

KONFERENCJA SZKOLENIOWA TRENERÓW PZZ

SPAŁA 9 – 11. 11.2014



MATERIAŁY SZKOLENIOWE

Opracował trener Jan Godlewski

Szkolenie trenerów sportu młodzieżowego w PZZ - Spała 9 - 11.11.2014

Działania organizacyjne PZZ mają na celu zwiększenie efektywności oraz poprawę jakości szkolenia. Zmiany organizacyjne przeprowadzone przez Ministerstwo Sportu, przekazujące szkolenie wojewódzkie juniora młodszego i juniora bezpośrednio PZZ zmusza do poszukiwania bardziej efektywnych metod organizacyjnych i szkoleniowych w celu zwiększenia efektywności szkolenia w tych grupach wiekowych. Szkolenie ma na celu objęcie opieką najzdolniejszej młodzieży w wieku 15-17 lat (kadet) oraz 18-20 lat (junior). Szkolenie w tych grupach prowadzone będzie pod kątem perspektywicznym, uzyskiwania najlepszych wyników w grupie seniorów, stąd też główny akcent położony będzie na następujące zagadnienia:

- 1) Szkolenie w zakresie rozwoju specyficznych zdolności motorycznych które będzie prowadzone podczas zgrupowań i konsultacji kadry oraz w klubach według wytycznych wydziału wyszkolenia PZZ.
- 2) Nauczanie i doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych według opracowanego programu.
- 3) Podniesienie poziomu przygotowania mentalnego zawodników (motywacji, koncentracji, wiary we własne umiejętności, oraz wypracowaniu indywidualnej rutyny startowej)
- 4) Intelktualizację procesu szkolenia poprzez uzyskanie informacji na temat:
 - zagrożeń związanych z dopingiem, higieny żywienia, podstaw teorii treningu, prowadzenia własnej dokumentacji.

Szkolenie podczas zgrupowań i konsultacji prowadzone będzie przez doświadczonych trenerów według opracowanych przez Wydział Wyszkolenia PZZ programów

Etapy szkolenia oraz cele i zadania szkoleniowe	Kat. wiek.	wiek	Klasa	Szkoła	System współzawodnictwa sportowego
Etap ukierunkowany W organizacji szkolenia należy w dalszym ciągu zwracać uwagę na dalszy rozwój sprawności motorycznej z uwzględnieniem proporcji ćwiczeń wszechstronnych, ukierunkowanych i specjalnych.	kadeci	15 16 17		zawodowa, liceum	Zawody ogólnopolskie, zawody m/n dla najzdolniejszych zawodników – kadetów
W nauczaniu techniki walki w zapasach należy zwrócić uwagę na pogłębienie znajomości struktury ruchu z umiejętnością zastosowania techniki w sytuacjach walki sportowej z uwzględnieniem predyspozycji motorycznych ,morfologicznych, psychicznych.					j.w
Etap specjalistyczny Na tym etapie szkolenia sportowego następuje dalsze zwiększanie możliwości wymagań w stosunku do sprawności motorycznej wszechstronnej i specjalnej oraz funkcjonalnych możliwości organizmu. Dalsze doskonalenie w zakresie techniki i taktyki walki zapasniczej w zależności od różnych czynników zewnętrznych	juniorzy	18 19 20			j.w
Etap specjalistyczny II Dalszy rozwój w zakresie techniki i taktyki walki, rozwój i stabilizacja mistrzostwa sportowego, utrwalanie wysokiego poziomu wyników sportowych	seniorzy	21 i starsi		studia wyższe	j.w.

**Wytyczne do planowania wieku rozpoczęcia treningu i progresji obciążeń
poszczególnych zdolności motorycznych (okresy sensytywne).**

Rodzaje Sprawności	Strefy wieku					
	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20>
Siła maksymalna		+ D	+ CH ++ D	++ CH +++ D	+++ CH	
Siła szybkościowa	+ D	+ CH ++ D	++ CH +++ D	+++ CH		
Wytrzymałość siłowa		+ D	+ CH ++ D	++ CH +++ D	+++ CH	
Wytrzymałość tlenowa	+ D, CH	++ DCH	++ DCH	D CH		
Wytrzymałość beztlenowa		+ D	+ CH ++ D	++ CH +++ D	+++ CH	
Szybkość reakcji	+ D, CH	++ DCH	++ DCH	+++ DCH		
Szybkość w ruchach cykl.	+ D	+ CH ++ D	++ CH ++ D	+++ CH +++ D		
Szybkość w ruchach acykl.	+ D	+ CH ++ D	++ CH ++ D	+++ CH +++ D		
Gibkość Koord. ruchowa	++ DCH	+++ DCH				

Legenda:

CH – chłopcy D – dziewczynki

+ Ćwiczenia usprawniające 1-2 dni tyg. ++ Tr. właściwy 2-5 razy tyg. +++ Tr. wyczynowy
Najbardziej korzystnym okresem do rozpoczęcia intensywnych ćwiczeń wytrzymałościowo – siłowych i siłowych jest okres od 16 do 18 roku życia. Wcześniejsze zbyt duże obciążenia są niekorzystne ze względu na wzrost organizmu. Należy unikać zbyt dużego obciążenia układu krążenia, oddychania i ruchu. Optymalne, krótkotrwałe bodźce treningowe pobudzają kości długie do wzrostu, natomiast zbyt duże i długotrwałe hamują ich wzrost. Nadmierne obciążenia treningiem wytrzymałości siłowej i siły, może spowodować przedwczesne zwapnienia hamując wzrost kości. Racjonalny trening wytrzymałości siłowej i siły powoduje właściwe zmiany adaptacyjne. Wzmocniona czynność mięśni działa wzmacniająco na kości, który jest bardziej odporny na obciążenia treningowe i urazy.

Ocenę wytrzymałości we wczesnym okresie jej rozwoju doskonale określa 12 minutowy test Coopera

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				

Kolejna tabela przedstawia optymalne wartości tętna dla różnych stref intensywności w zależności od wieku ćwiczących.

Strefa intensywności wysiłku	Wiek	Częstość tętna na minutę
Niska	12-15 16-19 20	Poniżej 132 Poniżej 126 Poniżej 120
Umiarkowana	12-15 16-19 20	132-144 126-138 120-132
Duża	12-15 16-19 20	150-174 144-168 138-156
Submaksymalna	12-15 16-19 20	180-198 174-192 156-174
Maksymalna	12-15 16-19 20	Powyżej 204 Powyżej 198 Powyżej 180

Właściwie prowadzony zawodnik w grupie kadetów powinien posiadać następujące umiejętności

Przygotowanie motoryczne	Przygotowanie techniczne	Przygotowanie teoretyczne
<p>Posiadać umiejętność wykonywania podstaw ćwiczeń akrobatyki w tym flik-flaka, salt do przodu i tyłu.</p> <p>Posiąść umiejętność wykonania specyficznych dla sportu zapaśniczego ćwiczeń specjalistycznych ze szczególnym uwzględnieniem <u>mięśni karku</u></p> <p>Osiągnąć min. Dobry wynik testu Coopera w swoim przedziale wiekowym.</p> <p>Osiągnąć zadawalające wyniki testów (Starosta, Tracewski)</p>	<p>Prawidłowo poruszać się po macie (właściwa praca nóg)</p> <p>Posiąść umiejętność pracy rąk, podstawowych uchwytów, obciążania nóg przeciwnika, przebicia do uchwytu</p> <p>Powinien posiadać umiejętność napinania i rozluźniania mięśni oraz wykorzystania ciężaru własnego ciała podczas walki</p> <p>Posiadać umiejętność wykonania podstawowych technik w parterze i pozycji stojącej.</p> <p>Posiadać umiejętność zastosowania obron i kontr na podstawowe elementy techniczne w parterze i pozycji stojącej</p>	<p>Znać regulamin korzystania z Sali gimnastycznej.</p> <p>Mieć umiejętność właściwej reakcji w razie wypadku na zajęciach.</p> <p>Znać szczegółowo przepisy walki, oraz system rozgrywania zawodów.</p> <p>Znać podstawowe zasady odnowy biologicznej.</p> <p>Być świadomym na <u>niebezpieczeństwa dopingu w sporcie</u></p>

Grupa kadetów - (15-17 lat). Na tym etapie obowiązują również zasady wszechstronnego rozwoju fizycznego i technicznego, przy zastosowaniu różnorodnych środków treningowych. Należy zwracać

uwagę na rozwój sprawności ogólnej i specjalnej . Należy uświadomić, że akcje techniczne wykonywać można poprzez: Zaskoczenie lub kontrowanie.

