

Ryszard Pujszo, Natalia Jasińska, Tetiana Skaliy

Pedagogika grapplingu dla początkujących



Bydgoszcz, wrzesień 2021

RECENZENCI

dr hab. Adam Marek,
prof. Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

dr hab. Kazimierz Witkowski,
prof. Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

AUTORZY

Ryszard Pujszo
Natalia Jasińska
Tetiana Skaliy

KOREKTA

Bartosz Ludkiewicz

SKŁAD I OPRACOWANIE KOMPUTEROWE

Adam Kujawa

PROJEKT OKŁADKI

Filip Śmigieński

FOTOGRAFIA I OPRAWA GRAFICZNA

Filip Śmigieński

Copyright © by Wydawnictwo Uczelniane WSG,
Bydgoszcz, wrzesień 2021

ISBN 978-83-65507-56-3

Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki

85-229 Bydgoszcz, ul. Garbary 2

tel. 52 567 00 47, 52 567 00 48

www.wsg.byd.pl, wydawnictwo@byd.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
1. Aspekt prozdrowotny treningu grapplerskiego	12
2. Metodologia doboru i przekazu materiału do nauczania.	16
2.1. Charakterystyka grup ćwiczebnych	16
2.2. Charakterystyka proponowanych do nauczania elementów technicznych	16
2.3. Prezentacja materiału	18
3. Aspekt dydaktyczny grapplingu- wykaz i opis chronologiczny technik	18
3.1. Nauka postawy do walki w pozycji stojącej i w parterze	18
3.2. Nauka bezpiecznych padów i przewrotów w różnych kierunkach	21
3.3. Nauka obalenia z chwytem za nogi połączona z doskonaleniem padów	36
3.4. Nauka obalenia z chwytem za jedną nogę i podcięciem drugiej połączona z doskonaleniem padów	40
3.5. Nauka pozycji bocznej w parterze połączona z nauką wyjścia	47
3.6. Nauka pozycji dosiady w parterze połączona z nauką wyjścia	51
3.7. Nauka zakładania dźwigni prostej na staw łokciowy	56
3.8. Nauka fragmentów walki w parterze	61
3.8.1. Przetoczenie do pozycji bocznej	61
3.8.2. Przetoczenie do pozycji dosiady	65
3.8.3. Sytuacyjne zakładanie dźwigni	68
4. Aspekt wychowawczy grapplingu	73
5. Aspekt naukowy grapplingu – na przykładzie Sekcji Kultury Fizycznej	77

6. Aspekt promocyjny grapplingu – na przykładzie Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego	79
6.1. Organizacja przykładowych zawodów grapplingowych dla osób początkujących	79
6.2. Organizacja Gal Naukowo – Sportowych i innych	81
Podsumowanie	85
Literatura	86
Załączniki (wykaz fotografii)	93

Ucz i wychowuj.

Johann Friedrich Herbart

Wstęp

Grappling – jest rodzajem walki wręcz z wykorzystaniem techniki chwytów takich jak dźwignie, rzuty (obalenia), duszenia, bez stosowania uderzeń. Zawodnika walczącego w taki sposób określa się jako grapplera. Popularną obecnie formą walki za pomocą chwytów, w której może wziąć udział każdy, z dowolnego stylu walki, są zawody tzw. *submission fighting*. Poszczególne style walki na chywy znacząco różnią się sposobem walki i wykorzystywanymi technikami. Najskuteczniejsze okazują się połączenia stylów, które się uzupełniają w poszczególnych strefach walki (np. judo w walce stojąc i brazylijskie ju-jitsu w parterze). Style oparte na chwytach to m.in.: brazylijskie ju-jitsu (BJJ), judo, sambo, zapasy oraz zdobywające coraz większą popularność ADCC, czyli Abu Dhabi Combat Club mające swoje korzenie w Arabii Saudyjskiej¹.

Nauczanie technik grapplerskich zależy wyłącznie od metod stosowanych w danej dyscyplinie sportów walki, inne jest dla judoków, inne dla zawodników ju-jitsu, jeszcze inne dla zawodników karate olimpijskiego. W literaturze historycznej opisującej tradycyjną chińską walkę wręcz również wymieniane są techniki grapplerskie, chociaż wplecione są w inne techniki (np. szyjne albo ramienne)². Same zaś systemy walki cechują się dużym zróżnicowaniem opartym nie tyle na wiedzy z nauk o sporcie czy nauk wojennych, co na wieloletniej tradycji³.

Należy zwrócić uwagę, że także w aikido pomimo tego, że zawodnicy nie walczą w zawodach, w procesie szkolenia wyodrębnione są techniki grapplerskie – zarówno w walce w pozycji stojącej, jak i w parterze⁴.

1 *Grappling*, [w:] *Wikipedia*, [online] <https://pl.wikipedia.org/wiki/Grappling> [dostęp: 14.12.2020].

2 J. Liu, Z. Jiang, *Chin Na Fa: Traditional Chinese Submission Grappling*, Blue Snake Books, USA 2007.

3 K. Witkowski, *Z historii systemów walk Dalekiego Wschodu: aikido, judo ju jitsu, karate, kendo, sumo*, Wyd. AWF, Wrocław 1993, s. 111.

4 W.G. von Krenner, D. Apodaca, K. Jeremiah, *Aikido Ground Fighting: Grappling and Submission Techniques*, 85–107, North Atlantic Books, Berkeley 2013.

Również najbardziej brutalna forma rywalizacji sportowej, czyli MMA (Mixed Martial Arts), wykorzystuje techniki grapplerskie, które, jak wskazują badania, są równie skuteczne (50%) – jak techniki uderzeń⁵.

We współczesnych sposobach walki wręcz *hand to hand* wymieniane są i analizowane techniki grapplerskie nie tylko w ujęciu sportowym, lecz także jako przydatne w działaniach policyjnych. Sugerowane jest również przemodelowanie szkolenia policji z tego zakresu, które winno być ukierunkowane na techniki wywodzące się z brazylijskiego ju-jitsu, a nie jak dotychczas z judo⁶. Autorzy niniejszej monografii zgadzają się z tymi sugestiami.

Geneza grapplingu jest wielowymiarowa, a jej źródła leżą w starożytnym Egipcie oraz równolegle w Chinach czy Japonii. Należy także zwrócić uwagę na fakt, iż jeszcze współcześnie podlegają one procesom ewolucyjnym^{7,8,9}. Procesy te nie zawsze jednak winny być utożsamiane z rozwojem, ze zwiększeniem skuteczności danego arsenału chwytów czy też kombinacji stosowanych w walce. Czasami zdarza się, że dążenie do rozwoju bądź podniesienia atrakcyjności przynosi odwrotny skutek i następuje regres.

W przypadku brazylijskiego ju-jitsu jak na razie obserwowany jest wyraźny rozkwit tej dyscypliny w Polsce i na całym świecie. W zawodach ogólnopolskich takich jak Puchar Polski lub Mistrzostwa Polski startuje od kilkuset nawet do 2 tysięcy zawodników. Oczywiście gdyby zawody w judo były rozgrywane równocześnie we wszystkich kategoriach wiekowych dla kobiet i mężczyzn, liczby byłyby zbliżone, z wyjątkiem najważniejszej kategorii, czyli seniorów. W kategorii seniorów w zawodach brazylijskiego ju-jitsu startuje ok. 3-krotnie więcej osób niż w judo. Identyczna sytuacja miała miejsce w Mistrzostwach Europy w brazylijskim ju-jitsu w 2019 roku w Lizbonie, gdzie startowało ponad 5 tysięcy zawodników. Należy nadmienić, że podobnie jest na drugiej półkuli, gdzie dominuje federacja NAGA, czyli North American Grappling Association, zrzeszająca ponad 700 tysięcy zawodników.

Również zbliżone liczebności notuje się w środowisku Bydgoszczy, gdzie w niższych kategoriach wiekowych taka sama liczba młodzieży trenuje

5 F.B. Del Vecchio, S.M. Hirata, E. Franchini, *Przegląd analizy ruchu w czasie i rozwoju walki w meczach mieszanych sztuk walki na turniejach regionalnych*, „Percept Mot Skills”, 2011, Apr:112 (2): s. 639–648.

6 R. Condé, *Strategic-tactical optimization in hand-to-hand combat: the mastery of grappling as a determining factor in encounters*, „Journal of Combat Sports & Martial Arts”, 2017, 8(2), s. 54–64.

7 *Mała encyklopedia sportu*, praca zbiorowa Sport i Turystyka, Warszawa 1986.

8 M. Maekawa, Y. Hasegawa, *Studies on Jigoro Kano. Bulletin of the Association for the Scientific Studies on Judo*, Report 2, Kodokan, Tokyo 1963.

9 J. Bielski, E. Błada, *Zdrowie i kultura fizyczna*, Wyd. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2014.

judo i brazylijskie ju-jitsu, natomiast w kategorii seniorów w judo startuje 2–3 zawodników, a w brazylijskim ju-jitsu ok. 10 razy więcej.

W tym kontekście należy nadmienić, że przepisy brazylijskiego ju-jitsu dopuszczają większość technik wyłączonych z judo zarówno w walce w pozycji stojącej, jak i w parterze. Tłumaczenie troską o bezpieczeństwo zawodników nie wytrzymuje krytyki, gdyż urazowość w innych sportach walki typu grapplerskiego jest na takim samym poziomie jak w judo^{10,11,12,13}, lecz na niższym poziomie niż w sportach z uderzeniami¹⁴.

Warto jednocześnie podkreślić, że w judo notowano wyłącznie zależności pomiędzy budową somatyczną, a podatnością na urazy w trakcie walki lub treningu¹⁵.

Równie bezpodstawna zdaje się być „troska” działaczy judo o wzrost atrakcyjności walki – czyli o popularność dyscypliny. Autorzy niniejszej publikacji mieli wielokrotnie możliwość obserwowania (jako trenerzy bądź zawodnicy) rywalizacji w obu tych dyscyplinach i dostrzegli jedynie spadek atrakcyjności walki w judo poprzez niezrozumiałe dla nielicznej publiczności decyzje sędziowskie¹⁶.

W przypadku brazylijskiego ju-jitsu widoczne są pełne widownie kibiców oraz minimalna rola sędziów w prowadzeniu walki. Analogiczna sytuacja występuje w najdoskonalszej formie grapplingu, czyli zawodach ADCC, w których dopuszczalne są praktycznie wszystkie techniki grapplerskie, nawet osławione „nożyce”, które to w swoim czasie wycofane zostały z judo właśnie za sprawą jednego z autorów niniejszej publikacji.

10 E. Pocecco, G. Ruedl, N. Stankovic, S. Sterkowicz, F. B. Del Vecchio, C. Gutiérrez-García, V. Menz, *Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention*, „British Journal of Sports Medicine”, 2013, 47(18), s. 1139–1143.

11 A. Cubała, T. Jurkiewicz, M. Dzierżanowski, J. Hoffman, D. Ratuszek, *Functional evaluation of the lumbosacral spine among athletes practising grappling*, „Medical and Biological Sciences”, 2012, 26/2, s. 73.

12 A.M. Vences Brito, M.A. Rodrigues-Ferreira, M. Antonio Castro, E. Polak, E.J. Valente, F. Romero, A. Figueiredo, *Sport injuries in Portuguese female and male karateka: a retrospective study*, „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology”, 2019, 19(4), s. 51–57.

13 J.G. Adamczyk, W. Leszczyński, D. Boguszewski, *Poziom sprawności specjalnej mężczyzn uprawiających sporty walki*, „Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku”, 2013, s. 12–15.

14 B. Bolach, K. Witkowski, P. Piepiora, R. Sokólski, E. Bolach, *Injuries and overloads in combat sports exemplified by Thai boxing and judo*, „Journal of Combat Sports and Martial Arts”, 2(2), 2016, s. 89–96.

15 K. Witkowski, J. Masliński, P. Piepióra, R. Radlak, J. Stodółka, *Injuries and somatic build of athletes practising competitive judo*, „Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports” 2019, 15(1), s. 165–172.

16 D. Boguszewski, J.G. Adamczyk, K. Boguszewska, M. Siewierski, W. Blach, D. Białoszewski, *The Attractiveness of Judo Contests as Sports Entertainment*, „Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport”, 2014, 10, s. 31–38.

Dobrym przykładem wspomianej ewolucji o znamionach klasycznego regresu jest judo – sport przecież olimpijski, o dotychczas uznanym statusie skuteczności w walce wręcz, powszechnie wykorzystywany w treningu tzw. resortów siłowych. Okazało się, że po wprowadzeniu przepisów zabraniających niektórych sposobów ataku oraz ograniczeniu możliwości walki w parterze obraz walki w judo zmienił się radykalnie. Zmienił się również zupełnie, niestety na niekorzyść, społeczny odbiór tej dyscypliny. Judo zubożało technicznie, uwsteczniło się pod względem walki w parterze, pozostając zdecydowanie w tyle za brazylijskim, jak również klasycznym ju-jitsu. Skrócenie czasu walki oraz pozostawienie gronu sędziowskiemu dyspozycyjności za tzw. pasywność w walce spowodowało również zaniedbania kondycyjne i obniżenie atrakcyjności walki, w której coraz bardziej przebija się umiejętność pozorowania ataku, a nie rzeczywista doskonałość w obaleniu przeciwnika. Należy zwrócić uwagę na fakt, że zawodnicy judo praktycznie nie są zapraszani na wielkie (wielotyśięczne) Gale Sportów Walki i należy domniemywać, że właśnie z powodu kompromitujących porażek poniesionych przez mistrzów judo z teoretycznie dużo słabiej wytrenowanymi przeciwnikami. Jest to sytuacja ogólnoswiatowa, a nie tylko obserwowana na gruncie polskim^{17,18}.

Wszystko to niestety nie wpływa korzystnie na rozwój dyscypliny, która chociażby ze względów zdrowotnych cieszy się dużym zainteresowaniem dzieci (i ich rodziców), by w późniejszym okresie tracić na popularności¹⁹. Dane liczbowe zawodników startujących w kategorii seniorów mówią same za siebie – np. na Mistrzostwach Polski Seniorów w judo w wadze ciężkiej 2019 startowało 5 zawodników. Sytuacja ta ma również swój wymierny skutek w sporcie akademickim, gdzie w Akademickich Mistrzostwach Polski dopuszczono do startu zawodników wyczynowych i amatorów (studentów), rezygnując z bardzo popularnej wcześniej formy Mistrzostw Polski Typów Uczelni.

Niestety na gruncie rodzimym efektem w/w sytuacji jest całkowity brak sukcesów na arenie olimpijskiej i arenie Mistrzostw Świata – od dziesiątek lat nie ma medalu. Jako bydgoską ciekawostkę można zauważyć, że pomimo posiadania przez Uniwersytet Kazimierza Wielkiego hali do sportów walki

17 R. Pujszo, A. Marek, A. Kuźmińska, *The course of the judo fight in the heaviest category (+ 100kg) seen from the perspective of attacks in the standing position, based on the Olympic Games in London 2012*, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", 2014, 1(14), s. 63–71

18 M. Pujszo, S. Wilczyńska, E. Drumińska, M. Adam, *Przebieg rywalizacji w najcięższej kategorii wagowej podczas Mistrzostw Polski Judo*, „Rocznik Naukowy. AWFIS w Gdańsku”, 2014, (24), s. 64–71.

19 K. Smoleń, K. Bernat, *Wpływ sztuk walki na zdrowie*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, 2017, 23(1), s. 13–15.

(wybudowanej z funduszy europejskich) w programie nauczania dla studentów wychowania fizycznego nie występują sporty walki w żadnej postaci.

W coraz liczniejszych publikacjach pojawiają się głosy o wycofaniu judo w tzw. resortów siłowych i zastąpienie go jakąś odmianą ju-jitsu²⁰. W Bydgoszczy od dawna trenowane są w policji formy MMA, które po wycofaniu dwu niebezpiecznych technik stały się niezwykle przydatne w służbie bezpieczeństwa. Współautor niniejszej publikacji ze smutkiem, lecz i ze zrozumieniem musi dodać, że niektórzy policyjni instruktorzy zaczęli u niego trenować judo (w dawnej Polsce albo później na studiach), by niestety po zmianach postępujących w tej dyscyplinie przenieść się na bardziej skuteczne formy sportów walki.

Również z tego powodu autorzy postulują wprowadzenie do programu dla studentów elementów judo tradycyjnego (historycznego), które to zawierają wycofane gamy technik. Wstępne wprowadzenie skutkuje już wyraźnym wzrostem popularności sportów walki na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego oraz tym, że zauważalne zaczynają być duże sukcesy zawodników Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego startujących w brazylijskim ju-jitsu.

