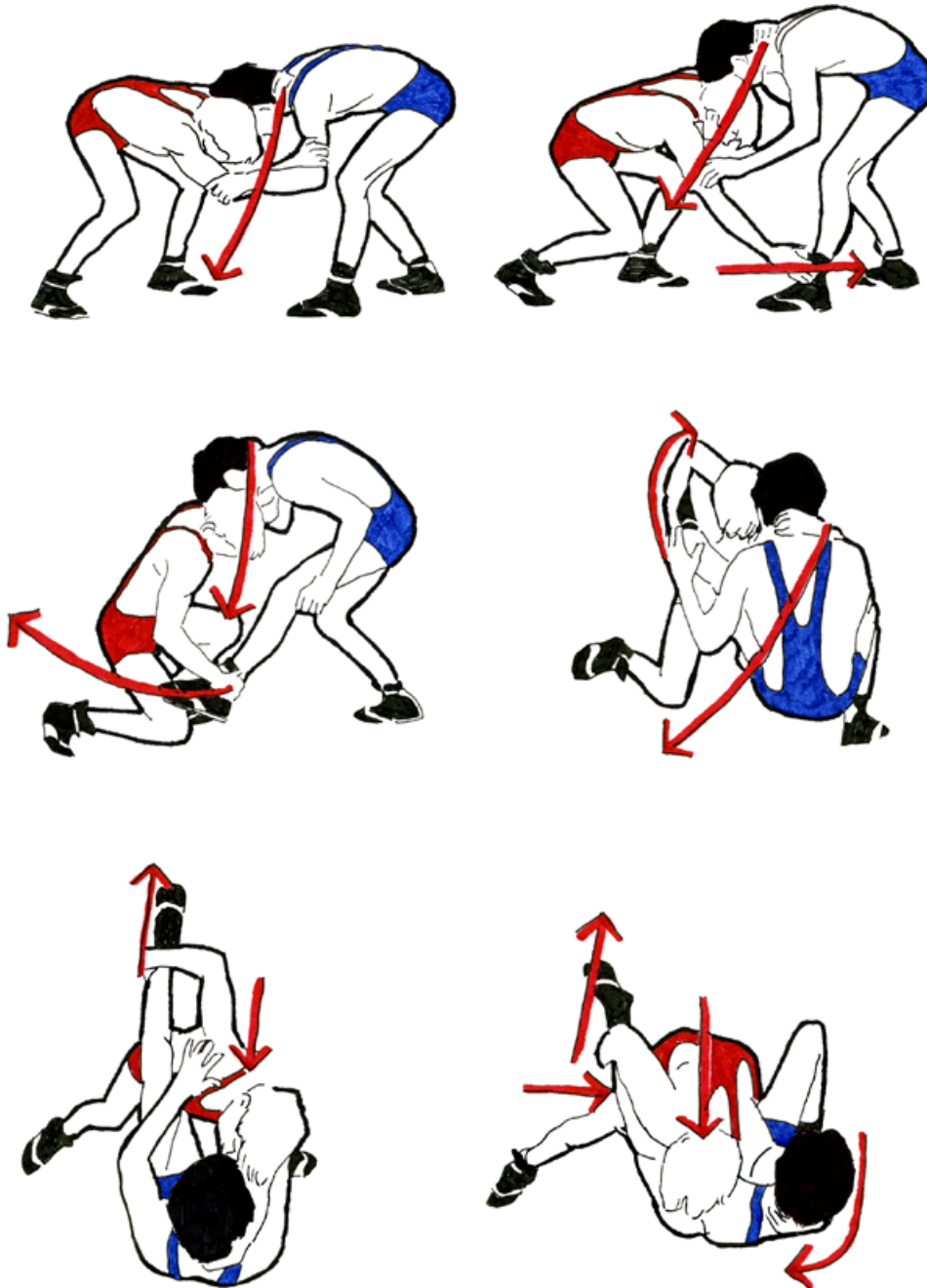
Prowokujemy przeciwnika do wyprostowania pozycji poprzez obciążenie szyi i głowy w dół. Zawodnik odruchowo broni się wyprostem. W tym momencie nogą prawą robimy krok do przodu i szybkie wejście do dwóch nóg poniżej pasa. Unosimy przeciwnika do góry i powalamy załamaniem wprzód.