Walka o uchwyt – utrzymanie go – rozpoczęcie akcji technicznej. (bardzo ważne !)

W treningu specjalistycznym główny nacisk trzeba położyć na :

1. - rozwój siły specjalnej ,
2. - nauczanie i doskonalenie techniki i taktyki walki
3. - zwracać uwagę na prawidłową stójkę,
4. - nauczać prawidłowej pracy rękoma,
5. - nauczać i doskonalić różnorodne uchwytów rąk,
6. - j/w w klamrze biodrowej i krzyżowej,
7. - nauczać umiejętności utrzymania tych uchwytów,
8. - nauczać całych kompleksów technicznych,
9. - nauczać efektywnego wypychania, obciążania nóg i stosowania technik z tych uchwytów
- 10 - **próbę tworzenia własnej techniki**

Do treningu należy wprowadzać w dużym wymiarze walki szkolne, zadaniowe i sparingowe.

Szczególne uwagę należy zwracać na prawidłową stójkę, prawidłową pracę rękoma, należy również nauczać różnorodnych rzutów suplesowych oraz kontr. W dalszym ciągu pracować nad rozwojem koordynacji ruchowej .Należy pamiętać, że trening ukierunkowany na rozwój siły maksymalnej w tym wieku nie jest efektywny, ponieważ najlepszym okresem do rozwoju siły jest wiek pełnej dojrzałości biologicznej. Jednak nie należy rezygnować z rozwoju tej cechy. Kształtowanie jej powinno odbywać się za pomocą wszechstronnych środków treningowych a ćwiczenia powinny być zbliżone swą strukturą do ruchów specjalnych występujących w zapasach .

Na tym etapie szkolenia siłę należy kształtować głównie poprzez następujące ćwiczenia:

1. - ćwiczenia z hantlami w siadzie, w staniu, w ruchu
2. - ćwiczenia na poręczach, drążku
3. - ćwiczenia z ekspanderem
4. - ćwiczenia siłowe z partnerem

Zawodnik przechodząc do grupy starszej (juniora) powinien :

Przygotowanie motoryczne	Przygotowanie techniczne	Przygotowanie teoretyczne
Prezentować wysoki poziom specyficznych zdolności motorycznych: a więc wytrzymałości i siły specjalistycznej oraz mocy. Zdecydowanie stymulować indywidualne wiodące zdolności motoryczne kompatybilne z techniką indywidualną	Posiadać umiejętność wykonania szerokiej gamy technik w parterze i pozycji stojącej Opanowywać i doskonalić technikę kompleksową według indywidualnych wzorców Indywidualizować trening techniczny, skupiając się głównie na skutecznych technikach w parterze i pozycji stojącej do których się posiada indywidualne predyspozycje	Powinien kształtować własną rutynę startową, poszukać własnej metody koncentracji przed i w czasie zawodów.- Wypracować system komunikowania się z trenerem podczas walki.- Wzbogacać wiedzę na temat higieny żywienia, dozwolonego wspomaganie i indywidualnego sposobu odnowy biologicznej

Grupa juniorów i seniorów (18-20 lat i więcej). W procesie szkolenia należy zwrócić szczególną uwagę na dalsze kształtowanie i doskonalenie cech kondycyjnych i przygotowania technicznego, z zachowaniem zasady wszechstronności i stopniowania obciążeń.

W zakresie wyszkolenia technicznego najważniejszą sprawą jest doskonalenie techniki indywidualnej. Technika indywidualna musi być kształtowana na bazie dobrze rozwiniętej koordynacji ruchowej, gibkości, i szerokiej gamy gotowych ćwiczeń ukierunkowanych i specjalnych.

Treningi w obu grupach powinny przemieszczać się w kierunku programowej, permanentnej i systematycznej indywidualizacji w zakresie kształtowania cech kondycyjnych i wyszkolenia technicznego. Zakres pracy treningowej powinien być ukierunkowany przede wszystkim na egzekwowanie nabytych umiejętności a nie ich budowania. Stosunek tej pracy powinien wynosić około 40 %-60 % (juniorzy) i 20 % - 80 % (seniorzy). Oznacza to że po osiągnięciu bardzo dobrego poziomu cech kondycyjnych i wyszkolenia technicznego należy motywować i uczyć zawodników wygrywać.

Osiągać się to powinno poprzez:

1. - stosowanie w większym stopniu nauczania techniki z oporem partnera,
2. - nauczać i doskonalić całe kompleksy techniczne z oporem partnera,
3. - stosować większą ilość walk w formach szkolnych, zadaniowych i sparingowych,
4. - uczestniczyć w zawodach niższej rangi w celu weryfikacji skuteczności nauczanych i doskonalonych technik.

Trening koordynacji ruchowej i gibkości w zapasach (propozycje)

Ze względu na skomplikowaną technikę występującą w sporcie zapaśniczym, bardzo ważne są ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową. Ćwiczenia te, należy stosować szczególnie u młodych zawodników w celu zwiększenia ich potencjału ruchowego.

Proponowany zestaw ćwiczeń ukierunkowanych kształtujących koordynację ruchową.

1. Ćwiczenia równoważne w staniu i w ruchu:
Gry i zabawy z mocowaniem w miejscu i w ruchu (w załączeniu 60 nowo opracowanych gier i zabaw z mocowaniem)
2. Ćwiczenia doskonalące koordynację obrotową:
Ćwiczenia akrobatyczne, łączone serie skoków np. przewrót w przód - wychwyt z karku, wychwyt z głowy, przewrót w przód stojąc tyłem do kierunku ruchu, wyskoki z obrotem o 360 , obroty po przewrotach w przód i w tył. Wejścia do rzutów skrętowych 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 odwrotnie. Ćwiczenia lustrzane, 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 kłęcznego. 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, obrony nóg bez pomocy rąk, walka w podporze przodem o wytracenie z równowagi, o dotknięcie stopą stopy, o uwolnienie z uchwytu na roladę i inne.

Jak wiadomo koordynacja jest podstawą do nauczania techniki, a w walce zapaśniczej jest potrzebną cechą na każdym etapie i poziomie szkolenia. Tak więc 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 zasady kształtowania koordynacji, to: wszechstronność ćwiczeń, różnorodność ćwiczeń, nowatorski charakter ćwiczeń.

Dzięki dobrze rozwiniętej koordynacji, zawodnik przejawia duże zdolności:

1. - kinestetyczne (różnicowanie ruchu, odtwarzanie i kontrolowanie zadanej wielkości siły,
2. - rozluźnianie i napinanie mięśni), zależnie od stażu zawodniczego,
3. - do zachowania właściwego rytmu i ruchu,
4. - do zachowania równowagi,- do orientacji przestrzennej i czasowej.
5. - do szybkiego reagowania. Bardzo istotną cechą treningu zapaśnika jest gibkość, umiejętność wykonywania ruchu z dużą amplitudą w znacznym stopniu ułatwia nauczanie skomplikowanej techniki zapaśniczej.