Szeroko rozumiane techniki grapplerskie mają swój rodowód i częstotliwość występowania pochodzące z różnych dyscyplin sportowych. Aby przybliżyć to zagadnienie, zaproponowano poniżej przegląd piśmiennictwa na temat nauki elementów grapplingu w różnych sportach walki.

1) Techniki grapplerskie pochodzące z judo

- W. Macioszczyk, *Technika Kodokan Judo Plus*, Wyd. Judomarket Mariusz Winnicki, Warszawa 2016.

Książka zawiera 67 podstawowych rzutów judo, pokazanych w klasycznej formie, oraz 29 technik obezwładnień. Ich znajomość, a szczególnie poznanie 40 rzutów z gokyo-no-waza, jest kluczem do mistrzostwa. Publikacja zawiera rysunki autora, stanowiące w dużej mierze o wartości publikacji. Wszystkie rysunki w omawianej publikacji łatwe są do odczytania nawet przez osoby początkujące, gdyż zostały wykonane ręcznie tzw. „techniką wektorową”. Książka nie zawiera jednak wielu technik, które po zmianie przepisów zostały z judo sportowego wycofane i jako takie nie są już nauczane.

20 R. Condé, *Strategic-tactical optimization in hand-to-hand combat: the mastery of grappling as a determining factor in encounters*, "Journal of Combat Sports & Martial Arts", 2017, 8(2), s. 54–64.

- R. Ruszniak, R. Zieniawa, *Judo – pomost pomiędzy tradycją a współczesnością*, Wyd. AWF i S, Gdańsk 2006.

Publikacja wielowątkowa, poruszająca praktycznie wszystkie elementy składające się na tradycyjne i współczesne judo. Najbardziej zbieżny z niniejszą publikacją jest rozdział trzeci, w którym omówiono typologię technik oraz wskazano rzuty i chwyt wchodzące w skład podstawowego programu szkolenia, ale zabronione w rywalizacji na macie. Autorzy zwrócili również uwagę na niewystępujące już w sportowym judo techniki tzw. atemi-waza (uderzenia) – polegającego na wykorzystaniu w walce uderzeń i ucisków w punkty vitalne.

- Witkowski K., Maśliński J., Kubacki R., *Kompendium judo. Podstawy Tachi-Waza*, Wyd AWF Wrocław, 2009.

Publikacja zawiera w opisowej formie metody treningowe w judo oraz techniki walki w pozycji stojącej, jak również komendy i gesty sędziowskie, a także wybrane sposoby rozstawiania zawodników w turnieju.

2) Techniki grapplerskie pochodzące z zapasów

- A. Kruszewski, *Zapasy podstawy teorii i praktyki treningu*, Wyd. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.

Książka porusza podstawowe zagadnienia związane z treningiem zapaśniczym. Opracowano w niej klasyfikację techniki zapaśniczej nie tylko w aspekcie oddziaływania na stronę fizyczną młodego człowieka, ale również psychiczną. Autor zauważa w książce wyjątkowość form walki zapaśniczej w edukacji dzieci i młodzieży. Jego zdaniem zmagania takie są chyba najbardziej naturalną potrzebą człowieka a w formie zabawowej uwidaczniają się już we wczesnym dzieciństwie. Publikacja zawiera również przegląd technik zapaśniczych, metodologię ich nauczania jak również prezentuje gamę ćwiczeń kierunkowych WW w celu doskonalenia sprawności fizycznej ukierunkowanej na zapasy.

3) Techniki grapplerskie pochodzące z brazylijskiego ju-jitsu i klasycznego ju-jitsu

- A. Paiva, S. Słówek, *Ju jitsu brazylijskie*, Wyd. Publicat, Poznań 2009.

Obszerna tematycznie publikacja zawierająca wszystkie aspekty brazylijskiego ju-jitsu. Jeden z autorów – A. Paiva – to wielokrotny mistrz

świata w tej dyscyplinie, założyciel szkół na całym świecie. Książka zawiera również praktyczne rekomendacje umożliwiające naukę i trening, strój do ćwiczeń, techniki i chwytę krok po kroku, ćwiczenia podstawowe i zaawansowane jak również zdjęcia i rysunki pozwalające na samodzielną naukę.

- T. Ambroży, *Struktura treningu Ju-jitsu*, Wyd. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2008.

Autor koncentruje się na problematyce treningu sportowego w różnych dyscyplinach sportu oraz zależności pomiędzy aktywnością fizyczną i szeroko pojętym bezpieczeństwem. Publikacja zawiera materiał z licznymi statystykami i analizą, jak również podział technik i różnorodność sposobów ich doskonalenia. Występuje również grafika prezentująca bogactwo technik. Dominuje w niej jednak akcent przygotowania do udziału w zawodach i doskonalenia w sporcie wyczynowym. Jest więc trudniejsza w odbiorze dla studenta początkującego w sportach walki.

- Witkowski K., Wolny J., *Podstawy ju jitsu*, Wyd. AWF, Wrocław 2010.

Monografia zawiera kompleksową prezentację opisową i fotograficzną technik ju jitsu, począwszy od nauki padów, poprzez techniki w pozycji stojącej i w walce w parterze, łącznie z technikami uderzeń. Wyeksponowany jest również wariant stosowania technik w samoobronie.

1. Aspekt prozdrowotny treningu grapplerskiego

Trening tzw. dyscyplin grapplerskich niesie ze sobą wiele pozytywnych skutków istotnych dla zdrowia człowieka oraz dla jego bezpiecznego funkcjonowania w otaczającym go środowisku.

- Zmiana składników ciała – prowadzi w kierunku prozdrowotnym poprzez zwiększanie beztłuszczowej masy ciała przy jednoczesnym istotnym zmniejszeniu procentowej zawartości tkanki tłuszczowej. Przykładowo: zawodnicy i zawodniczki judo, z wyjątkiem wagi ciężkiej, mają zawartość tkanki tłuszczowej na poziomie < 10%. Również grapplerzy legitymują się wyższą całkowitą gęstością kości w porównaniu z zawodnikami innych dyscyplin, np. pływakami. Jednocześnie zarówno u judoków, jak i zapaśników obserwowany jest wysoki stosunek siły mięśniowej do masy ciała²¹.
- Podwyższony poziom siły i wytrzymałości – wzrost poziomu dynamiki koncentrycznej i ekscentrycznej, jak również siły i wytrzymałości izometrycznej. Zawodnicy zapasów prezentują wysoki poziom siły w zginaniu, prostowaniu i rotacji bocznej szyi oraz w specyficznych dla swojej dyscypliny ruchach – tzw. „przytulanie niedźwiedzia”. Można zauważyć również różnice osobnicze związane stricte z uprawianą dyscypliną grapplerską, np.: zapaśnicy mają większy rozmiar mięśnia prostego brzucha, co związane jest z większą siłą zginania i rozciągania tułowia niż u judoków. Natomiast judocy o podobnej masie posiadają większy rozmiar mięśni skośnych i kwadratowych lędźwiowych. Zarówno judocy, zapaśnicy, jak i inni grapplerzy demonstrują wysokie wartości siły uchwytu (siła i wytrzymałość ścisku maksymalnego), osiągając w zależności od kategorii wagowej wartości od 42 do 83 kg. Zapaśnicy i zawodnicy judo osiągają bardzo dobre wyniki w testach wytrzymałościowych, uzasadnione zdaje się być zatem twierdzenie, że wytrzymałość mięśni jest najważniejszym składnikiem zwłaszcza w zwiększonym czasie walki.
- Podwyższony poziom gibkości/elastyczności – wszyscy grapplerzy charakteryzują się wysoką elastycznością ciała. Należy jednak pamiętać także, iż cecha ta jest wysoce uwarunkowana genetycznie. Gibkość zależy również od specyfiki treningowej. Zapaśnicy prezentowali dobre wyniki

21 A. Burdukiewicz, J. Pietraszewska, K. Witkowski, *Body build of female judokas i the categories of body mass* W, II Międzynarodowe sympozjum naukowe „Środowiskowe źródła zagrożeń zdrowotnych” (1), Kazimierz Dolny 2007, s. 132–138.

w testach elastyczności ramion, bioder, pośladków i ścięgien podkolanowych. Trzeba zwrócić uwagę, że elastyczność jest w dużym stopniu gwarantem bezpieczeństwa w trudnych do przewidzenia sytuacjach związanych z upadkiem w walce, jak również w życiu codziennym.

- Zwiększona wydolność tlenowa i beztlenowa – cechą charakterystyczną grapplerów stanowi wysoka wydolność tlenowa (od 50 do 60 ml/kg/min). Również wydolność beztlenowa, mierzona standardowym testem, np. Wingate 30, jest na bardzo wysokim poziomie. Pozwala to na zaciąganie wysokiego długu tlenowego charakterystycznego dla sportów walki i gwarantuje szybką restytucję powysiłkową²².
- Poprawa pracy układu oddechowego – badania własne z zakresu sprawności układu oddechowego wykazywały już na etapie młodzieży szkolnej istotny pozytywny wpływ treningu judo. Polepszenie natężonej pojemności wydechowej, maksymalnego przepływu oddechowego widoczne były nawet w grupach trenujących rekreacyjnie, aczkolwiek systematycznie^{23,24}.
- Poprawa pracy serca i układu krążenia – jest rzeczą dowiedzioną naukowo, że wszelka regularna aktywność fizyczna zwiększa wydolność wysiłkową organizmu oraz odgrywa pozytywną rolę w prewencji chorób układu krążenia. Dotyczy to zarówno zapobiegania tzw. pierwotnego, jak również po przebytej już chorobie. Natomiast brak jakiegokolwiek aktywności fizycznej koreluje w sposób istotny z występowaniem chorób układu krążenia oraz podwyższonym wskaźnikiem śmiertelności²⁵. W niniejszych rozważaniach autorzy wzięli pod uwagę wyłącznie trening rekreacyjny, pomimo że w literaturze światowej istnieją raporty wskazujące na korzyści oraz zagrożenia związane z profesjonalnym

22 N.A. Ratamess, *Strength and conditioning for grappling sports*, "Strength & Conditioning Journal", 2011, 33(6), s. 18–24.

23 M. Pujszo, E. Drumińska, S. Wilczyńska, M. Zając, R. Stępnia, *Szkolne możliwości dodatkowego rozwoju ucznia – na przykładzie sprawności układu oddechowego. School additional opportunities for development of the student-based of the example of the respiratory system efficiency*, "Journal of Education, Health and Sport", 2015, 5(12), s. 424–433.

24 M. Pujszo, E. Drumińska, S. Wilczyńska, R. Stępnia, Ł. Pabianek, *Profil studenckiej rekreacji ruchowej na podstawie wybranych pomiarów spirometrycznych. Badania pilotażowe*, „Journal of Health Sciences”, 2014, 4(13), s. 257–265.

25 G.F. Fletcher, G. Balady, S.N. Blair, J. Blumenthal, C. Caspersen, B. Chaitman, M.L. Pollock, *Statement on exercise: benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans: a statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology*, "American Heart Association, Circulation", 1996, 94(4), s. 857–862.

uprawianiem sportu połączonym z kłopotami kardiologicznymi. Dlatego niezwykle ważne jest znalezienie odpowiedniego poziomu ćwiczeń, który zapewni niektóre korzyści z aktywności fizycznej bez zwiększania ryzyka nagłej śmierci sercowej, na co narażeni są m.in. zawodnicy sportów walki²⁶. Klasycznym przykładem poprawiania funkcjonowania układu krążenia jest rekreacyjny trening nordic walking, który ze względu na swoją prostotę zdobywa coraz większą popularność, w tym również w środowisku osób starszych²⁷. Sporty walki zdaniem wielu naukowców nadają się również do stosowania w celu poprawy funkcjonowania układu krążenia. Badania prowadzone w Austriackim Towarzystwie Kardiologicznym na zawodnikach judo są wystarczające i pozwalają przewidywać pomyślną przyszłość judo w długoterminowej rehabilitacji kardiologicznej²⁸. Równie ciekawe doniesienie dotyczy rekreacyjnego zastosowania judo i karate w kontekście poprawiania funkcjonowania psychospołecznego dzieci z wrodzonymi wadami serca²⁹ oraz badania niemieckie wskazujące m.in. judo, karate i zapasy jako możliwe do wykorzystywania sposoby spędzania wolnego czasu przez dorosłych z wrodzonymi wadami serca³⁰.

- Poprawa pracy układu kontroli postawy ciała – utrzymywanie równowagi, zarówno statycznej, jak i dynamicznej (zwłaszcza w czasie ruchu), jest niezwykle istotne dla bezpiecznego funkcjonowania każdego człowieka. Ośrodek równowagi ma za zadanie m.in. przeciwdziałać zewnętrznym siłom mogącym destabilizować postawę człowieka i zapobiec upadkowi. Z wiekiem jednak obserwuje się upośledzenie sprawności wszystkich elementów układu kontroli postawy – ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego, narządów zmysłów i układu mięśniowo-szkieletowego – co przyczynia się do

26 W. Hindieh, A. Adler, A. Weissler-Snir, D. Fourey, S. Harris, H. Rakowski, *Exercise in patients with hypertrophic cardiomyopathy: a review of current evidence, national guideline recommendations and a proposal for a new direction to fitness*, "Journal of Science and Medicine in Sport", 2017, 20(4), s. 333–338.

27 D. Gloc, R. Mikołajczyk, *Zastosowanie Nordic Walking w kompleksowej rehabilitacji kardiologicznej – przegląd aktualnych doniesień*, „Hygeia Public Health”, 2015, 50(2), s. 253–259.

28 W. Mastnak, *Cardio-Judo in Long-term Cardiac Rehabilitation. A Feasibility Study for Clinical Practice and Heart Support Groups*, "Journal of Combat Sports & Martial Arts", 2017, 8(1), s. 37–42.

29 L. White, *A Therapeutic Recreation Camp for Children with Congenital Heart Disease: Examining Impact on the Psycho-social Well-being of Caregivers and their Children*, praca doktorska, 2014.

30 C. Fritz, A. Hager, *What kind of leisure sports is suitable for adults with congenital heart diseases?*, "German Journal of Sports Medicine/Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin", 2017, 68(12), s. 287–294.

pogorszenia stabilności postawy szczególnie u osób w podeszłym wieku. Istnieje również wiele czynników dodatkowych upośledzających poczucie równowagi, jak: współistniejące choroby i stosowane leki, osłabienie siły mięśniowej, ból, zmęczenie, depresja, lęk, a także czynniki środowiskowe – rodzaj podłoża, ruch otoczenia, bodźce słuchowe, wzrokowe lub czuciowe³¹. Wiele badań wskazuje na istotne znaczenie treningu wybranych sportów walki w poprawie pracy układu kontroli postawy ciała. Badania prowadzone w Rzeszowie na zawodnikach muay thai, judo, kick-boxingu, zapasów, boksu i aikido, prowadzone testem Fleminga, wykazały ponad dwukrotnie lepsze poczucie równowagi u osób trenujących niż u osób nietrenujących³². Podobne wyniki przynosiły badania prowadzone w różnym czasie na kobietach i mężczyznach trenujących judo³³, nawet w zależności od ich sportowego rankingu na studentach trenujących judo rekreacyjnie^{34,35}, a nawet u młodszej młodzieży trenującej judo jak i na przedstawicielach innych dyscyplin sportowych^{36,37}.

31 T. Ocetkiewicz, A. Skalska, T. Grodzicki, *Badanie równowagi przy użyciu platformy balansowej–ocena powtarzalności metody*, „Gerontologia Polska”, 2006, 14(3), s. 144–148.

32 A. Para, T. Mruk, *The Assessment Of The Body Balance Of Muay Thai Competitors*, “Scientific Review of Physical Culture”, 1988, 7(3), s. 56–65.

33 W. Błach, R. Pujszo, M. Pyskir, et al., *Kontrola postawy ciała zawodniczek Judo (badania pilotażowe)*, “Research yearbook: studies in the theory of physical education and sport”, 2005, 11, s. 30–36.

34 M. Antkowiak, M. Engler, E. Drumińska, S. Wilczyńska, R. Stępnia, Ł. Pabianek, *Profil studenckiej rekreacji ruchowej na podstawie wybranych pomiarów sprawności fizycznej na przykładzie Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego*, „Journal of Education, Health and Sport”, 2015, 5(8), s. 326–336.

35 K. Witkowski, W. Cieśliński, *Sport rank and body stability of judokas*, International Congress on Judo, Institute of Sport Warsaw, Wiena, Spała 1987, s. 164–173.

36 E. Puszczalowska-Litis, J. Drzał-Grabiec, J. Omorczyk, *Stabilność posturalna początkujących zawodników uprawiających skoki do wody*, „Young Sport Science of Ukraine”, 2014, 1, s. 232–236.