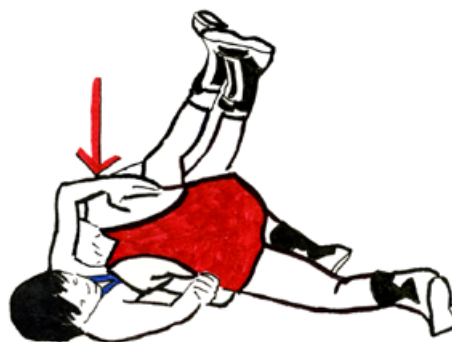
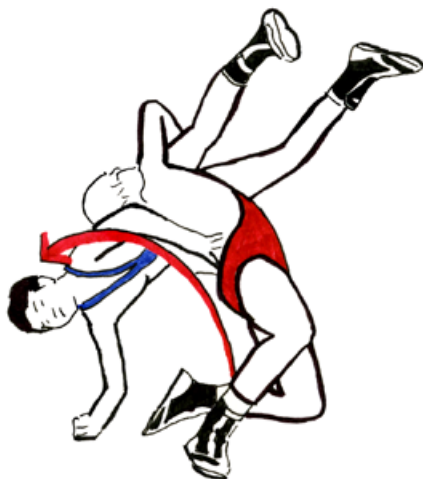
### Technika nr 9 – Zejście do jednej nogi tzw. „powalenie amerykańskie”

Z niskiej pozycji obciążamy głowę przeciwnika do dołu z równoczesnym zejściem do nogi wykroczonej. Pociągamy ją trzymając za kostkę do siebie i w górę na zewnątrz. Szyję z głową nakierowujemy w stronę zabranej nogi trzymając cały czas mocnym uchwytem. Będąc między nogami, trzymamy przeciwnika za głowę i nogę. Usiłujemy położyć go na łopatkki.



### Technika nr 10 – Zejście do jednej nogi „na wysoko” z głową na zewnątrz

Wejście dwoma rękoma do jednej nogi, przechodzimy do klęku i przechwytyjemy drugą nogę. Unosimy przeciwnika i ruchem skrętowym przechodzimy do powalenia go na łopatkki. W zejściu tym bardzo ważne jest krótkie trzymanie i dynamiczne oderwanie od maty.



## CO KAŻDY ZAWODNIK WIEDZIEĆ POWINIEN:

- ◆ chcąc rozpocząć naukę walki zapaśniczej, uzyskaj zgodę rodziców i zapisz się do klubu sportowego
- ◆ tam trener skieruje Cię na badania lekarskie do przychodni sportowo-lekarskiej
- ◆ po otrzymaniu zgody od lekarza na uprawianie zapasów przystąpisz do zajęć treningowych
- ◆ przed każdym treningiem zdejmujemy okulary i zegarek
- ◆ myjemy dłonie i obcinamy paznokcie
- ◆ na nogi nakładamy sportowe buty
- ◆ do treningu przystępujemy w czystym, sportowym stroju składającym się z koszulki, spodenek lub dresu sportowego. Możemy też nałożyć kostium zapaśniczy
- ◆ podczas zajęć treningowych nie wolno sparing partnera kopać, gryźć, uderzać, drapać, chwycić za włosy, kostium treningowy, wykręcać palców, ręk, nóg, uciskać szyi (tzw. duszenie może powodować ból lub być przyczyną kontuzji).
- ◆ trening zapaśniczy jest bardzo urozmaicony, może być realizowany na sali zapaśniczej lub w terenie. Bądźcie przygotowani na każde warunki. Unikniecie przeziębień i będziecie mogli regularnie uczestniczyć w zajęciach treningowych.