Kształtowanie gibkości uzyskujemy przez ćwiczenia ze zwiększoną amplitudą ruchu.

Ruchy te mogą być:- czynne jeżeli zawodnik sam wykonuje ćwiczenia rozciągające, bez pomocy z zewnątrz oraz bierne - z wykorzystaniem partnera. Jedną z rozpowszechnionych metod kształtowania gibkości jest, tz. stretching który polega na rozciąganiu mięśni, nie przekraczając granicy bólu (np. rozkrok) i napinaniu ich przez około 15-30 sek. z taką samą przerwą.

Kształtując gibkość należy pamiętać:

- największe efekty w kształtowaniu gibkości uzyskujemy w wieku do 16 lat,
- ćwiczyć ją należy przez cały okres kariery sportowej,
- gibkość ujemnie koreluje z siłą (kształtowanie jej nieznacznie obniża poziom siły),
- rozwój gibkości bardzo wyraźnie wspomaga rozwój koordynacji i techniki,
- rozwój gibkości powinien mieć miejsce w okresie przygotowawczym, a w okresie startowym powinien być ukierunkowany na jej utrzymanie.

Przykładowy trening koordynacji ruchowej i gibkości

Akrobatyka + rzuty klasyczne

1. Rozgrzewka ogólna 5'
2. Koszykówka - gra uproszczona 15'
3. Ćwiczenia akrobatyczne
 - ✓ przewroty w przód i w tył - różne formy
 - ✓ wychwyty z karku i z głowy - serie, łączenie elementów
 - ✓ przerzuty w przód, bokiem, rundak
 - ✓ rundak - przewrót, rundak – flick-fack - salto
 - ✓ salto w przód i w tył
 - ✓ 6 x dowolne kombinacje skoków akrobatycznych
4. Ćwiczenia akrobatyczne w parach 10'
5. Indywidualne rzuty klasyczne 5 x 6
6. Ćwiczenia rozluźniające i korekcyjne 10'

Trening akrobatyki powinien być stosowany przez cały rok szkoleniowy. W treningu powinno stosować się zasadę stopniowania trudności ćwiczeń. Zaleca się łączenie treningu akrobatyki z treningiem rzutowym.

Trening wytrzymałości w zapasach (propozycje)

Dobrze przygotowany pod względem wytrzymałości zapaśnik powinien”

- wytrzymać 6 minut walki, walcząc z maksymalną intensywnością
- wytrzymać 4-5 walk w ciągu jednego dnia turnieju nie tracąc koncentracji i skuteczności, zakładając że kolejne walki odbywają się z coraz krótszymi przerwami i mają coraz wyższą rangę.
- Mieć możliwość pełnej tolerancji obszernego objętościowo lub intensywnego (w zależności od okresu cyklu) rocznego programu szkoleniowego

Biorąc pod uwagę specyfikę dyscypliny, kwalifikujemy ją do sportu który wymaga **wytrzymałości na wysiłki o wysokiej intensywności**. System rozgrywania zawodów zakładający stoczenie w ciągu jednego dnia stoczenie 4-5 walk u kobiet i 5-6 walk u mężczyzn z często tylko 30min. przerwami wymaga również doskonałego przygotowania **wytrzymałości tlenowej**. Wysoki poziom wytrzymałości tlenowej ma wpływ na lepszą restytucję organizmu zawodnika pomiędzy walkami oraz skutecznego udziału w całym turnieju.

Metody rozwijania wytrzymałości w zapasach (propozycje)

Charakter dyscypliny wymaga wszechstronnego przygotowania wytrzymałościowego stąd też w treningu należy uwzględnić kilka metod treningowych z zastosowaniem różnorodnych ćwiczeń

❖ **Ćwiczenia tlenowe o niskiej intensywności.**

Przykładowe metody treningu kształtowania wytrzymałości o niskiej intensywności

Metoda treningowa	Zalecana częstość (w tyg)	Czas trwania treningu	Intensywność
			Tętno (%Hr max.)
Czynny odpoczynek	1 lub 2	30-60 min	<60%
Trening długodystansowy	1 lub 2	30 min. i więcej	60-70%
Trening z ustalonym tempem	1 lub 2	20-30 min	165-180 Hr
Serie ćwiczeń tlenowych	1 lub 2	30-40 min	80-85% lub max.
Serie ćwiczeń beztlenowych	1 lub 2	2 min pracy wysiłek - odp.(1:1,1:5)	Max.
Zabawa biegowa	1	>30 min	Zmienna

Ten rodzaj treningu należy stosować na początku okresu przygotowawczego celem adaptacji organizmu.

- ❖ **Trening tlenowy (długodystansowy)** – Stanowi długi bieg od 60 do 120 min. małej lub umiarkowanej intensywności prowadzony w wolnym lub średnim tempie. Ten rodzaj treningu jest dobrą formą adaptacji fizjologicznej organizmu do prowadzenia innych form przygotowania wytrzymałościowego.

Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowania ogólnego z zastosowaniem treningu tlenowego

Trening / Dzień	Poniedz.	Wtorek	Środa	czwartek	Piątek	Sobota	Niedz.
Trening wytrzymałości	Zabawa biegowa	Trening stacyjny oporowy	Odnowa+ Trening tlenowy	Zabawa biegowa	Trening stacyjny oporowy	Trening tlenowy	Odnowa+ Zabawa biegowa
Trening stacyjny (oporowy)		60			60		
Czas trwania W min.		60	120		60	120	
Czas trwania ćwiczeń	60-120min.	0	120	60-120min.	0	120	60-120min
Czas trwania odnowy	0	0:1	0	0	0:1	0	0
Stosunek wysiłek / odpocz.			1:0			1:0	
Intensywność (tętno)	140-150Hr	<130	130-140Hr	140-150Hr	<130	130-140Hr	140-150Hr

- ❖ **Trening interwałowy** – Trening interwałowy polega na powtarzaniu krótkich i długich serii ćwiczeń, wykonywanych najczęściej na poziomie progu mleczanowego lub nieco powyżej niego bądź też na poziomie maksymalnego stanu równowagi mleczanowej, rozdzielanej okresami ćwiczeń o niskiej intensywności lub całkowitym odpoczynkiem.

Charakterystyka bioenergetyczna treningu interwałowego

Stosunek Wysiłek-odpoczynek	Typowy układ sesji interwałowej		Przykładowy układ sesji interwałowej		Podstawowy system przetwarzania energii	% mocy maksymalnej
	Wysiłek (sek.)	Odpoczynek (sek.)	Wysiłek (sek.)	Odpoczynek (sek.)		
1:12 – 1:20	5-10	60-200	5	60	ATP-PC	90-100
1:3 – 1:5	15-30	45-200	30	75	szybki glikolityczny	75-90
1:3 – 1:4	60-180	180-720	60	180	wolny, szybki glikolityczny tlenowy	30-75
1:1 – 1:3	>180	>180	180	180	tlenowy	20-35

Trening oporowy (stacyjny) – To często stosowana forma treningu wytrzymałości w zapasach. Realizowany jest często w różnych formach treningu stacyjnego, obwodowego oraz ćwiczeń z partnerem. Różne formy tego treningu w zależności od rodzaju ćwiczeń, wielkości obciążenia, ilości powtórzeń i serii, przerw wypoczynkowych jest stosowany w zapasach praktycznie we wszystkich okresach szkoleniowych

Propozycje praktycznych rozwiązań treningu wytrzymałości

Bieg tlenowy (długodystansowy)

1. Rozgrzewka ogólna 10'
2. Bieg ciągły 45' - 90' (130-150 Hr)
3. Ćwiczenia specjalistyczne z partnerem 15'
4. Ćwiczenie rozciągające 10'

W terenie górzystym stosować formę marszobiegu. Trening. Trening stosować w okresie przygotowania ogólnego, rozwija wytrzymałość tlenową.