37 K. Witkowski, T. Stefaniak, J. Kuźmiński, *Ocena równowagi ciała u chłopców trenujących judo*, „Acta of Bioengineering and Bimechanics” 2004, 6(1), s. 455–460.

2. Metodologia doboru i przekazu materiału do nauczania

2.1. Charakterystyka grup ćwiczebnych

Grupy ćwiczebne stanowią studenci (zarówno kobiety, jak i mężczyźni) różnych kierunków studiów z Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, z wyłączeniem osób studiujących wychowanie fizyczne. Obecnie studenci mają obowiązkowe zajęcia WF-u na 1 semestrze, czyli w wymiarze 15 zajęć (30 godzin). Od nowego roku akademickiego 2020/21 obowiązkowe będą 2 semestry, a więc 60 godzin rocznie. Zajęcia prowadzone są w liczebności 16–18 osób na jednym treningu. Studenci podejmujący ten rodzaj zajęć są w wieku 21–22 lat i w większości przypadków (ok. 90%) nigdy wcześniej nie trenowali żadnego sportu walki.

Sprawność fizyczna i wydolność fizjologiczna w/w osób mieści się w granicach średnich wartości przeprowadzanych pomiarów dla populacji polskiej. Osoby z widoczną nadwagą bądź otyłością w grupach ćwiczebnych występują również w proporcji odpowiadającej populacji polskiej.

Powyższe dane są co jakiś czas weryfikowane badaniami własnymi prowadzonymi na studentach Uczelni i porównywane z wynikami średniej krajowej oraz wynikami studentów tut. klubu AZS. Badania te prowadzone są również przez studentów różnych kół naukowych pod opieką pracowników uczelnianych z zakresu kultury fizycznej bądź nauk o zdrowiu^{38,39}.

2.2. Charakterystyka proponowanych do nauczania elementów technicznych

Dobór materiału do nauczania opracowany został na doświadczeniach własnych autorów, które zostały oparte o wiedzę z zakresu możliwości fizycznych i fizjologicznych osób nietreningujących oraz o możliwości czasowe prowadzenia zajęć. Uwzględniono również wyposażenie sali treningowej (miękkie materace oraz podwójne materace asekuracyjne), jak również sposób ćwiczenia zarówno w tradycyjnym stroju, jak i bez.

W oparciu o doniesienia naukowe i w trosce o bezpieczeństwo osób podejmujących trening sportów walki po raz pierwszy w życiu, skupiono się na

38 *Gala Naukowo-Sportowa i wyróżnienia Curie Awards po raz trzeci*, [online], https://cekfis.ukw.edu.pl/jednostka/studium_w_f/centrum_sportu_info/52096/gala_naukowo_sportowa_i_wyróżnienia_„Curie_Awards [dostęp: 12.06.2020].

39 *Międzyuczelniane Studenckie Sympozjum Naukowe na UKW*, [online] https://cekfis.ukw.edu.pl/jednostka/studium_w_f/centrum_sportu_info/52073/międzyuczelniane_studenckie_sympozjum [dostęp: 12.06.2020].

nauce bezpiecznych padów (szczególnie w tył) oraz przewrotów, z zaakcentowaniem przewrotu bocznego⁴⁰.

Postanowiono również – ze względów bezpieczeństwa – większość zajęć prowadzić w pozycji tzw. „parterowej”, to znaczy w pozycji leżącej na macie. Przedstawiono postawę do walki w pozycji stojącej oraz naukę jednego rzutu w pozycji stojącej i jednego obalenia, także z tej pozycji. W procesie nauczania techniki te wykonywane były przez 90% czasu treningowego na miękkim materacu.

Nauka technik w parterze (na poziomie maty) obejmuje wyłącznie najbardziej bezpieczne ćwiczenia z zaznaczeniem jednak ich przydatności w walce realnej i ewentualnej samoobronie. Wszelkie techniki ryzykowne znane np. z walk MMA (prezentowanych w telewizji) nie są nauczane. Wskazuje się na ich niebezpieczeństwo dla zdrowia, a nawet życia (przykładowo tzw. „gilotyna”). Techniki w parterze obejmują naukę walki w pozycji bocznej i pozycji dosiady – połączone z możliwościami obrony – oraz najprostsze zastosowanie techniki dźwigni na staw łokciowy, która to dopuszczalna jest w judo. Osoby ćwiczące informowane są o innych możliwościach zastosowania dźwigni (np. staw kolanowy lub stopa), lecz wskazywane zostaje niebezpieczeństwo związane z ich stosowaniem oraz wymienia się dyscypliny sportów walki, w których takie techniki są zabronione.

Dodatkową formę uatrakcyjnienia zajęć stanowią walki prowadzone wyłącznie w parterze (pozycja leżąca na macie) z zaznaczeniem dopuszczalności stosowania wyłącznie nauczanych technik. Czas walki jest stopniowany i uwzględnia możliwości fizjologiczne zwykłego studenta. Zwykle waha się od jednej do dwóch minut. Uzupełniający akcent stanowi sporadyczny udział w treningu oraz pokaz technik w wykonaniu uznanego autorytetu z zakresu sportów walki takich jak judo lub brazylijskie ju-jitsu.

Całkowity profil treningu zawiera również wybrane ćwiczenia gibkościowe i akrobatyczne związane z poprawą sprawności ogólnej, wymaganej właśnie w sportach walki. W ćwiczeniach tych akcent kładzie się na ich bezpieczeństwo, a nie na gimnastyczną elegancję.

W niniejszej monografii przedstawiono również przegląd dostępnej literatury, przydatnej dla studenta, który będzie chciał uzupełnić swoją wiedzę o historię wybranych sportów walki bądź też samodzielnie, w warunkach pozauczelnianych, podnosić swoje grapplingowe umiejętności.

40 K. Witkowski, J. Masliński, M. Kostrzewa, *Rola i znaczenie bezpiecznego upadku w szkole i w życiu codziennym*, „Lider”, 2010, 4, s. 22–29.

2.3. Prezentacja materiału

Treści nauczania z I semestru oddane zostały za pomocą fotografii i umieszczonych pod nimi opisów fazy danego elementu technicznego. Całość prezentowanej techniki staje się jasna dopiero po zapoznaniu się z kolejno przedstawianymi jej fragmentami.

Techniki wykonywane były przez dwie zawodniczki – studentki Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, które ze względów edukacyjnych występowały w różnych judogi:

- w czarnym judogi – Natalia Jasińska, zawodniczka brazylijskiego ju-jitsu – zaawansowana, wicemistrzyni Europy i wicemistrzyni Polski w kategorii seniorek;
- w białym judogi – Agnieszka Gospodarczyk, zawodniczka judo trenująca amatorsko w klubie AZS/UKW.

W przedstawionym tekście stosowano nazewnictwo:

- „zawodniczka” – jako określenie osoby w czarnym judogi,
- „przeciwniczka” – osoba w białym judogi,
- „ćwicząca” – wymienne określenie dowolnej z zawodniczek.

Pod koniec opisu danej techniki oraz sposobów jej doskonalenia (ćwiczenia) zamieszczano uwagi dotyczące bezpieczeństwa w trakcie wykonywania nauczanych technik, głównie w celu uniknięcia przypadkowych kontuzji.

Zwracano uwagę, by ćwiczący studenci demonstrowali i jednocześnie doskonalili wyłącznie nauczane techniki z zachowaniem skromności co do własnych i partnera możliwości fizycznych. Ostrzeżono także, by nie próbować stosowania technik podpatrzonych w walkach prezentowanych w komercyjnych telewizjach, szczególnie z zakresu walk MMA lub tzw. *World Wrestling*.

3. Aspekt dydaktyczny grapplingu – wykaz i opis chronologiczny technik

3.1. Nauka postawy do walki w pozycji stojącej i w parterze

Nauczanie pozycji do walki w pozycji stojącej jest podstawową czynnością trenera względem osób początkujących. Ułatwia ono w przyszłości prawidłowe poruszanie się po macie i wykonywanie ataków bądź też ruchów obronnych. Trener winien pamiętać, że początkujący student mógł wcześniej

trenować np. taniec, koszykówkę, kulturystykę – gdzie sposób poruszania się jest całkowicie odmienny i w przypadku sportów walki nawet niebezpieczny.

Nauczanie pozycji do walki musi być oparte na zasadzie poruszania się na lekko ugiętych nogach, gdy ciężar ciała skierowany jest nieznacznie w kierunku „na palce”, oraz na zasadzie nieobciążania nogi wykroczonej – czyli tej, która jest bliżej przeciwnika. Obciążenie nogi podporowej (dalszej) stanowi asekurację przed możliwym atakiem (utrudnia go) przeciwnika, jak również ułatwia przeprowadzenie bezpośredniego ataku nogą nieobciążoną (bliższą). Aby wykonać dowolny atak (np. z obrotem ciała) w kierunku przeciwnika, należy najpierw zrobić podejście nogą bliższą, czyli nieobciążoną (jest szybsze), a dopiero później wykonać obrót ciała.

Układ rąk dążący do chwytu przeciwnika winien być w miarę symetryczny, jeżeli chodzi o prawą bądź lewą stronę ciała przeciwnika, lecz ułożenie ręki lewej i prawej (wyżej bądź niżej) zależy już od upodobania indywidualnego zawodnika i jego właściwości anatomicznych względem przeciwnika.

Przykładowo prawostronny zawodnik wyższy będzie prawą rękę układał wysoko na karku przeciwnika, a lewą łapać będzie za prawą rękę przeciwnika blisko nadgarstka, by łatwiej atakować w ruchu obrotowym.

Nauczanie pozycji do walki w parterze (pozycja leżąca) oparte jest na kilku prostych zasadach:

- zawodnik leżący winien mieć jak najmniejszą powierzchnię stykającą z matą (decyduje to o szybkości obracania się do przeciwnika);
- głowa zawodnika leżącego zawsze jest uniesiona i zapewnia pełną obserwację ruchów przeciwnika;
- jedna z nóg leżącego zawodnika wyciągnięta jest w stronę przeciwnika, wymuszając zachowanie dystansu, druga noga zawodnika leżącego – utrzymywana w pozycji zasłaniającej ciało;
- obie ręce leżącego zawodnika skierowane są w stronę przeciwnika w sposób niesymetryczny, przy czym jedna z rąk stanowi również zasłonę.



Fot. 1. Pozycja do walki w pozycji stojącej

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 2. Pozycja do walki w parterze

Źródło: opracowanie własne.

Na Fot. 1 przedstawiono pozycje do walki w stójce zawodnika prawostronnego, dla którego nogą wykroczną jest noga prawa. Ciężar ciała winien być zlokalizowany na nodze oddalony od przeciwnika.

Na Fot. 2 przedstawiono pozycję do walki w parterze, gdy zawodnik leżący atakowany jest od (swojej) lewej strony.

3.2. Nauka bezpiecznych padów i przewrotów w różnych kierunkach

Pad w tył

Naukę najważniejszego padu – w tył – rozpoczyna się od wyjaśnienia, czemu ma służyć, i pokazu prawidłowej postawy przed jego wykonaniem.

Pad w tył ma zapewnić bezpieczne wywrócenie się na plecy ze szczególną ochroną potylicy przed uderzeniem w podłoże. Uderzenie tyłem głowy o dowolne podłoże, a w szczególności o twarde, może powodować trwałe urazy czaszki, wstrząs mózgu połączony z utratą przytomności, a nawet zagrożenie życia. Wywrócenie się w tył (zarówno w procesie treningowym, jak i w życiu codziennym) trwa średnio ok. 0,25 – 0,5 sekundy, więc nie ma czasu na planowanie kolejnego ruchu. Organizm ludzki działa na zasadzie odruchu, który należy wykształcić i następnie utrwalić w procesie treningowym.



Fot. 3. Ustawienie ciała przed padem w tył (nogi lekko ugięte)

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 4. Pad w tył wykonany na miękkim materacu (uwaga: głowa i ręce)

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 5. Pad w tył wykonany na „tatami” z przyjęciem pozycji obronnej nogami

Źródło: opracowanie własne.

Kolejne możliwości nauki wykonywania bezpiecznego padu w tył.



Fot. 6. Pad w tył z wyskoku na miękkim materacu – faza przed wybiciem w tył

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 7. Pad w tył z wyskoku na miękkim materacu – faza wybicia w tył i lotu

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 8. Pad w tył z wyskoku na miękkim materacu – faza po wylądowaniu na materacu

Źródło: opracowanie własne.

Nauczanie padu w tył (3 jednostki treningowe i kontynuacja na każdym kolejnym treningu):

- Pad z pozycji siedzącej lub kucznej (Fot. 3–5) – rozpoczęcie nauki, aby przyzwyczaić zawodnika do utraty równowagi w bok. Początkowo zawodnik wywraca się na miękkim materacu.
- Pierwszy akcent kładziony jest na ułożenie głowy w ten sposób, by podbródek był jak najbliżej klatki piersiowej – dzięki temu w momencie upadku tył głowy będzie uniesiony i nie uderzy w podłoże.
- Można wprowadzić ćwiczenie dociskania brodą do ciała, np. z użyciem woreczka z grochem.
- Dodatkowym celem tego ułożenia głowy jest konieczność obserwowania w walce ruchów przeciwnika.
- Wywrócenie się na materac (Fot. 4) – nogi uginają się aż do przysiadu, głowa uniesiona, ręce pod kątem ok. 45° w stosunku do tułowia – uderzają o podłoże, zmniejszając siłę uderzenia plecami, nogi w pozycji obronnej uniesione do góry w kierunku przeciwnika (Fot. 2).
- Wywrócenie na matę „tatami” (twarda), nogi uginają się aż do przysiadu, głowa uniesiona, ręce pod kątem ok. 45° względem tułowia, nogi w pozycji obronnej, uniesione do góry jak na Fot. 2. W momencie

upadku – napięte mięśnie całego ciała, a w szczególności rąk, które przejmują większą część siły uderzenia o podłoże.

- Pad z pozycji stojącej z wysokości (Fot. 6–8) – pozycja stojąca przed wykonaniem padu w tył (Fot. 3) – ćwicząca stoi na lekko ugiętych nogach, ręce swobodnie opuszczone wzdłuż tułowia, patrzy na przeciwnika.
- Wyskok w tył – głowa uniesiona, ręce pod kątem ok. 45° względem tułowia – uderzają o podłoże, zmniejszając siłę uderzenia plecami, nogi w pozycji obronnej uniesione do góry w kierunku przeciwnika.
- W momencie upadku napięte mięśnie całego ciała, a w szczególności rąk, które przejmują większą część siły uderzenia o podłoże.
- Uniesienie nóg do góry (w stronę przeciwnika) konieczne jest przy założeniu, że wywrócenie się bezpieczne na podłoże nie kończy walki i daje możliwości skutecznej obrony w tzw. parterze, czyli walki przy powierzchni podłoża (maty).

Doskonalenie prowadzone jest:

- indywidualnie: ćwicząca doskonali pady: siedząc, kucając, stojąc z oczami otwartymi, następnie z zamkniętymi oczami, zakłócając swoją równowagę, np. obrotami głowy, a nawet szybkimi całego ciała itp.
- w parach: jedna ćwicząca naciska z góry na ramiona, zmuszając do ugięcia nóg i wykonania padu;
- jedna ćwicząca popycha drugą w tył, wymuszając wykonanie padu;
- jedna ćwicząca wykonuje pad w tył, zsuwając się z osoby klęczącej;
- obie ćwiczące w pozycji stojącej twarzami do siebie trzymają się za ręce i każda wychyla się w tył w swoją stronę – na sygnał puszcza ręce i wykonują pad w tył itp.;
- w zespołach: cała grupa ćwiczących dzieli się na np. 3 zespoły – ustawia się w 3 rzędach i następuje rywalizacja w różnym wykonywaniu padów w tył – liczy się zarówno czas, jak i dokładność wykonania padu.

Doskonalenie dla bardziej zaawansowanych:

- wykonywanie padów z wysokości na miękkie materace (Fot. 6–8) z zaznaczeniem, że obowiązują takie same zasady padu jak na podłoże twarde.

UWAGA!

Należy uświadomić początkującym osobom, że pad w tył będzie zapewniał im bezpieczeństwo podczas treningów oraz w życiu codziennym, a jego doskonalenie będzie kontynuowane podczas każdego zajęcia. Posiadanie umiejętności wykonania padu w tył szczególnie wykorzystywane będzie podczas nauki wykonywania rzutów.