### Zasady, które powinieneś przestrzegać

- ◆ ćwicz systematycznie i tylko pod okiem trenera. Trener powinien być autorytetem, którego polecenia i uwagi powinny być wykonywane natychmiast, bez dyskusji, z pełnym zaangażowaniem.
- ◆ dbaj o czystość stroju, korzystaj z kąpieli po każdym treningu
- ◆ śpij 8-10 godzin na dobę
- ◆ odżywiaj się regularnie 3-4 razy dziennie. Ostatni posiłek zjedz na około 1, 5-2 godz. przed treningiem
- ◆ bądź miły i koleżeński, dbaj o porządek i regulamin klubu

### Techniki zapaśnicze, które w tej kategorii wiekowej są kategoriycznie zakazane

#### Techniki w parterze

- ◆ „wózek”
- ◆ podwójny nelson
- ◆ klucz „niemiecki”
- ◆ odrywanie od maty zawodnika będącego w pozycji mostowej
- ◆ wynoszenia z pozycji parterowej do rzutów suplesowych, odwrotnego pasa oraz rzutu suplesowego za głowę i rękę z przodu

#### Techniki w stójce

- ◆ rzuty o „wysokiej amplitudzie” z wysokim wyniesieniem, wykonane do tyłu, do przodu oraz skrętem. Dotyczy to głównie rzutów suplesowych
- ◆ rzuty przez siebie z uchwytu za rękę i głowę z przodu

## Przepisy rozgrywania uproszczonych walk w mini zapasach

Mini zapasy to uproszczone zawody zapaśnicze dla dzieci które przeszły zorganizowane szkolenie pod okiem trenera.

- ♦ przepisy rozgrywania uproszczonych walk w mini zapasach dotyczą tylko grupy wiekowej od 10 do 11 roku życia
- ♦ zawodnik zgłoszony do zawodów powinien posiadać minimum dwa badania lekarskie w odstępie półrocznym
- ♦ zawody dla tej grupy wiekowej rozgrywane są według specjalnego programu oraz uproszczonych reguł walk
- ♦ w mini zapasach nie ma stałych kategorii wagowych
- ♦ zawodników waży się, a następnie segreguje, od najlżejszego do najcięższego. Tak dobranych zawodników dzielimy na grupy czteroosobowe
- ♦ w grupach zawodnicy rozgrywają uproszczone walki, systemem każdy z każdym (minimum trzy walki)
- ♦ każdy zawodnik za udział w zawodach otrzymuje dyplom oraz w miarę możliwości finansowych organizatora medal lub upominek
- ♦ walka w mini zapasach toczy się przez trzy rundy po 1 min 30 sekund z ewentualną 30 sekundową dogrywką oraz przerwami 30 s między rundami
- ♦ walka odbywa się oddzielnie dla chłopców i dziewcząt, bez podziału na styl klasyczny i wolny

## Wyłanianie zwycięzcy

- ♦ za każde położenie przeciwnika na łopatki zawodnik otrzymuje dodatkowo 6 pkt. technicznych w rundzie
- ♦ dopiero trzecie kolejne położenia przeciwnika na łopatki kończy walkę przed czasem
- ♦ zwycięzcą całej walki jest zawodnik, który położy w czasie walki trzy razy swojego przeciwnika na „łopatki” lub który wygra 2 spośród 3 rund
- ♦ w rundach nie ma przewagi technicznej
- ♦ zwycięzcą każdej rundy jest zawodnik, który uzyska większą liczbę punktów na zakończenie rundy
- ♦ oceny akcji technicznych pozostają identyczne jak w pozostałych grupach wiekowych
- ♦ wznowienie walki przez arbitra w pozycji parterowej odbywa się we wszystkich przypadkach przez położenie rąk na łopatkach przeciwnika

We wszystkich pozostałych kwestiach regulaminowych obowiązują aktualne przepisy zapaśnicze.

## Uwaga ogólna

W przypadku wszelkiego rodzaju sytuacji niebezpiecznych, groźących kontuzją lub jakimkolwiek urazem sędzia prowadzący walkę powinien ją natychmiast przerwać. Wznowienie walk następuje po uprzednim zwróceniu uwagi i pouczeniu zawodnika o zagrożeniu jakie miało miejsce na macie. Walkę rozpoczynamy w pozycji stojącej. Jeżeli w trakcie spotkania wystąpi niekontrolowane duszenie lub podduszenie przeciwnika, walkę należy natychmiast przerwać.