Zabawa biegowa – Ćwiczenia tlenowe + interwał 1 forma (na stadionie)

1. Rozgrzewka ogólna 10'
2. Bieg ciągły 30' (tętno 130-150Hr)
3. Ćwiczenia z partnerem
 - wejścia w pas lub zejścia do wyniesienia 2 x 10
 - naciąganie na barki (Dzaksarow) 2 x 10
 - odwrotne pasy (dźwiganie) 2 x 6
4. Biegi 5x300m – pokaż dym odcinku 1' przerwy (tępo submax. tętno do 190Hr)
5. Walka o uchwyt 2 x 2' - 30" przerwy
6. Ćwiczenia rozciągające i korekcyjne 10'

Test Coopera + ćwiczenia siły specjalnej z partnerem

1. Rozgrzewka ogólna i specjalistyczna 10'
2. Bieg ciągły 12' (należy przebiec jak najdłuższy dystans)
3. Ćwiczenia elementów techniki 12' (na stadionie)
4. Ćwiczenia SS z partnerem (6-8 ćwiczeń 3-4 serie od 6-12 powtórzeń)
5. Bieg ciągły 6' tempo umiarkowane (tętno 130-150 Hr)

Zabawa biegowa – (interwał) 2 - forma (na stadionie)

1. Rozgrzewka ogólna i specjalistyczna 10'
2. Przygotowanie taktyczne ataku nóg – praca RR 5'
3. Bieg 3 x 400m - tempo submaksymalne (tętno 165-180 Hr.)
- Przerwa 2' i ćwiczenia siły specjalistyczne
 - zejścia do wyniesienia 2 x 10
 - "nurkowanie" 2 x 10
 - dźwiganie na odwrotny pas 2 x 6
- Przerwa 1' i walka o uchwyt 2 x 1' - 30" przerwy
4. Bieg 3 x 400m - tempo submaksymalne (tętno 170 -190 min.)
- Przerwa 2'
5. Ćwiczenia gibkości 3'
- Przerwa 2'
6. Bieg ciągły 12' (test Coopera)
7. Ćwiczenia rozciągające i korekcyjne 10'

Tę formę treningu stosować w okresie przygotowania specjalistycznego . W formach skróconych w okresie startowym.

S.S. - Trening siły specjalnej akcent wytrzymałość - siła

1. Rozgrzewka ogólna i specjalna 15'
2. Trening stacyjny

I blok(ćwiczenia ogólne) II blok(ćwiczenia ukierunkowane) III blok(ćwiczenia specjalistyczne)

Pajacyk x 10

Most - skłon x 10

Pompki z kłaśnięciem x 10

Wyskoki do „scyzoryka” x 10

Naciąganie na barki x 10

Odwrotne pasy x 10

"karuzela mostowa" x 10

Przerzuty manekinem x 10

Zejscie do wyniesienia - rzut x 10

Przerzuty biodrowe x 10

Wejścia do powalenia x 10

Przerzuty "Dzaksarowa" x 10

3. Ćwiczenia techniki indywidualnej 12'

4. Ćwiczenia stretchingu 10'

Wykonujemy 3 bloki ćwiczeń po 10 x, powtarzamy zestaw trzykrotnie. Po I zestawie 2' przerwy, po II zestawie 2' przerwy. Zestaw ten stosujemy w okresie przygotowania specjalistycznego i w okresie startowym

Przykładowe zestawy ćwiczeń specjalistycznych do treningu "stacyjnego"

- „pajacyk”
- odrzuty nóg do tyłu
- zejścia do wyniesienia
- dźwiganie na odwrotny pas
- przejścia przez most
- dzaksarow – rzuty
- rzuty biodro - rzuty
- skręty tułowia z parterem
- wynoszenie na tylni suples
- przejścia przez most
- scyzoryk"
- rzuty biodrowe

Trening siły w zapasach (propozycja)

Rezultaty eksperymentów pokazują, iż we wspomnianych powyżej okresach czasu zdolności siłowe w największym stopniu poddają się ukierunkowanym oddziaływaniom. Chociaż największe, absolutne wskaźniki siły różnych grup mięśniowych obserwuje się najczęściej u ludzi w wieku 25 – 30 lat, to znane Rozwój zdolności siłowych w zależności od wieku, płci, właściwości indywidualnych. Okres nauki w szkole to najlepszy czas dla kształtowania zdolności siłowych człowieka. W ciągu 10 – 11 lat przebywania dziecka w szkole absolutne wskaźniki siły jego podstawowych grup mięśniowych poprawiają się o 200 – 500 lub więcej procent. Największe tempa przyrostu wykazują wskaźniki siły największych mięśni: tułowia, ud, goleni, stóp. Jednocześnie względne wskaźniki siły ulegają w omawianym okresie poprawie o ok. 200 % u chłopców i tylko 150 % u dziewcząt. Najbardziej sprzyjającym okresem dla rozwijania siły u chłopców jest wiek od 13 – 14 do 17 – 18 lat, a u dziewcząt od 11 -12 do 15 – 16 lat, co odpowiada udziałowi masy mięśniowej w ogólnej masie ciała (do 10 – 11 roku życia stanowi ona ok. 23 %, w 14 – 15 roku życia – 33 %, a w wieku 17 – 18 lat – 45 %). Trzeba zaznaczyć, że w tym czasie zwiększa się również ogólna masa ciała, dlatego przyrost siły względnej nie jest już tak wyraźny, zwłaszcza u dziewcząt. Najbardziej znaczące tempo przyrostu siły względnej różnych grup mięśniowych obserwuje się w młodszym wieku szkolnym, szczególnie u dzieci od 9 do 11 roku życia. Są przypadki, kiedy osiągnięcia na światowym poziomie uzyskiwali chłopcy i dziewczęta w wieku 15 – 16 i 17 – 19 lat. Ważne jest jednak, aby przy kształtowaniu siły uwzględniać morfo funkcjonalne możliwości wzrastającego organizmu. Pomimo występowania sensytywnych (najbardziej sprzyjających) okresów rozwoju zdolności siłowych, są podstawy aby twierdzić, iż w dowolnym okresie nauki w szkole istnieją dobre warunki dla ich kształtowania. Ilustracją tego są uogólnione dane przytoczone przez W. F. Łomiejko .

W tabeli przedstawiono przyrosty rezultatów dla poszczególnych grup w wieku szkolnym

Przyrost siły podstawowych grup mięśniowych u uczniów w różnym wieku

(w/g danych % W.F. Łomiejko 1980)

Grupa wiekowa	Ogólny przyrost siły w %		Średni przyrost siły na rok %	
	chłopcy	dziewczęta	chłopcy	dziewczęta
Młodsza 10-14	38 %	26 %	12,7 %	8,7 %
Średnia 15-17	79 %	92 %	15,8 %	18,4 %
Starsza 18-20	28 %	18 %	14,0 %	9,0 %

Poziom zdolności siłowych uwarunkowany jest nie tylko właściwościami wieku i płci. Może on się zmieniać w dużym stopniu w zależności od indywidualnych cech dzieci, charakteru aktywności ruchowej, zajęć z konkretnej dyscypliny sportu i innych czynników.