Pad w bok – pozycja siedząca (w prawo)

Fot. 9. Pad w prawo – faza siedząca
(wchylenie w prawą stronę z wysunięciem nogi prawej w lewo)

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 10. Pad w prawo – faza upadku na prawy bok z amortyzacją prawą ręką o podłoże

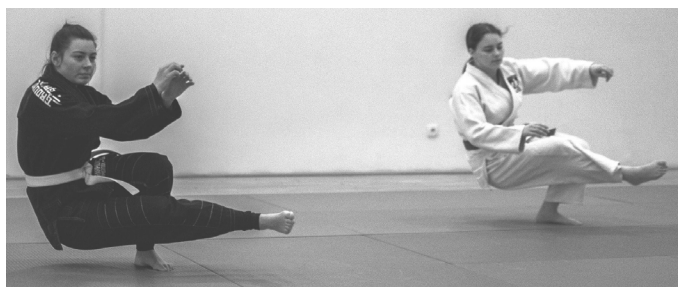
Źródło: opracowanie własne.

Pad w bok – pozycja kuczna (pad w prawo)



Fot. 11. Pad w prawo – faza przysiadu (na całych stopach)

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 12. Pad w prawo – faza wysunięcia prawej nogi (w lewą stronę)

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 13. Pad w prawo – faza upadku na matę na prawy bok z amortyzacją prawą ręką o podłoże

Źródło: opracowanie własne.

Na Fot. 9–13 prezentowana jest pozycja nauczania padu (siedząca, kuczna), która pozwala w sposób bezpieczny „oswoić” się osobom początkującym ze świadomą utratą równowagi w wybranym kierunku. W/w sposób nauczania nie powoduje zniechęcenia się ćwiczących wskutek otarć, zadrapań, bólu w trakcie nauki padania.

Pad w bok – pozycja stojąca (pad w prawo)



Fot. 14. Pad w prawo (pozycja stojąca – nogi lekko ugięte)

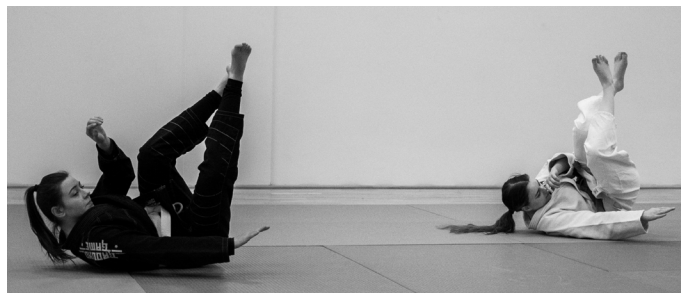
Źródło: opracowanie własne.



Fot. 15. Pad w prawo – faza ugięcia lewej nogi połączona z wysuwaniem nogi prawej

Źródło: opracowanie własne.

Dalsze wychylenie ciała (w prawą stronę) spowoduje upadek na prawy bok, który winien być amortyzowany poprzez uderzenie prawą ręką.



Fot. 16. Pad w prawo – faza upadku na matę na prawy bok

Źródło: opracowanie własne.

Naukę padu w bok (na Fot. 14–16) w prawo rozpoczyna się od wyjaśnienia potrzeby umiejętności bezpiecznego upadku w każdym kierunku. Szczególną uwagę należy poświęcić zagrożeniu, jakie niesie z sobą uderzenie bokiem głowy (czyli skronią) o podłogę. Uderzenie takie może spowodować utratę przytomności, zagrożenie zdrowia, a nawet życia.

Dodatkowo należy zwrócić uwagę na fakt, że w procesie treningowym ćwiczeń grapplingowych na dalszych etapach zaawansowania wiele rzutów (obaleń) odbywa się w różnych kierunkach, a nie tylko symetrycznie do tyłu.

Nauczanie padu w bok – strona prawa (2 jednostki treningowe i kontynuacja na każdym kolejnym treningu):

- Pad z pozycji siedzącej lub kucznej – rozpoczęcie nauki, aby przyzwyczaić zawodnika do utraty równowagi w bok. Początkowo zawodnik wywraca się w bok na miękkim materacu z pozycji siedzącej (Fot. 9–11).
- Pierwszy akcent kładziony jest na ułożenie głowy w ten sposób by podbródek był jak najbliżej klatki piersiowej – zapewnia to, że w momencie upadku, tył głowy będzie uniesiony i nie uderzy w podłogę. Można wprowadzić ćwiczenie dociskania brodą do ciała np. woreczka z grochem. Dodatkowym celem tego ułożenia głowy jest konieczność obserwowania w walce ruchów przeciwnika.
- Ćwicząca wywraca się na materac na bok prawy, jednocześnie uderzając prawą ręką o podłogę pod kątem ok. 45° względem tułowia. Ręka lewa lekko ugięta zasłania głowę, nogi uniesione do góry w pozycji

obronnej, oczy zwrócone w stronę przeciwnika. Wymagane jest, by w momencie upadku napięte zostały mięśnie całego ciała, a w szczególności ręki prawej, która przejmują większą część siły uderzenia o podłoże.

- Pad z pozycji stojącej (Fot. 12–14) – ćwicząca stoi na lekko ugiętych nogach, ręce swobodnie opuszczone wzdłuż tułowia, patrzy w stronę przeciwnika, następnie ugina sukcesywnie do dołu nogę lewą i jednocześnie wysuwa w lewo nogę prawą, doprowadzając do padu na prawy bok, głowa uniesiona, ręce pod kątem ok. 45° względem tułowia – uderzają o podłoże, zmniejszając siłę uderzenia plecami, nogi w pozycji obronnej, uniesione do góry w kierunku przeciwnika.

Wymagane jest, by w momencie upadku napięte zostały mięśnie całego ciała, a w szczególności ręki prawej, która przejmuje większą część siły uderzenia o podłoże. Ręka lewa, lekko ugięta, zasłania głowę, nogi uniesione do góry w pozycji obronnej, oczy zwrócone w stronę przeciwnika.

Doskonalenie prowadzone jest:

- indywidualnie – ćwicząca doskonali pady: siedząc, kucając, stojąc z oczami otwartymi, następnie z zamkniętymi, zakłócając swoją równowagę np. obrotami głowy, a nawet szybkimi całego ciała itp.;
- w parach – jedna ćwicząca naciska z góry na ramiona, zmuszając drugą ćwiczącą do uginania nóg i wykonania padu; jedna ćwicząca popycha drugą w bok, wymuszając wykonanie padu; ćwicząca wykonuje pad w bok twarzą do partnerki, która trzyma ją za jedną rękę i amortyzuje upadek; obie ćwiczące w pozycji stojącej twarzami do siebie trzymają się za jedną rękę i każda wychyla się w bok na przykład w prawą stronę – na sygnał puszcza ręce i wykonują pad itp.;
- w zespołach – cała grupa ćwiczących dzieli się na np. 3 zespoły, ustawia się w 3 rzędach i następuje rywalizacja w różnym wykonywaniu padów w bok solowo lub z parterem – liczy się zarówno czas, jak i dokładność wykonania padu.

UWAGA!

Należy zwrócić uwagę ćwiczącym, że zarówno w czasie treningu, jak i w życiu codziennym człowiek przewraca się w różnych kierunkach, nie zawsze do tyłu. Przewrócenie się na bok nie jest tak niebezpieczne jak do tyłu, gdyż nie grozi ono od razu uderzeniem tyłem głowy (potylicą) w twarde podłoże.

Jednak przewracając się nieumiejętnie w bok, narażamy się na uderzenie płatem skroniowym, co jest równie niebezpieczne. Możliwy jest także tzw. „odruch łokciowy”, czyli bardzo popularna, odruchowa podpórka na łokciu. Skutkować to może nie tylko rozbiciem stawu łokciowego, lecz i – wskutek przeniesienia się siły uderzenia o podłoże – dotkliwą kontuzją stawu barkowego. Dlatego ważne jest ułożenie ręki (od strony padu) wzdłuż tułowia.

Nauczanie przewrotu bocznego (w prawo)

Zależnie od sprawności fizycznej osób ćwiczących, które już poznały podstawy bezpiecznych padów, można przewrót boczny nauczać na miękkim materacu lub na podłożu „tatami”.



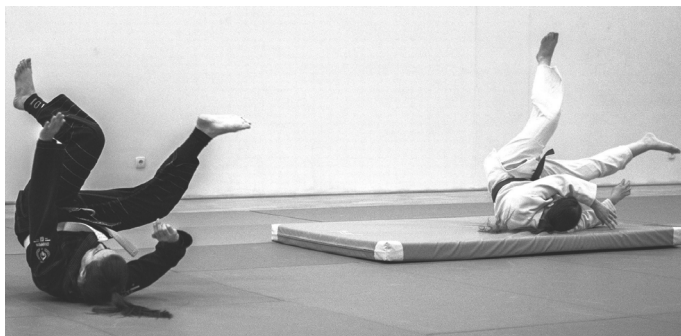
Fot. 17. Faza przygotowania do przewrotu w prawą stronę, czyli przez dominującą rękę prawą

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 18. Faza wychylenia w przód i rozpoczęcia przewrotu

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 19. Faza toczenia się ciała po materacu lub „tatami” i faza wstawania na nogi

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 19a. Faza wstawania po przewrocie (w prawo)

Źródło: opracowanie własne.

***Przewrót boczny dla bardziej zaawansowanych
(w prawo przez osobę będącą w klęku podpartym)***



Fot. 20. Faza nabiegu z akcentem prawej ręki

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 21. Faza lotu z wyraźnym bocznym ułożeniem ciała

Źródło: opracowanie własne.

Jak można zauważyć, przewrót wykonywany jest na stronę prawą, z lekkiego nabiegu przez osobę klęczącą. Ćwiczenie dla osób początkujących wykonuje się na miękkim materacu.



Fot. 22. Faza lądowania z przygotowaną asekuracją lewą ręką

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 23. Faza wstania po wykonanym przewrocie
(akcent na rękę lewą, która uderzając o materac, ułatwia wstawanie)

Źródło: opracowanie własne.

Doskonalenie prowadzone jest:

- 1) Indywidualnie – ćwicząca doskonali przewrót: pozycja kuczna z bocznym ustawieniem nóg (prawa wykroczenie) z oczami otwartymi, następnie wychyla się coraz bardziej w przód, doprowadzając do przewrotu.
 - Po poprawnym wykonaniu ruchu bocznego obrotowego przechodzi się do pozycji stojącej (Ryc. 17–19a) i kontynuuje naukę z pozycji stojącej.
 - Uwagę zwraca się na:
 - » wysunięcie ręki prawej w przód, ułożenie ręki przypomina obręcz od koła i w fazie przewrotu musi zachować to ułożenie;
 - » kierowanie głowy zawsze za wiodącą ręką (tu: prawą), co wymusza prawidłowe zaokrąglanie się pleców i boczne ułożenie ciała;
 - » wstawanie bokiem z bocznym ustawieniem nóg – prawa wykroczenie i niestykanie się nóg kolanami;
 - » w fazie wstania uderzenie drugą ręką (tu: lewą) o materac w celu amortyzacji oraz wzmocnienia dynamiki przejścia do pozycji stojącej.
- 2) W parach: jedna ćwicząca trzyma rękę prawą wykonującej ćwiczenie i lekkim ruchem „po kole” wymusza wykonanie przewrotu;
 - jedna ćwicząca leży na macie, a druga z miejsca stara się wykonać nad nią przewrót boczny;
 - jedna ćwicząca klęczy w klęku skulonym albo podpartym, a druga (zaawansowana) stara się wykonać przewrót boczny (Fot. 20–23).
- 3) W zespołach rywalizujących:
 - cała grupa ćwiczących dzieli się na np. 3 zespoły – ustawia się w 3 rzędach i następuje rywalizacja w wykonaniu przewrotu bocznego zawsze po wytraceniu szybkości nabeigu przez zwrot (liczy się czas i jakość wykonania).
 - Główna uwaga jest poświęcona ułożeniu ręki przez którą dokonuje się przewrotu bocznego – ręka ma przypominać fragment koła a jej ruch wymuszać obrót ciała „po kole”.

UWAGA!

Ze względów bezpieczeństwa nie wykonujemy ćwiczeń z pełnego rozbiegu, tylko najpierw doprowadzamy do bezpiecznego wytracenia szybkości, np. poprzez zwrot o 180° kierunku biegu, i dopiero po tym następuje wykonanie przewrotu.

3.3. Nauka obalenia z chwytem za nogi połączona z doskonaleniem padów

Ustawienie: zawodnik prawostronny / przeciwnik prawostronny



Fot. 24. Faza wychylenia w przód

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 25. Faza wychylenia ręką w górę i podejścia nogą wykroczną

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 26. Faza obniżenia ciała w kierunku nóg przeciwnika

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 27. Faza złapania i poderwania obu nóg przeciwnika

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 28. Faza obalenia przeciwnika z elementem przytrzymania obu nóg

Źródło: opracowanie własne.

Doskonalenie prowadzone jest:

- 1) Indywidualnie: ćwicząca doskonali wychylenie przeciwnika ręką w przód: pozycja stojąca z bocznym ustawieniem nóg (prawa wykrocznie) z oczami otwartymi (Ryc. 24–25). Po wychyleniu w przód ćwicząca zmienia kierunek ataku – do tyłu. Puszczając rękę przeciwnika i obiema rękoma łapie za nogi – mniej więcej pod kolana, skręca głowę w lewo, kierując swoje prawe ucho w stronę prawego uda przeciwniczki; podrywając nogi przeciwniczki i napierając swoim barkiem na ciało, doprowadza do upadku na plecy. Ważne jest kontrolowanie cały czas uchwytu przeciwnika za nogi (Ryc. 26–28). Jednocześnie osoba padająca doskonali pad w tył ze szczególnym uwzględnieniem uniesienia głowy (Ryc. 28). Naukę prowadzi się początkowo na grube miękkie materace, następnie na zwykłe miękkie materace ułożone w tzw. „poduszkę powietrzną” i kończy wykonywanie obalenia na podłoże typu „tatami”, ćwicząc w ruchu imitującym walkę.

Uwagę zwraca się na:

- wysunięcie ręki lewej w przód i chwyt przeciwnika, podczas gdy prawą ręką zakrywa się własny korpus,
 - szarpnięcie w przód i zmiana ruchu ciała w tył połączona z obniżeniem,
 - podejście wyraźnie ugiętą nogą wykroczną,
 - zachowanie pleców na odcinku lędźwiowym bez zaokrąglenia w momencie unoszenia przeciwnika, równoczesne pchnięcie barkiem,
 - kontrolę wzrokową przeciwnika – zamykanie oczu (nawet na ułamek sekundy) lub mruganie jest zawsze jednym z większych problemów.
- 2) W parach: jedna ćwicząca stoi w pozycji „do walki”, druga sugeruje atak w przód (ręką), lecz atakuje w tył nogi lub obie ćwiczące symulują walkę w pozycji stojącej i naprzemiennie się atakują.
 - 3) W zespołach: cała grupa ćwiczących dzieli się na np. 3 zespoły – ustawia się w 3 rzędach, z każdego rzędu jedna osoba staje przed swoim zespołem w odległości ok. 3–4 m i ma za sobą miękkie materac. Osoba z zespołu staruje na sygnał i następuje rywalizacja

w wykonaniu obalenia poprzez złapanie za obie nogi, gdzie osoba rzucająca pozostaje twarzą do swojego zespołu, a osoba obalona wstaje i szybko wraca do swojego zespołu – dając sygnał do biegu następnej osobie.

- 4) Zwracana jest uwaga nie tylko na poprawne wykonanie obalenia, ale również i padu w tył.

UWAGA!

Ze względów bezpieczeństwa nie wykonujemy ćwiczeń z pełnego nabiegu, najpierw doprowadzamy do bezpiecznego wytracenia szybkości, np. poprzez zwrot o 180° kierunku biegu i dopiero po tym następuje wykonanie przewrotu.

3.4. Nauka obalenia z chwytem za jedną nogę i podcięciem drugiej połączona z doskonaleniem padów

Ustawienie: zawodniczka prawostronna / przeciwniczka prawostronna



Fot. 29. Faza podejścia do podbicia nogi

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 30. Faza podjęcia prawej nogi

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 31. Faza złapania podciętej nogi

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 32. Faza przytrzymania nogi i podejścia nogą prawą do podcięcia

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 33. Faza podcinania nogi podporowej

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 34. Faza obalenia z przytrzymaniem nogi

Źródło: opracowanie własne.

W tym przypadku prezentowanym na zdjęciach (Fot. 27–32) po złapaniu jednej nogi, druga noga przeciwnika podcinana jest od środka.

WAŻNE:

Istotne jest utrzymywanie kontaktu wzrokowego z przeciwnikiem oraz przytrzymanie do końca nogi złapanej (czasami nawet pochwycenie dodatkowo nogi podcinanej), gdyż w wielu dyscyplinach obalenie przeciwnika na plecy nie powoduje końca walki i walka dalej toczy się w parterze.

