

## Zapasy w naszej gminie



Według starej greckiej legendy młody chłopiec chciał być silnym i sprawnym. Spytał więc swojego dziadka jak to osiągnąć. Dziadek przekazał swojemu wnuczce prostą zasadę. Jeżeli codziennie będzie przychodził do stajni i podnosił małego bawoła, który co dopiero się narodził to będziesz silny i sprawny. Więc chłopiec posłuchał dziada, był zawzięty więc codziennie przychodził do stajenki i podnosił zgodnie z przykazaniem dziadka małego bawoła. Chłopiec rósł i bawół rósł. I tak było codziennie aż okazało, że chłopiec jest już dużym dorosłym młodzieńcem a bawół też stał się dorodnym zwierzęciem. I mijały dni, lata a chłopiec cały czas chłopiec robił to samo każdego poranka podnosząc coraz to większego bawoła. Tak powstała legenda o wspaniałym Milonie z Krotonu zwycięzcy starożytnych igrzysk olimpijskich

w zapasach.

Tak jak w legendzie tak i rozwój sportu zmusza zawodników do ciągłego doskonalenia się oraz systematyczności.



**fot. rozgrzewka zapaśnicza**

Co to jest więc trening zapaśnika i na czym on polega ?

Przede wszystkim aby podjąć trening zapaśniczy trzeba być zdrowym i zapisać się do klubu sportowego. Od tego momentu kontrolę nad dalszą nauką i zgłębianiem zapasów przejmuje trener. To dzięki wiedzy i umiejętności trenera przy swoim świadomym udziale będziemy wspólnie odnosili sukcesy,

być może i porażki jak to w sporcie bywa.

Każdy trening rozpoczyna się od tzw. rozgrzewki. Rozgrzewka polega na przygotowaniu organizmu zapaśnika do wysiłku fizycznego, który będzie w dalszej części zajęć treningowych. Składają się na nią ćwiczenia, które występują na każdym etapie szkolenia zawodnika, różnią się tylko stopniem trudności. Prawie każda rozgrzewka rozpoczyna się od luźnego biegu lub zabawy biegowej np. popularnego "berka". Po tym następują ćwiczenia ramion, tułowia, nóg popularne krążenia, wymachy, skłony, skrętoskłony. Są to ważne ćwiczenia rozgrzewające mięśnie, stawy i więzadła.

Dla zapaśnika ważną grupę stanowią ćwiczenia zwinnościowe i koordynacyjne. Są one nierozłączną częścią rozgrzewki prawie każdego treningu niezależnie od wieku. Od prostych przewrotów w przód i w tył na początku przechodzi się do bardzo trudnych ćwiczeń gimnastycznych i akrobatycznych jak: skoki, przerzuty, wychwyty i salta.



**fot.pierwszy krok zapaśniczy**

**Pierwszy z lewej ; Michał Moczulski, Kacper Kotwicki, Waldemar i Radosław Kowalscy**



**fot. Trening na macie zapaśniczej**

Rozgrzewkę zapaśnika kończą ćwiczenia zapaśnicze - z grupy tzw. "mostowania". Ćwiczenia te wzmacniają i rozgrzewają mięśnie szyi. Polegają one na "mostowaniu" na głowie w różnych formach. Po dobrej rozgrzewce możemy przystąpić do właściwej części treningu polegającej na nauce "chwytów zapaśniczych" na początku uprawiania zapasów a w starszym wieku na doskonaleniu skomplikowanych działań techniczno-taktycznych. Lata treningu pozwalają łączyć pojedyncze "chwyt" w kompleksy techniczno-taktyczne, które związane są z tym, że po ataku jakimś "chwyt", przed który broni się przeciwnik, atakujemy innym "chwyt", zwykle o przeciwnym kierunku działania. Takie elementy trzeba długo i cierpliwie ćwiczyć aby wykonywać je prawie bez zastanowienia - automatycznie.

Opanowanie większej ilości różnych kompleksów techniczno-taktycznych pozwala często słabszemu fizycznie zawodnikowi wygrać ze znacznie od siebie silniejszym. Dlatego bo zna lepiej technikę, mądrze ją

wykorzystuje I dzięki temu przy użyciu mniejszej siły może pokonać większy opór. Jest to jak powiedziano długa i żmudna praca ale bardzo opłacalna.



**fot. siłownia**

**Korzystamy również z siłowni.**

Po opanowaniu kilku “chwytów” i wspomnianych kombinacji przechodzimy do dalszej nauki i doskonaleniu ich w walce zapaśniczej. Jeżeli ćwiczone elementy na treningu potrafimy zastosować w walce oznacza to, opanowaliśmy je dość dobrze. Następnym sprawdzianem będą już zawody zapaśnicze.

Walki treningowe pozwalają nie tylko na sprawdzeniu umiejętności operowania techniką zapaśniczą ale na



podwyższeniu funkcjonalnych możliwości odbywania ich podczas zawodów. W czasie turnieju zapaśniczego w ciągu jednego lub dwóch dni trzeba stoczyć kilka pojedynków. Trzeba więc być do nich należycie przygotowanym aby znieść trudy kolejnych pojedynków.



fot. Czechy - Praga

**Adam Kondycki najbardziej utalentowany zawodnik naszego klubu. Jego najlepszy sukces to vicemistrzostwo na Międzynarodowym turnieju w Czechach.**

Na zakończenie zajęć treningowych stosuje się ćwiczenia o mniejszej intensywności raczej ćwiczenia

uspakajające i rozluźniające zmęczone mięśnie i organizm. Bardzo dobrze po treningu robi ciepła kąpiel, która jest obowiązkowa jak i odpowiedni odpoczynek dla zregenerowania sił do następnego treningu.

## **WYCHOWANKOWIE NASZEGO KLUBU ŁUŻYCZANKA**

**Daniel Skulski** - dwukrotny Mistrz Niemiec, Mistrz Polski Kadetów, reprezentant naszego kraju na Mistrzostwach Europy w Turcji.

**Piotr Sereda** - Mistrz Polski Kadetów, piąte miejsce na Mistrzostwach Europy Kadetów.

**Ola Snarska** - brązowa medalistka Mistrzostw Polski Juniorek

**Mateusz Snarski** - wielokrotny medalista Pucharu Polski Kadetów i Juniorów



**Oliwia Szczęch** - Brązowa Medalistka Mistrzostw  
Polski LZS

**Hubert Żebrowski** - Wielokrotny Mistrz Województwa

### **TRENER**

Od kilku lat funkcję trenera w naszym klubie pełni Pan  
KRZYSZTOF JAGODZIŃSKI.

Utalentowany zapaśnik AGROSU ŻARY.

Wielokrotny medalista MISTRZOSTW POLSKI  
Kadetów, Juniorów i Seniorów.

Członek Kadry Narodowej 2006-2010

*Serdecznie zapraszamy wszystkich chętnych na  
treningi zapaśnicze. U nas można trenować niezależnie  
od płci, wieku i wagi.*

### **Trening**

**Wtorek i czwartek w godz. od 16.00 do 18.00**

**Sala gimnastyczna w Lipinkach Łużyckich.**