1. Zadania w kształtowaniu zdolności siłowych w zapasach

Zadania, które realizuje trener przy kształtowaniu zdolności siłowych powinny być następujące; wszechstronny, harmonijny rozwój wszystkich grup mięśniowych przy zastosowaniu wybranych ćwiczeń siłowych. Wszechstronny rozwój zdolności siłowych (czysto – siłowych, szybkościowo – siłowych, wytrzymałości siłowej) w połączeniu z przyswojeniem ważnych dla życia codziennego działań ruchowych (umiejętności i nawyków);

stworzenie warunków i możliwości (bazy) dla dalszego doskonalenia zdolności siłowych w ramach zajęć z konkretnej dyscypliny sportu lub zawodowego przygotowania fizycznego (L. P. Matwiejew)

2. Środki i metody kształtowania zdolności siłowych w zapasach

Specyfika dyscypliny wymaga specyficznego przygotowania siłowego. Pośród różnych rodzajów siły wymienianych przez wielu autorów, najistotniejsze w sporcie zapaśniczym są:

1. **Wytrzymałość siłowa** – czyli zdolność układu nerwowo-mięśniowego do „wytwarzania” siły w sposób powtarzalny przez dłuższy czas
2. **Siła bezwzględna** – to znaczy siła jaką jesteśmy w stanie rozwinąć niezależnie od swojej masy, w naszej dyscyplinie w określonych sytuacjach i pozycjach zawodnicy wyzwalają bardzo dużą siłę
3. **Siła specjalna** – oznacza optymalny rozwój tych grup mięśniowych które są istotne dla naszej dyscypliny sportu (z pewnymi różnicami wynikającymi ze specyfiki zapasów kobiet, stylu klasycznego i wolnego)
4. **Siła szybkościowa (Moc)** – czyli zdolność „gwałtownego” rozwinięcia dużych wartości siły przy wysokich szybkościach i zachowaniu precyzji ruchu, najważniejsza w okresie startowym

Tego rodzaju wymagania w przygotowaniu siłowym zapaśnika determinują dobór optymalnych najskuteczniejszych metod i środków treningowych w formie ćwiczeń do których zaliczamy:

- Ćwiczenia, w których obciążeniem jest masa własnego ciała
- Ćwiczenia z oporem zewnętrznym :
 - Ćwiczenia siłowe z partnerem (różnica wagi maksimum 5 kg)
 - Ekspandery, taśmy sprężyste, lina
 - Manekiny, worki o różnej wadze, piłki lekarskie
 - Ciężarki - sztangi, talerze, hantle
 - Atlasy ćwiczeń

Obciążeniami zewnętrznymi mogą być: hantle, odważniki, sztangi o różnym ciężarze, specjalne pasy, trenażery siłowe itp. Ćwiczenia z tymi przyborami pozwalają ściśle dozować wielkość obciążenia w jednostkach pokonywanego ciężaru (kg), w procentach od ciężaru maksymalnego, który może pokonać dany osobnik, według maksymalnej liczby powtórzeń ćwiczenia z określonym obciążeniem. Do ćwiczeń siłowych, które nie dają możliwości ścisłego dozowania obciążenia zewnętrznego zalicza się ćwiczenia z przeciwdziałaniem partnera, w szczególnych warunkach środowiska zewnętrznego (biegi i skoki w głębokim śniegu, w wodzie, pod górę), z podręcznymi przedmiotami (kamienie, belki, gumy itd.). chociaż tego rodzaju ćwiczenia nie pozwalają na ścisłe dozowanie obciążenia fizycznego, to jednak dzięki swojej dostępności są one niezastąpione jako środki doskonalenia umiejętności ekonomicznego wykorzystania własnej siły w różnych warunkach.

Ćwiczenia, w których obciążeniem jest masa ciała określa się jako ćwiczenia z oporem własnym. Obciążenie to powstaje tutaj wskutek sił ciężkości różnych ogniw ciała lub poprzez zamierzone utrudnianie skurczów jednych mięśni – napięciem innych mięśni – tzn. antagonistycznych.

Istnieje również inny podział ćwiczeń siłowych: dynamiczne, statyczne i statyczno – dynamiczne. Ćwiczenia dynamiczne dzielą się na ćwiczenia o charakterze koncentrycznym (podnoszenie i przenoszenie ciężarów, podciąganie na drążku itp.) i ekscentrycznym (przysiady z partnerem, sztangą itd.); ćwiczenia statyczne to np. utrzymanie hantli w wyprostowanych rękach przez kilkanaście/kilkadziesiąt sekund. W kategorii wiekowej kadeta należy stosować ćwiczenia szybkościowo – siłowe. W programach treningowych dla zawodników zestawy tego rodzaju ćwiczeń są najbardziej obszerne i różnorodne. Są to różnego rodzaju skoki (lekkoatletyczne, akrobatyczne, gimnastyczne itd.); pchnięcia i rzuty różnymi przyborami, przyspieszenia w biegu; większość spośród działań występujących w grach sportowych, w sportach walki, wykonywanych z wysoką intensywnością (np. wyskoki i zrywy podczas gry – z piłką, rzuty partnerem w zapasach itd.) zeskoki z podwyższenia o wysokości 15 – 70 cm połączone z bezpośrednio następującymi wyskokami w górę (dla kształtowania mocy)). W procesie rozwijania zdolności szybkościowo – siłowych wykorzystuje się głównie ćwiczenia wykonywane z submaksymalną szybkością, przy której zachowuje się prawidłową technikę ruchów (tzw. „szybkość kontrolowana”). Wielkość obciążenia zewnętrznego, stosowanego w tym celu, nie powinna przewyższać 30 – 40 % maksymalnych możliwości zawodnika. regularnie (uwzględniając ograniczoną liczbę zajęć 2 – 3 razy w tygodniu) na przestrzeni całego roku i w ciągu całego roku szkoleniowego. Trener powinien stopniowo zwiększać wielkość obciążeń, stosowanych w tym celu przyborów , wykorzystywać piłki lekarskie o wadze 1 – 5 kg; Natomiast jeśli jako obciążenie służy masa własnego ciała (różnego rodzaju skoki, pompki, podciąganie), to wielkość obciążenia w takich ćwiczeniach dozuje się poprzez zmianę pozycji wyjściowej (np. pompki w podporze, leżąc z ustawieniem stóp na podpórkach o różnej wysokości). W ramach jednej lekcji ćwiczenia szybkościowo – siłowe wykonuje się z reguły po ćwiczeniach nauczających działań ruchowych i rozwijających zdolności koordynacyjne, w pierwszej połowie głównej części lekcji.

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

Przy kształtowaniu wytrzymałości siłowej obciążenia w ćwiczeniach stanowią 20 – 50 % maksymalnych możliwości, wykonuje się je w średnim tempie do pełnego zmęczenia (do odmowy). Wielkość obciążeń w kolejnych seriach dobiera się w taki sposób, aby uczeń mógł powtórzyć ćwiczenie 15 – 30 razy. Rekomenduje się, aby ćwiczenia dla kształtowania tej odmiany zdolności siłowych stosować pod koniec głównej części lekcji. Zalecane jest ich wykonywanie w formie stacji lub jako zadania dodatkowe. Liczba ćwiczeń na stacjach oddziałujących na różne grupy mięśniowe w zależności od przygotowania ucznia może wynosić 3 – 6. Czas trwania ćwiczeń na stacjach 20 – 30 sekund. Kompleks ćwiczeń powtarza się 1 – 3 razy przechodząc od stacji do stacji. Przerwa między wykonaniem takiego kompleksu wynosi nie mniej niż 2 – 3 minuty, w czasie których wykonuje się ćwiczenia rozluźniające. Mówiąc o strategii kształtowania zdolności siłowych w wieku szkolnym, można podać następujące wskazówki:

1. w najszerszym zakresie – nie mniej niż 50 % - powinno się stosować ćwiczenia ukierunkowane na rozwój zdolności szybkościowo – siłowych.
2. W drugiej kolejności ćwiczenia dynamiczne (koncentryczne i ekscentryczne) z obciążeniami stanowiącymi od 50 – 60 % do 75 – 80 % maksymalnych możliwości ucznia. Ćwiczenia wpływające na wytrzymałość siłową oraz ćwiczenia izometryczne.