Trzymając nogę przeciwnika (Fot. 34), mamy możliwość poprzez obrót własnym ciałem założenia przeciwnikowi dźwigni na staw kolanowy.

Ustawienie: zawodniczka prawostronna / przeciwniczka lewostronna



Fot. 35. Faza podejścia do podbicia nogi

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 36. Faza złapania podciętej lewej nogi

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 37. Faza podcinania nogi podporowej

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 38. Faza obalenia z przytrzymaniem nogi złapanej

Źródło: opracowanie własne.

W obu przypadkach prezentowanych na zdjęciach (Fot. 29–31 oraz Fot. 35–36) początkowa faza ruchu to podbicie bliżej nogi przeciwniczki i złapanie tej nogi ręką. Bezpośrednio po złapaniu jednej nogi druga noga przeciwnika podcinana jest od wewnątrz (Fot. 32–34) lub, w drugiej wersji, od zewnątrz (Fot. 37), z zejściem obu ćwiczących do parteru (Fot. 38).

Istotne jest utrzymywanie kontaktu wzrokowego z przeciwnikiem oraz przytrzymanie do końca nogi złapanej, gdyż w wielu dyscyplinach obalenie przeciwnika na plecy nie powoduje końca walki i walka dalej toczy się w parterze.

Trzymając nogę przeciwnika (Fot. 38), mamy możliwość, poprzez przesunięcie własnego ciała i unieruchomienie głowy przeciwnika, przejścia do pozycji bocznej z przytrzymaniem przeciwnika na plecach.

Doskonalenie prowadzone jest:

- 1) indywidualnie: ćwicząca doskonali wychylenie przeciwnika ręką w tył w każdym wariacie, następnie swoją nogą podcina wysuniętą nogę przeciwniczki i łapie ją wolną ręką (Fot. 29–30 oraz Fot. 35–36).
- 2) w parach: obie ćwiczące powtarzają wielokrotnie ten wariant i dopiero po opanowaniu go przechodzą do następnej fazy tego obalenia – czyli podcięcia nogą podporowej nogi przeciwniczki (Fot. 30–32 oraz Fot. 35–36); w drugim przypadku obie zawodniczki spadają na matę. Zawodniczka, która jest obalana na plecy, doskonali umiejętność padania.

W początkowej fazie nauki obalenia wykonuje się na miękkim materacu, natomiast na dalszym etapie trenowania na matę „tatami” – nawet w tzw. „walce symulowanej”.

Uwagę zwraca się na to, że wykonujemy akcję złożoną praktycznie z dwóch ruchów:

- wychylenie przeciwniczki w tył.
- skrócenie dystansu poprzez podejście nogami przeciwniczki po wychyleniu („dogonienie”),
- złapanie ręką nogi przeciwniczki,
- ruch po fragmencie koła wykonywany nogą podcinającą,
- napieranie własnym ciałem w momencie podcinania nogi podporowej.

Ćwiczenia techniczne zaczyna się zawsze na stronę dominującą osoby wykonującej obalenie. Partnerka ustawia się zgodnie ze wskazówkami osoby wykonującej obalenie:

- 1) indywidualnie: ćwiczenie wyobrazeniowe ćwiczącej (wyobraża sobie podcięcie, chwyt i podcięcie drugiej nogi, czasami z zejściem do parteru);

- 2) w parach: jedna ćwicząca stoi w pozycji „do walki” jako prawostronna lub lewostronna, druga robi uchwyt jedną ręką i atak początkowo podcięciem nogi wykroczonej z chwytem za nogę i podcina drugą (ćwiczy się naprzemiennie); obie ćwiczące symulują walkę w pozycji stojącej i naprzemiennie się atakują;
- 3) w ustawieniu „po kole”: z różnymi partnerkami różnego wzrostu, o różnym zasięgu ramion i różnej długości nóg, w celu nauki skracania dystansu po złapaniu uchwytu oraz nauki niskiego zejścia do złapania nogi po podbiciu.

Zwraca się uwagę nie tylko na poprawne wykonanie obalenia, ale również i padu w tył.

UWAGA!

Ze względów bezpieczeństwa należy uważać, by w przypadku zejścia do parteru osoba rzucająca nie spadała na łokieć, oraz na poprawność padu w tył osoby padającej.

3.5. Nauka pozycji bocznej w parterze połączona z nauką wyjścia



Fot. 39. Faza założenia trzymania (białe judogi)

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 40. Faza zaczęcia wychodzenia (mostkowanie)
– czarne judogi złapanie oburącz w pasie i szybkie unoszenie bioder

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 41. Faza przetaczania przeciwnika przez „mostkowanie”

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 42. Faza założenia trzymania (pozycji bocznej) po wyjściu z pozycji bocznej (czarne judogi).

Źródło: opracowanie własne.

Ćwiczenia techniczne zaczyna się wykonywać zawsze na stronę dominującą (prawą lub lewą) osoby wykonującej przetoczenie z pozycji trzymanej, gdyż jest ona bardziej obciążana fizycznie.

Doskonalenie prowadzone jest:

- 1) indywidualnie: jako wprowadzenie ćwicząca bez partnerki przyjmuje pozycję podobną do siadu płotkarskiego, natomiast druga osoba również indywidualnie wyobraża sobie, że jest trzymana w pozycji bocznej, więc łapie swoje ręce i robi most na barku (lewym lub prawym), jednocześnie wypychając ręce w bok ponad głowę (przetaczając wyimaginowanego przeciwnika);
- 2) w parach: jedna z ćwiczących zakłada trzymanie w pozycji bocznej (Fot. 39–40), druga ćwicząca spleta ręce, zaciska splot poniżej linii żeber przeciwniczki (Fot. 40) i robi mostek na barku (lewym Fot. 41), przetaczając partnerkę po skosie ponad swoim ciałem, i sama przechodzi do pozycji trzymania bocznego (Fot. 42), trzymając ręką nie za głowę, lecz pod pachą – możliwa jest szybka zamiana ułożenia ręki;

- 3) w zespole: z wieloma partnerkami ułożonymi np. „po kole” – celem jest doskonalenie wychodzenia z pozycji bocznej z ćwiczącymi o różnej wadze, sile mięśniowej i różnej długości kończyn i tułowia (zmienia się wymagany moment siły).

Uwagę zwraca się na:

- poprawne ułożenie ciała przez ćwiczącą-trzymającą,
- poprawne opasanie rękoma przez osobę trzymaną,
- mocne i skośne wykonanie mostu na barkach z jednoczesnym przetoczeniem ciała przeciwniczki.

Ćwiczy się:

- w parterze: walka zaczynana w pozycji tyłem do siebie z próbą założenia wyłącznie trzymaniam w pozycji bocznej;
- w pozycji stojącej: próba obalenia nauczaną wcześniej techniką, połączona z natychmiastowym założeniem trzymaniam w pozycji bocznej;
- w parterze: próba ucieczki przed wpadnięciem w trzymaniam wtedy, gdy przeciwnik sam wyszedł z trzymaniam w pozycji bocznej poprzez przetoczenie;
- dla osób bardziej zaawansowanych demonstrowane są inne możliwości wychodzenia z pozycji bocznej – np. poprzez odpychanie głową wolną ręką połączone z atakiem nogi za głowę przeciwnika – natomiast dla ćwiczącej atakowanej w ten sposób demonstruje się sposób zbiccia/ze-pchnięcia atakującej ręki i przyciśnięcia jej głową, co połączone z pracą „nożycową” całego tułowia powoduje zaduszenie osoby trzymanej.

UWAGA!

Ze względów bezpieczeństwa przy obciążaniu obręczy barkowej, a szczególnie mięśni karku przeprowadza się dodatkowe ćwiczenia tego obszaru w trakcie standardowej rozgrzewki.

3.6. Nauka pozycji dosiadu w parterze połączona z nauką wyjścia



Fot. 43. Faza trzymania opasującego (pozycja dosiadu)

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 43a. Faza trzymania opasującego z przytrzymaniem ręki

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 44. Faza wychodzenia prawą ręką na biodrze

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 45. Faza wychodzenia (most) na lewym barkui

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 46. Faza przetaczania przeciwnika

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 47. Faza po przetoczeniu przeciwnika

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 48. Faza zapięcia gardy (nogami) przez przeciwnika (białe judogi)

Źródło: opracowanie własne.

Ćwiczenia techniczne zaczyna się wykonywać zawsze na stronę dominującą (prawą lub lewą) osoby wykonującej przetoczenie z pozycji trzymanej (tu pozycja dosiadu), gdyż ona jest bardziej obciążana fizycznie.

Doskonalenie prowadzone jest:

- 1) Indywidualnie: poprzez wyobrażenie sytuacji, gdy przeciwnik uzyskał pozycje dosiadu. Wychodzenie poprzez wykonanie mostu na lewym lub prawym barku oraz jednoczesnym podważeniu ku górze biodra przeciwnika co powoduje przetoczenie,
- 2) W parach: zawodniczka poprawnie zakłada trzymanie w pozycji dosiadu (Fot. 43), opasując ręką głowę przeciwniczki i jednocześnie przenosząc ciężar ciała i położenie głowy na przeciwną stronę. Zawodniczka rozpoczyna akcję wychodzenia z trzymania (dosiadu) (Fot. 43a – 44), odpychając lewą ręką kolano przeciwniczki

i jednocześnie drugą ręką (prawą) unosząc jej biodro ku górze. Zawodniczka wykonuje w tym samym czasie most na lewym barku (Fot. 45–46) i powoduje przetoczenie przeciwniczki na plecy i wyjście z dosiadu (Fot. 47). Zadaniem przetoczonej na plecy przeciwniczki jest natychmiastowe złączenie nóg, czyli tzw. zapięcie gardy (Fot. 48).

- 3) W zespole: z wieloma partnerkami ułożonymi np. „po kole” – celem jest doskonalenie wychodzenia z pozycji bocznej z ćwiczącymi o różnej wadze, sile mięśniowej i różnej długości kończyn i tułowia (zmienia się wymagany moment siły).

Uwagę zwraca się na:

- poprawne ułożenie ciała przez ćwiczącą-trzymającą;
- poprawne złapanie głowy osoby trzymanej i mocny ścisk nogami w dosiadzie;
- przeniesienie głowy i całego ciężaru ciała na przeciwną stronę przeciwnika niż strona złapania głowy;
- mocne i skośne wykonanie mostu na barkach z pracą obiema rękoma i jednoczesnym przetoczeniem ciała przeciwniczki;
- zapięcie gardy przez ćwiczącą, która została przetoczona.

Ćwicz się:

- w parterze: walka szkoleniowa – zaczynana w pozycji tyłem do siebie, z próbą założenia wyłącznie trzymania w pozycji dosiadu;
- w pozycji stojącej: próba obalenia nauczaną wcześniej techniką, połączona z natychmiastowym założeniem trzymania w pozycji dosiadu;
- dla osób bardziej zaawansowanych proponuje się walki szkoleniowe wyłącznie w pozycji parterowej z wykorzystaniem trzymania zarówno pozycji dosiadu, jak i w pozycji bocznej.

UWAGA!

Ze względów bezpieczeństwa przy obciążaniu obręczy barkowej, a szczególnie mięśni karku, przeprowadza się dodatkowe ćwiczenia tego obszaru w trakcie standardowej rozgrzewki. Zwracamy również szczególną uwagę, by żadna z ćwiczących przypadkowo nie opasywała głowy partnerki w sposób odwrotny od przedstawionego na fotografiach – czyli tzw. „gilotyńą”.

3.7. Nauka zakładania dźwigni prostej na staw łokciowy



Fot. 49. Faza pozycji z boku po obaleniu

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 50. Faza przełożenia lewej nogi za głowę przeciwnika

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 51. Faza siadu z zapleceniem ręki lewej do dźwigni

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 52. Faza wyciągnięcia dźwigni na staw łokciowy

Źródło: opracowanie własne.

Technika wyciągania dźwigni tzw. kluczem (po zapleceniu ręki i unieruchomieniu przeciwnika nogami)



Fot. 53. Ułożenie rąk pod łokieć i na nadgarstek

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 54. Rozciąganie stawu łokciowego (tzw. klucz)

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 55. Wyprost ręki przeciwniczki – dźwignia na staw łokciowy (ściskanie ręki kolanami)

Źródło: opracowanie własne.

Ćwiczenia techniczne zaczyna się wykonywać zawsze na stronę dominującą (prawą lub lewą) osoby wykonującej zakładanie dźwigni.

Doskonalenie prowadzone jest:

- 1) W parach: zawodniczka poprawnie przytrzymuje leżącą przeciwniczkę z boku, przekłada nogę (tu: lewą) w celu unieruchomienia głowy (Fot. 49–50), następnie przechodzi do siadu, ręce zapina w tzw. „klucz” (Fot. 51) i wyciąga dźwignię, prostując rękę przeciwniczki (Fot. 52). Również w parach: doskonalenie wyłącznie wyciągania dźwigni w pozycji siedzącej, (Fot. 53–55) zapinanie klucza, rozciąganie, prostowanie ręki przeciwniczki.
- 2) W zespołach: z wieloma partnerkami ułożonymi np. „po kole” – celem jest doskonalenie pokonywanie biernego oporu przeciwnika, o różnej długości ramienia, różnej sile mięśniowej i różnej odporności na ból rozciąganego stawu łokciowego.

Uwagę zwraca się na:

- poprawne ułożenie ciała przez zawodniczkę będącą z boku przeciwniczki,
- poprawne, czyli niskie przełożenie nogi nad głową przeciwniczki,
- ściśnięcie przez zawodniczkę obiema nogami zaatakowanej ręki przeciwniczki,
- poprawne zapięcie tzw. „klucza”,
- rozciąganie stawu łokciowego przeciwniczki poprzez działającą parę sił.

Ćwiczy się:

- w parterze: walka szkoleniowa – zaczynana w pozycji tyłem do siebie z próbą założenia wyłącznie dźwigni,
- w pozycji stojącej: próba obalenia nauczaną wcześniej techniką, połączona z natychmiastowym założeniem dźwigni na staw łokciowy,
- dla osób bardziej zaawansowanych proponuje się walki szkoleniowe wyłącznie w pozycji parterowej z wykorzystaniem wszystkich dotąd poznanych technik,
- w zespołach walczących treningowo w formie rywalizacji drużynowej (dla bardziej zaawansowanych).

UWAGA!

Ze względów bezpieczeństwa przy obciążaniu stawu łokciowego przeprowadza się w fazie rozgrzewki dodatkowe ćwiczenia (rozciągające) poprawiające ruchomość w stawie łokciowym, w celu uniknięcia kontuzji przy przypadkowym „przecignięciu” dźwigni.

Zakazuje się ćwiczącym stosowania innych technik niż dotąd nauczane. Podlega to także kontroli.

3.8. Nauka fragmentów walki w parterze

3.8.1. Przetoczenie do pozycji bocznej



Fot. 56. Faza zahaczenia prawej nogi pod kolaniem przeciwniczki i złapania lewą ręką

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 57. Faza przetaczania przeciwniczki w lewo

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 58. Faza końcowa przetoczenia (w lewo)

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 59. Faza uwolnienia nogi prawej spod kolana

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 60. Faza przesunięcia swojej nogi (prawej) wzdłuż ciała przeciwniczki, do pozycji bocznej

Źródło: opracowanie własne.

Ćwiczenia techniczne zaczyna się wykonywać zawsze na stronę dominującą (prawą lub lewą) osoby wykonującej przetoczenie, co nakazuje, by przeciwniczka, czyli osoba atakująca od strony nóg, przyklęknęła na kolano łatwiejsze dla ćwiczącej do podważenia od spodu. Kontrolujemy, by staw kolanowy przeciwniczki nie był zamknięty i umożliwiał zawodnicze wsunięcie stopy od spodu. Jeżeli staw kolanowy jest zamknięty i nie umożliwia tego – tej techniki się nie wykonuje lub ruchem własnego ciała doprowadza do wsunięcia stopy pod kolano przeciwniczki.

Doskonalenie prowadzone jest:

- 1) w parach: przeciwniczka przyklęka od strony nóg i jest przetaczana przez zawodniczkę aż do pozycji bocznej;
- 2) w zespole: z wieloma partnerkami ułożonymi np. „po kole” – ćwiczy się element przetoczenia identycznie jak w parach, tylko z osobami o różnych rozmiarach ciała – różna masa ciała i różna długość kończyn i tułowia wywołują różne momenty sił, które trzeba zaangażować w celu wykonania przetoczenia do pozycji bocznej.