Prowadzenie treningu siłowego w praktyce

Spośród wielu czynników istotnych w prowadzeniu prawidłowego treningu siłowego dla zapasów najbardziej istotne wydają się być następujące czynniki :

- Określenie celu treningu – to znaczy wyznaczenie zawodów w których zawodnik będzie optymalnie przygotowany siłowo.
- Określenie faz treningu – trener tak musi zbudować układ faz treningu siłowego, żeby zawodnik mógł ukształtować odpowiednio swoje możliwości techniczno – taktyczne.
- Określenie indywidualnych potrzeb zawodnika – większa część treningu siłowego w zapasach musi być wyraźnie ukierunkowana na ten rodzaj siły jaki jest potrzebny w naszej dyscyplinie. Trener musi określić indywidualne wzorce ruchów dla poszczególnych zawodników, które mięśnie są najważniejsze dla skutecznego wykonania indywidualnej techniki i na podstawie tego ustalać indywidualne treningi siły.
- Wybór ćwiczeń – Ćwiczenia wybrane do treningu zapaśnika muszą być ściśle powiązane z wymogami naszej dyscypliny sportu. Powinny różnić się w zależności od okresu treningowego i uwzględniać indywidualne predyspozycje ćwiczącego.

Przykłady ćwiczeń najczęściej stosowanych w treningu siły zapaśnika

- zarzut sztangi na pierś
- wyciskanie leżąc
- rwanie sztangi (nauczać na małych ciężarach)
- dociąganie sztangi w leżeniu przodem na ławeczce
- przysiady ze sztangą (z przodu i na barkach)
- skrętoskłony w przód i w tył na ławeczce z obciążeniem
- "wykluczanie" z odważnikami
- „wiosłowanie sztangą”
- Skłony i skręty tułowia ze sztangą, w siadzie
- Skręty ze sztangą (jeden koniec gryfu ustawiamy w rogu)
- podnoszenie ciężarka 17,5 i 25 kg)
- skręty z talerzem 5 - 25 kg w siadzie
- krążenie talerzem 5 - 25 kg
- „szpagaty” z obciążeniem
- wyskok – rzut pod nogi piłką lekarską
- dźwiganie „gruszki” (17kg , 25kg , 32,5kg) z podwyższenia
- różnorodne ćwiczenia RR i NN na ekspanderach
- zestaw zwinnościowo siłowych ćwiczeń z partnerem (ABC - J.Godlewski)
- wejścia na linę

Podczas planowania treningu siłowego w grupie kadetów należy zwrócić szczególną uwagę na:

1. Dostosowanie obciążenia do możliwości ćwiczącego
2. Unikanie ćwiczeń powodujących osiowe obciążenie kręgosłupa
3. Zwracać szczególną uwagę na prawidłowe wykonanie ćwiczeń
4. Stosować małe i średnie obciążenia
5. Stosować w razie potrzeby ćwiczenia indywidualne.

Trening techniki i taktyki walki w zapasach (propozycja)

Najważniejszym problem szkolenia w zapasach jest nauczanie i doskonalenie umiejętności techniczno- taktycznych. Jak doprowadzić zawodników do mistrzostwa sportowego na skalę światową? W sprawozdaniach i ocenach szkoleniowych z zawodów głównych przewijają się bardzo często problemy wyszkolenia techniczno-taktycznego zawodników w którym często trenerzy widzą największe rezerwy w przygotowaniach zawodników do udziału w walce sportowej. Powszechnie znane są metody, formy i zasady nauczania. Doceniamy rolę pokazu i znajomości techniki zapaśniczej przez szkoleniowców. Powszechnie stosowane są środki audiowizualne jak wideo, płyty CD z zakresu techniki i taktyki walki wykonywanej przez najlepszych zawodników na świecie. Mimo znajomości teorii , mamy braki w wyszkoleniu najlepszych zawodników. W nauczaniu i doskonaleniu techniki i taktyki walki istnieje nierozzerwalny związek między tymi składowymi. Stosowanie techniki kompleksowej w walce w zapasach jej automatyzacja i opanowanie jest najwyższym wskaźnikiem mistrzostwa wyszkolenia techniczno -taktycznego zawodnika. Techniki i taktyki walki można nauczyć się tylko na drodze mozolnej i wytężonej pracy zawodnika i trenera.

Uwagi do treningu techniki i taktyki po zmianie przepisów

Ostatnia reforma przepisów zmieniająca zasady punktowania i wprowadzająca oceny akcji technicznych:

- 2 punkty za sprowadzenia do parteru,
 - 4 punkty za wprowadzenie przeciwnika w pozycję zagrożoną
 - 5 punktów za rzuty o wysokiej amplitudzie w stylu klasycznym
- zmuszają trenerów do wprowadzenia korekt i poszukiwania nowych rozwiązań w metodyce nauczania i przygotowania techniczno – taktycznego w zapasach.

Aktualne przepisy wymagają od zawodników bardziej wszechstronnego przygotowania technicznego. Operowania techniką kompleksową. Położenie akcentu na doskonalenie technik wysoko punktowanych (akcje za 4 i 5 punktów), łączenia kombinacji ataku stójka-parter, umiejętnej taktyki walki w „zonie”, oraz ataku i obrony w sytuacji obowiązkowego ataku lub obrony w ciągu 30 sekund.

Biorąc pod uwagę obecne zasady punktacji oraz tendencje rozwoju zapasów preferowane przez Światową Federację UWW, możemy postawić tezę że tylko taktyka permanentnego ataku, ciągłej ofensywy jest skutecznym środkiem do odniesienia zwycięstwa i osiągnięcia sukcesów na zawodach najwyższej rangi.

Zasada pierwszeństwa ataku powinna być zasadą w szkoleniu młodzieży i głównym akcentem w przygotowaniu techniczno-taktycznym zawodników wysokiej klasy do imprez głównych.

Podstawowe środki treningowe stosowane w treningu specjalistycznym zapaśnika

1. Walki startowe
2. Walki kontrolne
3. Walki sparingowe (różne warianty)
4. Walki zadaniowe (różne zadania, warianty, fragmenty walk)
5. Walki szkolne
6. Nauczanie techniki
7. Doskonalenie techniki - w tym indywidualnej

Podczas treningów specjalistycznych należy nauczać techniki kompleksowej. Podczas walki stosowanie pojedynczych elementów jest nieefektywne, czas w jakim wykonujemy pojedynczy element jest zbyt długi, wystarcza na reakcję obronna przeciwnika.

Istota kompleksu jest stosowanie kombinacji chwytów, a nie pojedynczych elementów. Kompleks składa się z uchwytu, lub chwytu "przygotowawczego" i "kończącego"

Nauczając techniki kompleksowej należy:

- Opanować pojedyncze elementy kombinacji
- Doskonalić koordynację i szybkość elementów kombinacji
- Dążyć do "wytracenia z równowagi" przeciwnika, przez zastosowanie chwytu lub uchwytu "przygotowawczego", a następnie wykonać chwyt kończący.

- W 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 walk.

Do nauczania techniki kompleksowej należy stosować ćwiczenia, które kształtują:

1. Czucie mięśniowe – proprioreceptywne - potocznie „czucie przeciwnika”.
2. Antycypacja - przewidywanie ruchów przeciwnika.

Uwagi do treningu techniki i taktyki

Główne zasady konstruowania procesu nauczania i doskonalenia techniki w zapasach rozpatrywane muszą być kompleksowo dla każdego cyklu, z uwzględnieniem, iż kolejne ćwiczenia techniczne wynikają z poprzednich. Chodzi tu o ścisłe powiązanie ze sobą poszczególnych etapów szkolenia technicznego. W pierwszym etapie dużego cyklu treningowe, (np. rocznego) całe szkolenie powinno mieć na celu tworzenie podstaw. Konstruuje się w tym czasie ukierunkowane formy ruchowe, które wchodzić będą do konkretnych działań technicznych. W tym czasie należy położyć nacisk na wyeliminowanie błędów oraz konstruowanie nowej techniki lub w razie konieczności nowych wariantów starej. Stwarza się możliwość opanowania pojedynczych ruchów, wchodzących w skład działań startowych. W drugim etapie ma miejsce pogłębione przyswajanie i utrwalanie całościowych kompleksów technicznych (np. uchwyt, przygotowanie do rzutu, wykonanie rzutu, wykończenie rzutu lub kontynuowanie ataku kolejnymi akcjami technicznymi w parterze.) Obejmuje on z reguły znaczną część drugiej połowy okresów przygotowawczego, ukierunkowanego i początek specjalnego.

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 dzielić chwytu na poszczególne fazy. Pokazać jedynie ogólną strukturę ruchu, oraz określić momenty ruchu, które decydują o jego skuteczności

Propozycja praktycznych rozwiązań treningu techniki i taktyki w zapasach:

TTN - Technika taktyka - nauczanie (atak w stójce)

1. Rozgrzewka ogólna - 15'
2. Ćwiczenia specjalistyczne - 5'
3. Nauczanie nowego elementu - 40'
4. Walki zadaniowe z wykorzystaniem nowego elementu 4 x 2' różnymi partnerami)
5. Walki w parterze - 10 x 1' (forma szkolna)
6. Ćwiczenia siły
 - wejście na linę - 4 x
 - wspieranie na poręczach - 4 x 15
 - "syczoryk" 4 x 20
7. Ćwiczenia rozluźniające i korekcyjne

Technika indywidualna. - (stójka i parter)

1. Rozgrzewka ogólna – 10' + ćwiczenia specjalistyczne - 10'
2. Doskonalenie techniki indywidualnej 20' forma walki szkolnej - stójka
3. Doskonalenie techniki indywidualnej - 20' forma walki szkolnej - parter
4. Walka sparingowa wg schematu
5. (2x30”p + 1’st.)x3
Ćwiczenia uzupełniające:
 - rzuty klasyczne 3 x 6-8
 - wejście na linę 4 x
 - "syczoryk" 4 x 20
 - ćwiczenia na ekspanderach 2x2’
6. Ćwiczenia rozluźniające i korekcyjne 10'

Technika indywidualna(1) - (stójka i parter)

1. Rozgrzewka ogólna – 10'
2. Ćwiczenia akrobatyki i specjalistyczne z partnerem – 10'
3. Walka według schematu: "PIRAMIDA"
 - 5' DTT - 1' Wsz. (walka szkolna) + 2x20" walka parter
 - 4' DTT - 2' Wsz. (walka szkolna) + 2x20" walka parter
 - 3' DTT - 3' Wsz. (walka szkolna) + 2x20" walka parter
 - 2' DTT - 4' Wsz. (walka szkolna) + 2x20" walka parter
 - 1' DTT - 5' Wsz. (walka szkolna) + 2x20" walka parter

Po każdym bloku trwającym 6'40" – 1' przerwy

4. Ćwiczenia siły ind. 20'

Doskonalenie techn/taktyki/WZ/

1. Rozgrzewka ogólna - 15' + ćwiczenia specjalistyczne – 6'
3. Doskonalenie techniki indywidualnej (st/p) 2x3'
4. Doskonalenie techniki i walki zadaniowe w 4 różnych sytuacjach (po każdym zadaniu przerwa 1')
 - 8x1' parter(walka)
 - 4(4'+ 4x30") 4 sytuacje DTT + WZ
 - atak/obrona nóg
 - atak/obrona za głowę
 - atak/obrona 1 nogi
 - atak/obrona 1 ręki
 - (6x1')3 – walka w trójkach
4. Ćwiczenia siły ind. i rozciąg. 12'

Doskonalenie techn/taktyki/WZ/(2)

1. Rozgrzewka ogólna – 10' + ćwiczenia akrobatyczne – 6'
3. Doskonalenie techniki/walki szkolne/walki zadaniowe z 2 przeciwnikami
 - (2x2'+2x1'+4x20")x2 – parter
 - (2x2'+2x1'+4x30")x2 - atak/obrona nóg
 - 2x2'+2x30"+4x15")x2- atak/obrona za głowę
3. Ćwiczenia siły 20'

WZ - Walki zadaniowe

1. Rozgrzewka ogólna i specjalna 15'
2. Doskonalenie techniki indywidualnej 3x3'
3. WZ -wg schematu blok 3-4
 - 2x20" parter
 - 3x40" atak/obrona nóg
 - 2x20" atak/obrona za głowę
 - 2x30" walka o 1 punkt (tempo maksymalne) Po każdym bloku 1-2' przerwy
- 4' Ćwiczenia ind. i rozciąg.

WZ(1) - Walki zadaniowe

1. Rozgrzewka ogólna i specjalna 15' + ćwiczenia szybkości 6'
2. Doskonalenie techniki indywidualnej 2x3'
4. WZ – według podanego wzoru
 - 8x30" parter-1' przerwy
 - 2x1' praca rąk
 - 4x1' atak/obrona nóg -1' przerwy
 - 4x1' atak/obrona 1 nogi
 - 4x30" obrony nóg w siadzie – 1' przerwy
 - 6x20" atak/obrona za głowę
 - 4x30" atak/obrona 1 ręki
5. Ćwiczenia ind. i rozciąg. 12'

WZ(2) - Walki zadaniowe

1. Rozgrzewka ogólna i specjalna 15'
2. Akrobatyka 6'
3. Doskonalenie techniki indywidualnej 10'
4. Walki zadaniowe
 - atak obrona nóg - na wysoko 4 x 1'
 - atak obrona nóg - na nisko 4 x 1'
 - atak na głowę z góry - 8 x 30"
 - atak - obrona w parterze - 10 x 30"
 (po każdym zadaniu przerwa 1". Przed walką przerwa 3')
5. Walka 6' w/g schemata (2x30"p -1'st.)x3
6. Ćwiczenia uzupełniające
 - rzuty szybkościowe 3 x 6 (rzut, atak nóg, rzut)
 - ćwiczenia na ekspandorach 4 x 20
 - "syczoryk" 4 x 20
 - podciąganie na drążku 4 x 10
7. Ćwiczenia rozluźniające i korekcyjne 10'

WS - Walki sparingowe

1. Rozgrzewka indywidualna 15' + ćwiczenia szybkości 6'
2. Walka sportowa 2x3' (przerwa 20' - ćwiczenia rozluźniające i gibkościowe)
3. Walka sportowa 2x3' (przerwa 20' - ćwiczenia rozluźniające i rozciągające)
4. Walka w/g schematu (2x30"p -1'st.) x3 (przerwa 3')
5. Technika indywidualna 6'
6. Ćwiczenia rozluźniające i korekcyjne 10'