Uwagę zwraca się na:

- poprawne podważanie kolana przeciwniczki,
- mocne opasanie głowy przeciwniczki,
- uniknięcie przez zawodniczkę zostawienia nogi oplecionej przez nogi przeciwniczki w tzw. półgardzie,
- osoba, która jest trzymana w pozycji bocznej, doskonali wychodzenie z tej pozycji poprzez wcześniej nauczane wykonywanie mostu na jednym z barków.

Ćwiczy się:

- w parterze: walka szkoleniowa – zaczynana w pozycji tyłem do siebie z próbą przejścia do pozycji bocznej;
- w pozycji stojącej: próba obalenia nauczaną wcześniej techniką, połączona z natychmiastowym atakiem zawodniczki (obalonej) na otwarte kolano, podważenie tego kolana i przejście do pozycji bocznej;
- dla osób bardziej zaawansowanych proponuje się walki szkoleniowe wyłącznie w pozycji parterowej z wykorzystaniem wszystkich dotąd poznanych technik;

- w zespołach walczących treningowo w formie rywalizacji drużynowej (dla bardziej zaawansowanych).

UWAGA!

Ze względów bezpieczeństwa przy przetoczeniu zwraca się uwagę, by zawodniczka przetaczała się za przeciwniczką, a nie pozostawała na plecach. Może to grozić kontuzją stawu barkowego przeciwniczki (osoby przetaczanej).

Zakazuje się ćwiczącym stosowania innych technik niż dotąd nauczane. Podlega to kontroli.

3.8.2. Przetoczenie do pozycji dosiadu



Fot. 61. Faza zahaczania nogi pod kolanem przeciwniczki, oplecenie jej przeciwnej ręki

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 62. Faza przetaczania – prawa noga pozostaje na przeciwnicze

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 63. Faza dosiadu (opasanie głowy – ręką i zakleszczenie ręki swoją ręką)

Źródło: opracowanie własne.

Przejście do pozycji dosiadu zamiast do trzymania w pozycji bocznej wykonuje się najczęściej w sytuacji, gdy w fazie przetaczania przeciwniczka broni się, usiłując związać nogę podważającą staw kolanowy, co uniemożliwia /utrudnia zawodnicze przesunięcie prawej nogi wzdłuż tułowia i przejście do pozycji bocznej.

Przejście do pozycji dosiadu jest łatwiejsze do wykonania, lecz sama pozycja dosiadu jest łatwiejsza do wyjścia w walkach, w których nie występują uderzenia.

Ćwiczenia techniczne zaczyna się wykonywać zawsze na stronę dominującą (prawą lub lewą) osoby wykonującej przetoczenie, co nakazuje, by przeciwniczka, czyli osoba atakująca od strony nóg, przyklękła na kolano łatwiejsze dla ćwiczącej do podważenia od spodu. Kontrolujemy, by staw kolanowy przeciwniczki nie był zamknięty i umożliwiał zawodnicze wsunięcie stopy od spodu. Jeżeli staw kolanowy jest zamknięty i nie umożliwia tego – tej techniki się nie wykonuje lub ruchem własnego ciała doprowadza się do wsunięcia stopy pod kolano przeciwniczki.

Doskonalenie prowadzone jest:

- 1) w parach: przeciwniczka przyklęka od strony nóg i jest przetaczana przez zawodniczkę aż do pozycji dosiadu;
- 2) w zespole: z wieloma partnerkami ułożonymi np. „po kole” – ćwiczy się element przetoczenia identycznie jak w parach, tylko z osobami o różnych rozmiarach ciała – różna masa ciała i różna długość kończyn i tułowia wywołują różne momenty sił, które trzeba zaangażować w celu wykonania przetoczenia do pozycji dosiadu.

Uwagę zwraca się na:

- poprawne podważanie kolana przeciwniczki,
- mocne opasanie głowy przeciwniczki,
- uniknięcie przez zawodniczkę zostawienia nogi oplecionej przez nogi przeciwniczki w tzw. półgardzie,
- ściśnięcie nogami ciała przeciwniczki i opanowanie głowy i ręki przeciwniczki w przyjętej już pozycji dosiadu,
- osoba, która jest trzymana w pozycji dosiadu, doskonali wychodzenie z tej pozycji poprzez wcześniej nauczane wykonywanie mostu na jednym z barków, łącząc to z podważaniem biodra przeciwnika swoją ręką.

Ćwiczy się:

- w parterze: walka szkoleniowa – zaczynana w pozycji tyłem do siebie z próbą przetoczenia do pozycji dosiadu,
- w pozycji stojącej: próba obalenia nauczaną wcześniej techniką, po której jednak zawodniczka pozostaje na plecach i trzyma przeciwniczkę w tzw. „gardzie” i następuje próba przetoczenia do pozycji dosiadu,
- dla osób bardziej zaawansowanych proponuje się walki szkoleniowe wyłącznie w pozycji parterowej z wykorzystaniem wszystkich dotąd poznanych technik,
- w formie rywalizacji drużynowej (dla bardziej zaawansowanych).

UWAGA!

Ze względów bezpieczeństwa przy oplecieniu ręki przeciwniczki należy ostrożnie przetaczać się w stronę, po której jest oplecenie. Pozostanie na plecach przy szybkim przetoczeniu może skutkować kontuzją barku (przypadkowa dźwignia) osoby przetaczanej.

Zakazuje się ćwiczącym stosowania innych technik niż dotąd nauczone. Podlega to kontroli.

3.8.3. Sytuacyjne zakładanie dźwigni



Fot. 64. Faza złapania pozostawionej ręki przeciwniczki (prawej)

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 65. Faza ściągnięcia ręki do swojego barku

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 66. Faza przesunięcia bioder zawodniczki i przytrzymania ręki

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 67. Faza rozplecenia gardy przez zawodniczkę i przekładania lewej nogi za głowę przeciwniczki

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 68. Faza wypchnięcia bioder do góry i przodu przez zawodniczkę

Źródło: opracowanie własne.



Fot. 69. Faza wyprostowania ręki przeciwniczki (dźwignia) i odwrócenia przeciwniczki na plecy

Źródło: opracowanie własne.

Prezentowana powyżej jest tylko jedna z sytuacji walki w parterze, gdy przeciwniczka, będąc od strony nóg zawodniczki, próbuje wyzwolić się z opłotu nogami (tzw. wyjście z gardy), lecz na moment zostawia za blisko zawodniczki rękę (prawą) (Fot. 64–65).

Ćwiczenia techniczne zaczyna się wykonywać zawsze na stronę dominującą (prawą lub lewą) osoby wykonującej przetoczenie, co nakazuje, by przeciwniczka, czyli osoba atakująca od strony nóg, „pozostawiła” zawodnicze rękę, na którą łatwiej wykonuje się ćwiczenie.

Przeciwniczka może klęczeć na jedno kolano, może klęczeć na dwa kolana lub (dla osób bardziej zaawansowanych) może stać na obu nogach, atakując wyciągniętą ręką.

Doskonalenie prowadzone jest:

- 1) w parach: przeciwniczka przykłęka od strony nóg na jedno kolano i pozostawia jedną rękę blisko barku zawodniczki; w następnej kolejności można ćwiczyć różne warianty podejścia przeciwniczki od strony nóg;
- 2) w zespole: z wieloma partnerkami ułożonymi np. „po kole” – ćwiczy się element założenia dźwigni identycznie jak w parach, tylko

z osobami o różnych rozmiarach ciała (różna masa ciała i różna długość kończyn i tułowia wywołują różne momenty sił, które trzeba zaangażować w celu wykonania przetoczenia do pozycji dosiady).

Uwagę zwraca się na:

- poprawne oplecenie do gardy ciała przeciwniczki i przytrzymanie ręki (Fot. 64);
- mocne wciągnięcie pozostawionej ręki w stronę swojego barku (Fot. 65);
- szybkie rozplecenie gardy, przełożenie nogi za głowę przeciwniczki, połączone z wypchnięciem bioder do przodu (Fot. 66–68);
- poprawny ruch obrotowy w celu sprowadzenia przeciwniczki na plecy (Fot. 68);
- ściśnięcie nogami ręki przeciwniczki (na którą założona jest dźwignia), by uniemożliwić przeciwnicze zbieżenie kolana w kierunku głowy (Fot. 69) i ucieczkę ruchem obrotowym z dźwigni.

Ćwiczy się:

- w parterze: walka szkoleniowa – zaczynana w pozycji tyłem do siebie z próbą wciągnięcia przeciwniczki do tzw. gardy i założenia dźwigni;
- w pozycji stojącej: próba obalenia nauczającą wcześniej techniką, po której jednak zawodniczka pozostaje na plecach i trzyma przeciwniczkę w tzw. „gardzie” i następuje próba założenia dźwigni na pozostawioną rękę;
- dla osób bardziej zaawansowanych proponuje się walki szkoleniowe wyłącznie w pozycji parterowej z wykorzystaniem wszystkich dotąd poznanych technik;
- w formie rywalizacji drużynowej (dla bardziej zaawansowanych).

UWAGA!

Ze względów bezpieczeństwa zwracamy uwagę na element wypychania bioder (Fot. 68). Przy opleczeniu i wypychaniu bioder w przód może nastąpić gwałtowny wyprost ręki przeciwniczki – czyli dźwignia jeszcze przed przetoczeniem na plecy, co może spowodować kontuzję stawu łokciowego przeciwniczki.

Zakazuje się ćwiczącym stosowania innych technik niż dotąd nauczane. Podlega to kontroli.

4. Aspekt wychowawczy grapplingu

Wielu teoretyków sportów walki – z zarówno polskiej, jak i światowej literatury fachowej z zakresu sportów walki – zastanawia się, jaki wpływ na funkcjonowanie w społeczeństwie wywiera trening sportów walki. Istnieją doniesienia, że pozytywnie oddziałuje on na postawy społeczne dzieci, młodzieży i dorosłych⁴¹. Jednak niektóre informacje wskazują na niebezpieczeństwa, np. związane z resocjalizacyjnym zastosowaniem sportów walki⁴². Doniesienia te nie są odkryciem współczesności, ani też chwilową modą, lecz pojawiają się praktycznie od pierwszych publikacji poświęconych sportom walki.

Sport w życiu człowieka ma w XXI wieku szczególne znaczenie. Zaspokajają w pewnym stopniu potrzebę ruchu, gdyż wysiłek fizyczny jest niezbędny do prawidłowego rozwoju, zwłaszcza u ludzi młodych. Sport i wychowanie uzupełniają się, co można zauważyć przy kształtowaniu się cech charakteru, takich jak: wytrwałość, dyscyplina, odpowiedzialność oraz cierpliwość. Dodatkowo uczy uczciwości, umiejętności godzenia się z porażką i szacunku do przeciwnika⁴³.

W dyscyplinach sportowych takich jak judo, zapasy, brazylijskie jiu jitsu, ADCC, które to należą do dyscyplin kontaktowych, walki polegają na bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem. Niektóre techniki gwarantujące zwycięstwo obejmują czynności wywołujące ból u przeciwnika (np. duszenie). Występuje więc wyższy czynnik agresywności niż w sportach niemających bezpośredniego kontaktu z ciałem przeciwnika, jak ma to miejsce np. w karate shōtōkan⁴⁴. Ponieważ grapplerzy nie stosują w walce uderzeń, w niniejszej publikacji przytoczono przykłady wyłącznie ze sportów walki, w których nie stosuje się uderzeń.

Jednym z zagadnień istotnym dla racjonalnego funkcjonowania w społeczeństwie jest **agresja**.

Wiele badań wskazuje na to, że treningi sportów walki stanowią w pewnym stopniu o unormowaniu i wręcz ograniczeniu poziomu agresji u zawodni-

41 A. Dąbrowski, P. Majcher, W.J. Cynarski, *Socjalizacyjne i edukacyjne walory sportów walki – na przykładzie judo*, [w:] A. Dąbrowski, T. Jasiński, R.M. Kalina (red.), *Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży. Perspektywa metodyczna*, Wyd. Naukowe Novum, Płock 2002, s. 115–123.

42 R. Poklek, *Rodzaj aktywności fizycznej a poziom syndromu agresji więźniów w zależności od typu zakładu karnego*, „Life and Movement”, 2012, 1(1), s. 4–15.

43 J. Czechowski, *Sport w perspektywie procesu wychowawczego*, „Przegląd Pedagogiczny”, 2015, 2, s. 161–178.

44 H. Mroczkowska, I. Kownacka, Z. Obmiński, *Study of the indicators of social aggressiveness in competitors practising combat sports*, „Polish Journal of Sport & Tourism”, 2008, 15(4), s. 158–165.

ków trenujących sporty grapplingowe, np. judo zarówno na etapie dorosłości, jak również wśród młodzieży szkolnej^{45,46,47}.

Bardzo interesujące badania prowadzono w Wyższej Szkole Gospodarki (przez mgr Małgorzatę Pujszo) – dotyczyło one szczegółowych pomiarów poziomu agresji mężczyzn trenujących różne sporty / sztuki walki. Tylko w przypadku zawodników trenujących MMA zauważono nieznaczny wzrost poziomu agresji fizycznej względem grupy kontrolnej. Pozostałe składowe agresji (według Buss–Perry) były na poziomie niższym niż wśród osób nietrenujących⁴⁸. Wcześniejsze badania Witkowskiego i innych nie wskazywały na podwyższony stan agresji osobniczej wśród judoków⁴⁹ jak i te późniejsze prowadzone na kobietach trenujących sporty walki nie ujawniły wzrostu agresji⁵⁰.

Kolejnym poważnym tematem o wymiarze społecznym jest **depresja**. Powoduje ona zmiany w zachowaniu, w prawidłowym codziennym funkcjonowaniu. Zależy głównie od czynników społecznych, a także koreluje z płcią badanych pacjentów. Badania dowodzą, że wskaźnik depresji jest niższy u osób trenujących niż w społeczeństwie. W takich dyscyplinach jak np. judo czy zapasy występuje obniżony poziom depresji⁵¹. natomiast dorośli karatecy wskazują na podwyższony status społeczny i niektóre korzyści osobiste utożsamiane z ich treningiem⁵².

Również doświadczenia własne autorów wskazują, że sporty walki w dużym stopniu pomagają radzić sobie ze stanami lękowymi czy depresją. Treningi uczą większej pewności siebie i przygotowują do lepszego radzenia sobie

45 M. Wojdat, P. Janowska, M. Pujszo, R. Stępnik, *Analiza porównawcza poziomu agresji między kobietami, a męskim środowiskiem judoków*, „Journal of Education, Health and Sport”, 2017, 7(5), s. 95–106.

46 K. Smoleń, K. Bernat, *Wpływ sztuk walki na zdrowie*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, 2017, 23(1), s. 13–15.

47 E. Drumińska, M. Wojdat, M. Pujszo, R. Stępnik, *Pedagogiczno-psychologiczne aspekty zapobiegania agresji na etapie szkolnym*, „Journal of Education, Health and Sport”, 2016, 6(8), s. 595–606.

48 M. Pujszo, *Bydgoskie Sporty Walki – analiza porównawcza poziomu agresji wśród badanych mężczyzn*, praca magisterska (promotor dr A. Hibner), Wyższa Szkoła Gospodarki, niepubl., Bydgoszcz/Piła 2020.

49 K. Witkowski, T. Hajdrych, E. Jaskólski, *Aggression in judo*, [w:] IX-th European Congress on Sport Psychology (Abstract book), Brussels 1995.

50 J. Szopiński, K. Witkowski, T. Hajdrych, *Czy sport czyni kobiety bardziej agresywnymi*, XVII Międzynarodowa Konferencja Naukowa: „Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej”, Spała 2008.

51 M. Wojdat, P. Janowska, M. Pujszo, R. Stępnik, B. Wolska, *Psychological description at depression in combat sports – on the example of male judo*, „Journal of Education, Health and Sport”, 2017, 7(8), s. 256–266.

52 K. Witkowski, P. Piepióra, M. Lesnik, J. Migasiewicz, *Social status of karate and personal benefits declared by adults practicing karate*, „Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports”, 2017, 13(1), s. 179–184.

z czynnikami korelującymi ze zjawiskiem depresji (np. z zaniżoną samooceną), gdyż intensywne trenowanie i walki z różnymi przeciwnikami (nawet kolegami) również wymagają większej pewności siebie.

Następnym gwarantem dobrego funkcjonowania społecznego jest **odporność psychiczna – rezyliencja**. Jej wysoki poziom pozwala radzić sobie nie tylko w sporcie, w walce z tzw. stresem startowym, lecz również zapewnia podejmowanie prawidłowych działań przy pokonywaniu trudności życiowych występujących na każdym etapie ontogenezy.

Sporty walki wyrabiają u zawodników poczucie spokoju, pewności siebie, a przede wszystkim odporność psychiczną. Kształtowanie ostatniego czynnika pomaga w dużym stopniu w panowaniu nad strachem i stanami lękowymi. Jeśli zawodnik nauczy się panować nad negatywnymi emocjami, kreują się u niego kolejne cechy charakteru, jak: odwaga i waleczność^{53,54}. Dodatkowo wykazano istotne powiązania pomiędzy poziomem rezyliencji a poziomem agresji osobniczej, ponieważ wysoki poziom rezyliencji automatycznie implikował obniżony poziom agresji⁵⁵.

Równie ważną cechą wspomagającą poprawną egzystencję człowieka jest **motywacja**. Według Janusza Reykowskiego „motywacja jest procesem psychicznej regulacji, która określa kierunek działań człowieka i ilość energii, którą jednostka jest gotowa poświęcić dla realizacji osiągnięć w określonym kierunku”. Oczywiście zjawisko motywacji może przejawiać się w różnych sferach, a jedną z jej przestrzeni występowania stanowi strefa sportowa. Należy więc stwierdzić, że motywacja jest niezbędna do lepszych efektów treningu i ma ona stały charakter wewnętrzny u zawodników trenujących judo czy brazylijskie ju-jitsu. Jednocześnie wzmacniana jest poprzez treningi, co przenosi się na życie społeczne⁵⁶. Niektóre badania wykazały, że zarówno trening judo, jak i brazylijskiego ju-jitsu generują poczucie dobrego zdrowia i sprawności fizycznej oraz poczucie niezależności. Bez względu na długość stażu treningowego, który przecież świadczy o zaangażowaniu, przebieg linii profilu motywacyjnego wskazuje na identyczny charakter procesu motywacji podczas

53 K. Smoleń, K. Bernat, *Wpływ sztuk walki na zdrowie*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, 2017, 23(1), s. 13–15.

54 M. Pujszo, P. Janowska, R. Stępniaik, *The psychic resilience on an example of some martial arts fighters*, „Journal of Education, Health and Sport”, 2019, 9(7), s. 467–478.

55 M. Pujszo, R. Stępniaik, N. Jasińska, *Aggression vs. psychic resilience system—on an example of male judo. The case study*, „Journal of Education, Health and Sport”, 2019, 9(9), s. 663–669.

56 W.J. Cynarski, W. Błażejowski, *Motywacja w sporcie i w drodze sztuk walki*, „Dyskurs Pedagogiczny”, 2014, tom 13: *Motywacja do nauki a skuteczność i efektywność kształcenia*, s. 57–74.

uprawiania zarówno judo, jak i brazylijskiego ju-jitsu, który jednak przebiega z różnym nasileniem⁵⁷.

Następnym ważnym składnikiem życia społecznego jest **poczucie optymizmu i satysfakcji życiowej**. Optymizm kształtuje osobowość człowieka, która przekłada się na podejmowanie odpowiednich działań również w sporcie. W sytuacjach, w których występuje wysoki wskaźnik stresu, lepiej radzą sobie właśnie optymiści – ich podejście przekłada się na szybkie podejmowanie poprawnych decyzji⁵⁸. Poczucie optymizmu uważane jest za cechę wrodzoną, lecz przy optymistycznym podejściu do życia ujawnia się na równi satysfakcja z życia. Wpływa na lepsze samopoczucie oraz dopuszczanie jak najmniejszej ilości negatywnych emocji. Te dwa czynniki pozwalają osobom odczuwać większe zadowolenie z własnego życia i podjętych decyzji⁵⁹.

W karierze sportowej im mniej odczuwalny jest stres, tym wyraźniejsza satysfakcja, co przekłada się na większy optymizm. Badania potwierdzają, że osoby posiadające omawiane czynniki są odporniejsze na różnego rodzaju choroby i lepiej potrafią radzić sobie w życiu codziennym niż osoby niemające do czynienia z aktywnością fizyczną⁶⁰.

W walce sportowej to właśnie poczucie optymizmu przekłada się na szacunek dla przeciwnika podczas kolejnych walk i nakazuje „pozytywną wrogość” do swojego rywala. Przestrzeganie zasad fair play pokazuje, jak duża odpowiedzialność spoczywa na zawodniku w trakcie treningu z partnerem lub w trakcie zawodów. Wskazują to również wyniki badań przeprowadzonych na dzieciach trenujących judo⁶¹. W walce zawodnicy okazujący wzajemny szacunek lepiej radzą sobie z ewentualną porażką. Poczucie optymizmu redukuje negatywne emocje, przez co zawodnicy gotowi są na dalsze udoskonalenia umiejętności.

Wraz ze wzrostem stażu treningowego rośnie wytrwałość, koncentracja oraz szacunek do przeciwnika. Osoby uprawiające sporty walki nie lekceważą

57 B. Wolska, R. Pujszo, P. Janowska, M. Wojdat, M. Zając, M. Pujszo, *The specificity of motivations in different combat sports and different lengths of the sports career*, „Baltic Journal of Health and Physical Activity”, 2019, 11(3), s. 109–116.

58 E. Dziąbek, U. Dziuk, A. Brończyk-Puzoń, J. Bieniek, B. Kowolik, *Poczucie optymizmu a kontrola emocji w wybranej grupie pielęgniarek i położnych, członkiń Beskidzkiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Bielsku-Białej*, „Annales Academiae Medicae Silesiensis”, 2013, 67(6), s. 367–373.

59 D. Świerżewska, *Satysfakcja z życia aktywnych i nieaktywnych osób po 60 roku życia. Satisfaction with life of active and inactive people aged over 60*, „Psychologia Rozwojowa” 2010, 15(2), s. 89–99.

60 A. Szabo, T. Böhm, F. Köteles, *Relationship between aerobic fitness, blood pressure and life satisfaction*, „BJHPA”, 2020, 12(2), s. 1–11, <https://doi.org/10.29359/BJHPA.12.2.01> [dostęp: 20.12.2020].

61 G. Kozdraś, *The martial art of judo as educational contents for children who living in an open society*, „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology”, 2014, 14(1), s. 20–28.

swojego „wroga”, lecz przeciwnie – obdarzają go szacunkiem, przestrzegają także wytyczonych zasad i przepisów w trakcie walki⁶².

Opisane aspekty wychowania zawiera również kodeks bushidō, który przez wielu uznawany jest za składową pedagogiki judo – i nie tylko. Jednocześnie obrazuje on ewolucję drogi zawodnika, na której uczy się on większej pewności siebie, lepiej radzi sobie z problemami psychicznymi i odczuwa większą satysfakcję z życia, co przekłada się na szacunek dla rywała. Wysoki poziom odczuwania spokoju wewnętrznego oraz radzenie sobie ze stresem pozwala zawodnikom sportów walki lepiej radzić sobie również w życiu codziennym⁶³.

Reasumując, można stwierdzić, że trening sportów walki w sposób istotny zmienia psyche człowieka w kierunku harmonijnego rozwoju, w zgodzie z otaczającym do społeczeństwem.

5. Aspekt naukowy pedagogiki grapplingu – na przykładzie Sekcji Kultury Fizycznej

Nie wszyscy studenci Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Wyższej Szkoły Gospodarki, Kolegium Medicum UMK walczyli na matach i ringach Polski w sposób fizyczny, w starciu bezpośrednim/fizycznym z realnym przeciwnikiem. Na Uczelniach pojawiały się bowiem także osoby zainteresowane sportami walki jedynie w wymiarze naukowym. Ich zainteresowania obejmowały problematykę fizjologii, psychologii, a nawet kultury powszechnej osób trenujących judo, brazylijskie ju-jitsu, karate, MMA, zapasy i inne nowo powstałe, czasami nawet nieco egzotyczne, odmiany walki wręcz.

Realizacja wspaniałej pasji naukowej związanej ze sportami walki przebiegała w sposób klasyczny, jak dla każdej dyscypliny naukowej, poprzez sformułowanie problemu badawczego, określenie swojego warsztatu, możliwości realizacji, prowadzenie badań, opracowywania wyników, publikacji w czasopiśmie lub monografii naukowej. Wszelkie badania finansowane były we własnym zakresie bez konieczności angażowania funduszy uczelni.

Kolejną formą ekspresji w/w zainteresowania były wystąpienia na konferencjach i kongresach naukowych, bardzo często o charakterze międzynarodowym, z wymaganym językiem angielskim. Liczne publikacje naukowe studentów miały swój początek w czasopismach branżowych nieindeksowanych

62 A. Litwiniuk, W. Cynarski, *Idea fair play w świadomości osób uprawiających wybrane sporty i sztuki walki*, „Idō – Ruch dla Kultury”, 2001, 2, s. 144–149.

63 W. Sikorski, T. Piasecki, *Bushido ethos in the contemporary culture of budo/Etos bushidō we współczesnej kulturze budō*, „Idō – Ruch dla Kultury”, 2007, 7, s. 41–43.

przez Ministerstwo, poprzez czasopisma z punktowanej listy ministerialnej „B”, a sięgały nawet listy światowej Web of Science. Najbardziej widowiskową jednak formą prezentacji wyników badań były otwarte warsztaty naukowe oraz pokazy dla szerokiej publiczności, które to organizowane były co roku i zawsze gromadziły olbrzymią widownię. Były to dni nauki, festiwale naukowe oraz różnego rodzaju gale naukowo-sportowe.

Studenci prezentujący swoje osiągnięcia w powyższych formach nazywani zostali przez autorów jako „walczący piórem”. Prowadzili oni swoje badania w ramach Sekcji Kultury Fizycznej Koła Naukowego WyKoNa Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, chociaż pochodzili z różnych uczelni. Wielokrotnie działalność tego typu nagradzana była stypendium naukowym Rektorów różnych uczelni, a w niektórych przypadkach nagradzana była prestiżowym dla każdej uczelni stypendium naukowym Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Wszyscy ci studenci opublikowali ponad 35 prac naukowych afiliowanych przez różne bydgoskie uczelnie, przyczyniając się do rozwoju wiedzy z zakresu nauk o kulturze fizycznej, w tym szczególnie sportach walki.



Fot. 70. Pani Marta Wojdat w czasie wygłaszania referatu:
Why people want to train combat sports? (2018 r.)

Źródło: materiały archiwalne UKW.

Szerokie spektrum zainteresowań sportami walki (grapplerskimi) pojawiało się w momencie, gdy zawodniczki prowadziły równoległe badania naukowe w swoim sportowym środowisku. Dobrym przykładem w tym

zakresie są badania studentek Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego – pani Marty Wojdat, zawodniczki brazylijskiego ju-jitsu, medalistki Mistrzostw Europy w K-1, i MMA, oraz pani Natalii Jasińskiej, również medalistki Mistrzostw Europy w karate i brazylijskiego ju-jitsu – obejmujące problematykę takich zagadnień jak: agresja, depresja, odporność psychiczna. Badania te prowadzone były wśród zawodników trenujących wybrane sporty walki.

Należy dodać, że badania te skutkowały napisaniem i obronieniem przez panią Martę Wojdat pionierskiej pracy magisterskiej (w języku angielskim) dotyczącej środowiska brazylijskiego ju-jitsu.

Pani Natalia Jasińska z kolei jest jedną z inicjatorek i autorek niniejszej publikacji. Stanowi to klasyczny przykład wykorzystania do celów pedagogicznych posiadanych umiejętności grapplerskich.

Równie ciekawe badania dotyczące sportów walki prowadziły zrzeszone w Sekcji Kultury Fizycznej studentki Wyższej Szkoły Gospodarki – panie Małgorzata Pujszo i Paulina Wyżlic.

Zainteresowanie problematyką badawczą dotyczącą sportów walki było również przyczyną powstania pracy magisterskiej (i jej obrony) pani Małgorzaty Pujszo, porównującej poziom agresji mężczyzn z bydgoskiego środowiska różnych sportów walki. Wyniki tych badań były na tyle istotne, że przyniosły pani Małgorzacie stypendium naukowe Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Jako ciekawostkę można dodać, że równie wielką pasję naukową przejawiała studentka Collegium Medicum UMK pani Marta Lipka – zawodniczka i wielokrotna medalistka w kick boxingu i K1. Swoje zainteresowania realizowała jednak w kołach naukowych macierzystej uczelni, prowadząc badania z zakresu gerontologii.

Podsumowując, można stwierdzić, że tematyka grapplingu obecna jest na stałe w środowisku studentów bydgoskich uczelni, wzbogacając zarówno ich wiedzę, jak i doskonaląc metody badawcze.

6. Aspekt promocyjny grapplingu na przykładzie Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego

6.1. Organizacja przykładowych zawodów grapplingowych dla osób początkujących

Jednym z najważniejszych sposobów sprawdzenia zdobytych umiejętności w sportach walki są zawody sportowe. Świeżo upieczeni adepci (studenci)

nie mogą jednak startować w otwartych zawodach typu mistrzostwa Polski czy nawet akademickie mistrzostwa Polski zarówno ze względów bezpieczeństwa, jak i z powodu braku motywacji do dalszego treningu po wielce prawdopodobnej porażce już na początku turnieju. Dlatego też, zdaniem autorów, dużym błędem Zarządu Głównego AZS-u była rezygnacja z organizowania Mistrzostw Polski w Typach Uczelni. W zawodach tych nie mogli startować zawodowcy, więc szanse początkujących studentów były bardziej wyrównane. Decyzja o rezygnacji skutkowałą jednak zmniejszeniem się zainteresowania młodzieży akademickiej sportami walki. Aby zminimalizować to zjawisko, trenerzy akademicy zaczęli organizować zawody regionalne, np. Mistrzostwa Wielkopolski w Poznaniu, Liga Akademicka w Gdańsku, oraz mistrzostwa poszczególnych uniwersytetów w ten sposób, by startowali w nich zawodnicy amatorscy o zbliżonym poziomie umiejętności.

Podobnie postąpiono na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego, organizując zawody uczelniane, początkowo drużynowe, następnie indywidualne. Zawody ze względów propagandowych organizowano z dużym nagłośnieniem medialnym, połączonym z obecnością najwyższych władz uczelni.

System organizacji zawodów opierał się na fundamentalnej zasadzie troski o bezpieczeństwo zawodników. Zwracano również uwagę na dużą frekwencję startujących, co należało połączyć z utrzymaniem zainteresowania widzów.

Zaproponowano więc i przeprowadzono zawody wg poniższego schematu organizacyjnego:

- liczba zgłoszonych zawodników i zawodniczek – 250 (rozegrano wewnętrzne eliminacje i wyłoniono finalistów – 4 mężczyzn i 4 kobiety);
- walki 4-minutowe rozgrywano wyłącznie w parterze, dozwolone były tylko nauczane techniki grapplingowe;
- przepisy walki zostały uproszczone;
- walki były sędziowane przez arbitra i sędziego punktowego;
- na sali obecny był ratownik medyczny z pełnym wyposażeniem;
- finalistom na podium wręczano medale i dyplomy oraz odgrywano hymn akademicki;
- do mediów uczelni podano pełną informację o zawodach i przesłano zdjęcia medalistów i filmy z walk finałowych.



Fot. 71. Mistrzostwa Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, 2016 r.

Źródło: materiały archiwalne UKW.

Zawody finałowe rozegrane były przy wypełnionej widowni (można to zauważyć na powyższej fotografii), co spełniało wszelkie wymogi zawodów sportowych, jak i promocji sportów walki w środowisku akademickim.

6.2. Organizacja gal naukowo-sportowych i innych

W celu promocji akademickich osiągnięć naukowych, należy by posiadały one szczególnie atrakcyjną oprawę, gdyż nie każdy student ma czas i ochotę, by dodatkowo przesiadywać na książkach. Pracownicy dydaktyczni na ogół znają tę zależność, dlatego uczelnie wyższe organizują bądź współorganizują dodatkowe wydarzenia mające na celu promocję nauki, np.: dni nauki, festiwale naukowe, Noc z Matematyką, Noc Muzeów, Noc Biologów i inne.

Bardzo podobna sytuacja obserwowana jest w akademickim środowisku sportów walki na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego. W celu promowania akademickiej działalności naukowej założone zostało koło naukowe Sekcja Kultury Fizycznej – które prowadzone jest od roku 2005, również z udziałem studentów Wyższej Szkoły Gospodarki. Na stronie internetowej zamieszczane są bieżące informacje o publikacjach, wyróżnieniach, nagrodach i stypendiach,

zawodach sportowych, jak również krótkie filmiki instruktażowe z zakresu sportów walki. W kolejnych latach działalności koła naukowego studenci brali udział w Dniach Nauki UKW, następnie w Bydgoskim Festiwalu Nauki, by przejść do organizacji własnych Gal Naukowo-Sportowych prowadzonych na obiektach Centrum Edukacji Kultury Fizycznej i Sportu UKW.