Propozycja dla stylu wolnego

<u>DTT – 1</u> Ataki i obrony N i NN Wózek/Narzutka/Atak na RR/ - Obrony	<u>DTT – 2</u> Atak i obrony w uchwycie za głowę z góry. Atak i obrony 1 R. Młynek/Turecki/Walizka/ - Obrony	<u>DTT – 3 /wz/</u> Walki zadaniowe w stójce i parterze w różnych sytuacjach
<ul style="list-style-type: none"> • 2'+2x30" – praca RR • 8x30" – obrony w siadzie • 4' + 4x30" – atak / obrona NN • 4' + 4x30" - atak / obrona N • 4' + 4x20" - walka w „zonie • 3(4' + 2x30") W/Na/Ar 	<ul style="list-style-type: none"> • 2'+2x30"- praca RR • 4' + 4 x20" – atak/obrona głowy • 4' + 4 x30"- atak/obrona 1R • 4' + 4 x20"- Kolew -kombinacje • 4' – 4 x30" – wr./zbiecia/obejścia • 3(4 '+ x30")- młynek/turecki - obrony 	<ul style="list-style-type: none"> 8 x 30" - parter 2 x 1' - praca RR 4 x 1' - atak /obrona. NN 4 x 1' - atak / obrony 1N 4 x 30" -obrony w siadzie 6 x 20" - atak /obrona za gł. 4 x 30" - atak / obrony 1R 6 x 30" - walka do 1 ptk.

Podczas treningów nauczania i doskonalenia techniki stosować optymalne przerwy wypoczynkowe pomiędzy zadaniami. W treningach walk zadaniowych i sparingowych przerwy między zadaniami są ściśle określone.

Opracował trener Jan Godlewski

Sprawdziany sprawności ogólnej specjalnej stosowane w zapasach

Zestaw Prób Sprawności Ogólnej i Specjalnej. (W. Starosta, J. Tracewski. Warszawa 1981) –
wybór prób do oceny sprawności powinien być dostosowany do możliwości grupy:

Próby zwinności (koordynacji):

- maksymalny obrót w wysoku,
- bieg zygzakiem tzw. koperta,
- bieg z przewrotami

Próby siły:

- uginanie i podciąganie ramion w podporze przodem na poręczach,
- podciąganie na drążku
- wyciskanie maksymalnego ciężaru leżąc – junior, senior
- rwanie maksymalnego ciężaru – junior, senior
- zarzucanie maksymalnego ciężaru – junior, senior
- przysiad z maksymalnym ciężarem – junior, senior

Próby szybkościowo-siłowe:

- maksymalny wyskok,
- bieg na 20 m, 30 m ze startu lotnego

Inne próby:

- bieg na 1000 m, 1500 m,
- Skłon do tyłu leżąc przodem,

Próby sprawności specjalnej

Próby akrobatyczne (zwinnościowe):

- przerzut w przód,
- przerzut w tył (flick – flack),
- salto w przód w pozycji kucznej,
- salto w tył w pozycji kucznej

Próby specjalistyczne (specjalnej sprawności zapaśniczej):

- zabieganie, tzw. karuzela mostowa,
- mosty „z góry”,
- wychwyt z karku,
- wychwyt z głowy
- przejścia mostowe,
- przerzuty suplesowe manekinem .

Ocena wyników prób sprawności motorycznej dla populacji polskich zapaśników wg punktowej skali T */ (W. Starosta, Warszawa 1984).

L.p.	Ocena poziomu sprawności	Zakresy wg punktowej skali T
1.	Wybitna	$\geq 72,5$
2.	Wyróżniająca	$\geq 67,5 \div 72,5 <$
3.	Bardzo dobra	$\geq 62,5 \div 67,5 <$
4.	Dobra	$\geq 57,5 \div 62,5 <$
5.	Średnia	$\geq 52,5 \div 57,5 <$
6.	Przeciętna	$\geq 47,5 \div 52,5 <$
7.	Dostateczna	$\geq 42,5 \div 47,5 <$
8.	Niska	$\geq 37,5 \div 42,5 <$
9.	Słaba	$\geq 32,5 \div 37,5 <$
10.	Bardzo słaba	$\geq 27,5 \div 32,5 <$
11.	Zła	$27,5 <$

*/ obliczono na podstawie wyników badań sprawności zapaśników (W. Starosta 1984)

Próba - bieg na 1500 m (punkty T – wyniki czasu w sekundach)

Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik
1.	481,27	21	416,67	41	352,07	61	287,47
2.	478,04	22	413,44	42	348,84	62	284,24
3.	474,81	23	410,21	43	345,61	63	281,01
4.	471,58	24	406,98	44	342,38	64	277,78
5.	468,35	25	403,75	45	339,15	65	274,55
6.	465,12	26	400,52	46	335,92	66	271,32
7.	461,89	27	397,29	47	332,69	67	268,09
8.	458,66	28	394,06	48	329,46	68	264,86
9.	455,43	29	390,83	49	326,23	69	261,63
10.	452,20	30	387,60	50	323,00	70	258,04
11.	448,97	31	384,37	51	319,72	71	255,17
12.	445,74	32	381,14	52	316,54	72	251,94
13.	442,51	33	377,91	53	313,31	73	248,71
14.	439,28	34	374,68	54	310,08	74	245,48
15.	436,05	35	371,35	55	306,85	75	242,25
16.	432,82	36	368,22	56	303,62	76	239,02
17.	429,59	37	364,99	57	300,39	77	235,79
18.	426,36	38	361,76	58	297,16	78	232,56
19.	423,13	39	358,53	59	293,93	79	229,33
20.	419,90	40	355,30	60	290,70	80	226,10

Wyniki uzyskane przez zawodników, należy porównać z wynikami populacji polskich zapaśników wg punktacji a Skali T (Starosta 1984). Porównanie to wykaże poziom prezentowany obecnie przez zawodników, w stosunku do populacji 1980 - 84 najlepszych polskich zapaśników, którzy osiągnęli znaczące wyniki na arenie międzynarodowej.

Metoda oceny obciążeń treningowych umożliwia rozpatrywanie obciążeń z uwzględnieniem dwóch kierunków wpływu:

- Klasyfikacja obciążeń ze względu na rodzaj przygotowania (tz. obszar informacyjny).
- Klasyfikacji pracy treningowej uwzględniające oddziaływanie obciążeń na mechanizmy energetyczne ustroju (tz. obszar energetyczny) z modyfikacją polegającą na wyznaczeniu zakresów intensywności ćwiczeń.

W oparciu o wyżej wymienione kierunki został opracowany przez A. Głaza i R. Klimasa "Rejestr grup środków treningowych w zapasach styl klasyczny i wolny", z podziałem na tz. obszar informacyjny i energetyczny.

Dane o obciążeniach treningowych nanosi się na matrycę zbiorczą arkusza rejestracji obciążeń treningowych H. Sozański, D. Sledziwski (1988). Technologia dokumentowania i opracowywania danych o obciążeniach treningowych..

Dane techniki należy prowadzić na podstawie analiz video na zajęciach treningowych i zawodach różnego szczebla, oraz za pomocą arkusza obserwacyjnego podczas zawodów.

Ocena wyników sportowych w zapasach, jest bardzo trudna ze względu na niewymierny charakter dyscypliny. Dokonanie analizy i rozwoju wyniku sportowego, jest bardzo trudne, może nastąpić na podstawie porównania wyników walk, z tymi samymi przeciwnikami w określonym przedziale czasu.

Mimo tych trudności należy gromadzić pewne dane i poddawać je działaniom statystycznym.

Porównaniom powinny podlegać następujące dane:

- liczba stoczonych walk
- rodzaje zwycięstw i porażek
- zasób prezentowanej techniki
- skuteczność stosowanej techniki
- wskaźnik aktywności i pasywności
- uzyskany wynik sportowy.