Oczywiście wszystkie wymienione wyżej występy gromadziły na widowni setki mieszkańców Bydgoszczy. W trakcie w/w spotkań łączone były doniesienia naukowe, pokazy sportów walki (judo, karate, MMA, taekwondo) z tańcem hip hop i muzyką rockową w wykonaniu studentów Wydziału Edukacji Artystycznej trenujących judo.

Dodatkową atrakcją było ustanowienie wyróżnienia „Curie Awards in Martial Arts”, wręczane corocznie studentom posiadającym publikacje (artykuły, prace licencjackie, magisterskie) o tematyce sportów walki.



Fot. 72. Gala „Curie Awards”, 2018 r.

Źródło: materiały archiwalne UKW.

Równie popularny i interesujący przebieg miały gale zorganizowane na hali sportów walki promujące na uczelni sport z okazji Święta Sportu lub Dni Funduszy Europejskich.



Fot. 73. Walka w formule MMA (Michał Wolski vs Artur Pujszo), Święto Sportu, 2016 r.

Źródło: materiały archiwalne UKW.



Fot. 74. Walka w formule BJJ (Natalia Jasińska vs Ryszard Pujszo), Gala Sportowo-Naukowa „Kultura Fizyczna i nie tylko...”, 2019 r.

Źródło: materiały archiwalne UKW.

Warto również wspomnieć, że promocja uniwersytetu poprzez sporty walki odbywa się również za pomocą współpracy z lokalnymi mediami. Szczególną rolę odgrywają „Gazeta Pomorska”, „Express Bydgoski”, a także portale informacyjne Bydgoszcz24.pl oraz Bydgoszcz.com, w których ukazują się informacje zarówno sportowe, jak i naukowe z kręgu akademickiego.

Oczywiście dodatkową promocją uniwersytetu stanowiły wystąpienia poza murami uczelni studentów trenujących sporty walki. Jednym z takich eventów było zorganizowanie I Sportowego Zjazdu Absolwentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w 2010 roku, który odbył się w jednej ze znanych „nostalgicznych”, „niemenowskich” restauracji w Bydgoszczy. Zjazd zgromadził ponad 200 studentów (wioślarzy, lekkoatletów i judoków), medalistów olimpijskich, medalistów Mistrzostw Europy i medalistów Mistrzostw Świata, przybyłych z całej Europy, a nawet z Kanady.

Również bardzo prestiżowe zarówno dla uczelni i dla sportowców trenujących sporty walki okazało się spotkanie i przeprowadzenie wywiadu przez studentkę Sekcji Kultury Fizycznej trenującą judo – panią Alicję Banię z noblistą Gerhardem Ertlem w 2011 roku.



Fot. 75. Wywiad z Noblistą, Alicja Bania i Gerhard Ertl, 2011 r.

Źródło: materiały archiwalne UKW.

Wszystko więc wskazuje na to, że trening sportów walki na poziomie uniwersyteckim wspomaga działania promocyjne na rzecz popularyzacji nauki w różnych jej przejawach. Działa również korzystnie – zdaniem autorów – na integrację lokalnego środowiska.

Podsumowanie

Jako motto niniejszej publikacji zamieściliśmy słowa Johanna Friedricha Herbarta, pioniera współczesnej pedagogiki – „Ucz i wychowuj”. Przedstawiliśmy Wam podstawowe aspekty pedagogiki, takie jak oddziaływania dydaktyczne, oddziaływania wychowawczo-zdrowotne, oddziaływania wspomagające psychę człowieka oraz promowanie osiągnięć naukowych połączone z przykładami zdrowego, sprawnego funkcjonowania w społeczeństwie. Zaprezentowaliśmy wybrane sylwetki zawodników trenujących sporty walki, nie reklamując jednak osób, a tylko pokazując na przykładach, że wybitny zawodnik może być również dobrym naukowcem bądź też animatorem wydarzeń o charakterze promocyjnym. Przedstawiliśmy naukę podstaw grapplingu, szerokie możliwości rozwoju fizycznego, duchowego i społecznego właśnie poprzez trening sportów walki i jego etos. Być może przekonaliśmy Was, że grapplingowe sporty walki to nie agresja i brutalna siła tylko dla wybranych, lecz rozwój fizyczny, intelektualny i psychiczny całego organizmu przydatny dla każdego.

Rozstrzygnijcie, prosimy, więc sami, czy trening grapplerski spełnia wymogi nauczania i wychowania, czy można więc za Herbartem zaproponować określenie „pedagogika grapplingu”.

Naszym zdaniem: można.

Autorzy

Literatura

1. ADAMCZYK J.G., LESZCZYŃSKI W., BOGUSZEWSKI D., *Poziom sprawności specjalnej mężczyzn uprawiających sporty walki*, „Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku”, 2013, s. 12–15.
2. ANTKOWIAK M., ENGLER M., DRUMIŃSKA E., WILCZYŃSKA S., STĘPNIAK R., PABIANEK Ł., *Profil studenckiej rekreacji ruchowej na podstawie wybranych pomiarów sprawności fizycznej na przykładzie Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego*, „Journal of Education, Health and Sport”, 2015, 5(8), s. 326–336.
3. BIELSKI J., BLADA E., *Zdrowie i kultura fizyczna*, Wyd. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2014.
4. BŁACH W., PUJSZO R., PYSKIR M., et al., *Kontrola postawy ciała zawodniczek Judo (badania pilotażowe)*, „Research yearbook: studies in the theory of physical education and sport”, 2005, 11, s. 30–36.
5. BOGUSZEWSKI D., ADAMCZYK J.G., BOGUSZEWSKA K., SIEWIERSKI M., BŁACH W., BIALOSZEWSKI D., *The Attractiveness of Judo Contests as Sports Entertainment*, „Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport”, 2014, 10, s. 31–38.
6. BOLACH B., WITKOWSKI K., PIEPIORA P., SOKÓLSKI R., BOLACH E., *Injuries and overloads in combat sports exemplified by Thai boxing and judo*, „Journal of Combat Sports and Martial Arts”, 2(2), 2016, s. 89–96.
7. BURDUKIEWICZ A., PIETRASZEWSKA J., WITKOWSKI K., *Body build of female judokas i the categories of body mass*, II Międzynarodowe sympozjum naukowe „Środowiskowe źródła zagrożeń zdrowotnych”, Kazimierz Dolny 2007, s. 132–138.
8. CONDÉ R., *Strategic-tactical optimization in hand-to-hand combat: the mastery of grappling as a determining factor in encounters*, „Journal of Combat Sports & Martial Arts”, 2017, 8(2), s. 54–64.
9. CUBAŁA A., JURKIEWICZ T., DZIERŻANOWSKI M., HOFFMAN J., RATUSZEK D., *Functional evaluation of the lumbosacral spine among athletes practising grappling*, „Medical and Biological Sciences”, 2012, 26/2, s. 73.

10. CYNARSKI W.J., BŁĄŻEJEWSKI W., *Motywacja w sporcie i w drodze sztuk walki*, „Dyskurs Pedagogiczny”, 2014, tom 13: Motywacja do nauki a skuteczność i efektywność kształcenia, s. 57–74.
11. CZECHOWSKI J., *Sport w perspektywie procesu wychowawczego*, „Przeгляд Pedagogiczny”, 2015, nr 2, s. 161–178.
12. DĄBROWSKI A., MAJCHER P., CYNARSKI W.J., *Socjalizacyjne i edukacyjne walory sportów walki – na przykładzie judo*, [w:] Dąbrowski A., Jasiński T., Kalina R.M. (red.), *Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży. Perspektywa metodyczna*, Wyd. Naukowe Novum, Płock 2002, s. 115–123.
13. DEL VECCHIO F.B., HIRATA S.M., FRANCHINI E., *Przeгляд analizy ruchu w czasie i rozwoju walki w meczach mieszanych sztuk walki na turniejach regionalnych*, „Percept Mot Skills”, 2011, nr 112 (2), s. 639–648.
14. DRUMIŃSKA E., WOJDAT M., PUJSZO M., STĘPNIAK R., *Pedagogiczno-psychologiczne aspekty zapobiegania agresji na etapie szkolnym*, „Journal of Education, Health and Sport”, 2016, 6(8), s. 595–606.
15. DZIĄBEK E., DZIUK U., BRONCZYK-PUZOŃ A., BIENIEK J., KOWOLIK B., *Poczucie optymizmu a kontrola emocji w wybranej grupie pielęgniarek i położnych, członkiń Beskidzkiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Bielsku-Białej*, „Annales Academiae Medicae Silesiensis”, 2013, nr 67(6), s. 367–373.
16. FLETCHER G.F., BALADY G., BLAIR S.N., BLUMENTHAL J., CASPERSEN C., CHAITMAN B., POLLOCK M.L., *Statement on exercise: benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans: a statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology*, „American Heart Association, Circulation”, 1996, 94(4), s. 857–862.
17. FRITZ C., HAGER A., *What kind of leisure sports is suitable for adults with congenital heart diseases?*, „German Journal of Sports Medicine / Deutsche Zeitschrift fur Sportmedizin”, 2017, 68(12), s. 287–294.
18. *Gala Naukowo-Sportowa i wyróżnienia Curie Awards po raz trzeci*, [online], https://cekfis.ukw.edu.pl/jednostka/studium_w_f/centrum_sportu_info/52096/gala_naukowo_sportowa_i_wyroznienia_Curie_Awards [dostęp: 12.06.2020].

19. GLOC D., MIKOŁAJCZYK R., *Zastosowanie Nordic Walking w kompleksowej rehabilitacji kardiologicznej – przegląd aktualnych doniesień*, *Hygeia Public Health*, 2015, 50(2), s. 253–259.
20. *Grappling* [w:] Wikipedia, [online]: <https://pl.wikipedia.org/wiki/Grappling> [dostęp: 14.12.2020].
21. HINDIEH W., ADLER A., WEISSLER-SNIR A., FOUREY D., HARRIS S., RAKOWSKI H., *Exercise in patients with hypertrophic cardiomyopathy: a review of current evidence, national guideline recommendations and a proposal for a new direction to fitness*, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2017, 20(4), s. 333–338.
22. KOZDRAŚ G., *The martial art of judo as educational contents for children who living in an open society*, „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology”, 2014, 14(1), s. 20–28.
23. LITWINIUK A., CYNARSKI W., *Idea fair play w świadomości osób uprawiających wybrane sporty i sztuki walki*, „Idō – Ruch dla Kultury”, 2001, 2, s. 144–149.
24. LIU J., JIANG Z., *Chin Na Fa. Traditional Chinese Submission Grappling*, Blue Snake Books, USA, 2007.
25. MAEKAWA M., I HASEGAWA Y., *Studies on Jigoro Kano*, „Bulletin of the Association for the Scientific Studies on Judo”, Report 2, Kodokan, Tokyo, 1963.
26. *MAŁA ENCYKLOPEDIA SPORTU*, praca zbiorowa, „Sport i Turystyka”, Warszawa, 1986.
27. MASTNAK W., *Cardio-Judo in Long-term Cardiac Rehabilitation. A Feasibility Study for Clinical Practice and Heart Support Groups*, „Journal of Combat Sports & Martial Arts”, 2017, 8(1), s. 37–42.
28. *Międzyuczelniane Studenckie Sympozjum Naukowe na UKW*, [online] https://cekfis.ukw.edu.pl/jednostka/studium_w_f/centrum_sportu_info/52073/międzyuczelniane_studenckie_sympozjum [dostęp: 12.06.2020].
29. MROCZKOWSKA H., KOWNACKA I., OBMIŃSKI Z., *Study of the indicators of social aggressiveness in competitors practising combat sports*, „Polish Journal of Sport & Tourism”, 2008, 15(4), s. 158–165.

30. OCETKIEWICZ T., SKALSKA A., GRODZICKI T., *Badanie równowagi przy użyciu platformy balansowej – ocena powtarzalności metody*, „Gerontologia Polska”, 2006, 14(3), s. 144–148.
31. PARA A., MRUK T., *The Assessment Of The Body Balance Of Muay Thai Competitors*, „Scientific Review of Physical Culture”, 1988, 7(3), s. 56–65.
32. POCECCO E., RUEDL G., STANKOVIC N., STERKOWICZ S., DEL VECCHIO F. B., GUTIÉRREZ-GARCÍA, C. & MENZ V., *Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention*, „British Journal of Sports Medicine”, 2013, 47(18), s. 1139–1143.
33. POKLEK R., *Rodzaj aktywności fizycznej a poziom syndromu agresji więźniów w zależności od typu zakładu karnego*, „Life and Movement”, 2012, 1(1), s. 4–15.
34. PUJSZO M., *Bydgoskie Sporty Walki – analiza porównawcza poziomu agresji wśród badanych mężczyzn*, praca magisterska (promotor dr A. Hibner), Wyższa Szkoła Gospodarki, Bydgoszcz/Piła 2020, niepubl.
35. PUJSZO M., DRUMIŃSKA E., WILCZYŃSKA S., STĘPNIAK R., PABIANEK Ł., *Profil studenckiej rekreacji ruchowej na podstawie wybranych pomiarów spirometrycznych. Badania pilotażowe*, „Journal of Health Sciences”, 2014, 4(13), s. 257–265.
36. PUJSZO M., DRUMIŃSKA E., WILCZYŃSKA S., STĘPNIAK R., PABIANEK Ł., *Profil studenckiej rekreacji ruchowej na podstawie wybranych pomiarów spirometrycznych*, „Journal of Health Sciences”, 2014, 4(13), s. 257–265.
37. PUJSZO M., DRUMIŃSKA E., WILCZYŃSKA S., ZAJĄC M., STĘPNIAK R., *Szkolne możliwości dodatkowego rozwoju ucznia – na przykładzie sprawności układu oddechowego. School additional opportunities for development of the student – based of the example of the respiratory system efficiency*, „Journal of Education, Health and Sport”, 2015, 5(12), s. 424–433.
38. PUJSZO M., JANOWSKA P., STĘPNIAK R., *The psychic resilience on an example of some martial arts fighters*, *Journal of Education, Health and Sport*, 2019, 9(7), s. 467–478.

39. PUJSZO M., STĘPNIAK R., JASIŃSKA N., *Aggression vs. psychic resilience system – on an example of male judo. The case study*, „Journal of Education, Health and Sport”, 2019, 9(9), s. 63–669.
40. PUJSZO M., WILCZYŃSKA S., DRUMIŃSKA E., ADAM M., *Przebieg rywalizacji w najcięższej kategorii wagowej podczas Mistrzostw Polski Judo*, Rocznik Naukowy, AWFIS w Gdańsku, 2014, (24), s. 64–71.
41. PUJSZO R., MAREK A., KUŹMIŃSKA A., *The course of the judo fight in the heaviest category (+ 100kg) seen from the perspective of attacks in the standing position, based on the Olympic Games in London 2012*, „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology”, 2014, 1(14), s. 63–71.
42. PUJSZO R., PRZYBYLSKI G., PYSKIR M., PYSKIR J., BANNACH M., *Spirometry as one of wellness indicators female students of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz*, [w:] *Environment and wellness in different phases of life*, red. W. Tuszyńska-Bogucka, Wyd. NeuroCentrum, Lublin 2010, s. 211–237.
43. PUJSZO R., *Wydolność fizyczna studentek i roku akademickiego bydgoskiej rok akademicki 2002/2003*, „Kultura Fizyczna”, 2004, 58(7/8), s. 16–18.
44. PUSZCZAŁOWSKA-LITIS E., DRZAŁ-GRABIEC J., OMORCZYK J., *Stabilność posturalna początkujących zawodników uprawiających skoki do wody*, „Young Sport Science of Ukraine”, 2014, 1, s. 232–236.
45. RATAMESS, N.A., *Strength and conditioning for grappling sports*, „Strength & Conditioning Journal”, 2011, 33(6), s. 18–24.
46. SIKORSKI W., PIASECKI T., *Bushido ethos in the contemporary culture of budo / Etos bushidō we współczesnej kulturze budō*, „Idō – Ruch dla Kultury”, 2007, nr 7, s. 41–43.
47. SMOLEŃ K., BERNAT K., *Wpływ sztuk walki na zdrowie*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, 2017, 23(1), s. 13–15.
48. SMOLEŃ K., BERNAT K., *Wpływ sztuk walki na zdrowie*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, 2017, 23(1), s. 13–15.

49. SZABO A., BÖHM T., KÖTELES F., *Relationship between aerobic fitness, blood pressure and life satisfaction*, BJHPA, 2020, 12(2), s. 1–11, <https://doi.org/10.29359/BJHPA.12.2.01> [dostęp: 20.12.2020]
50. SZOPIŃSKI J, WITKOWSKI K., HAJDRYCH T., *Czy sport czyni kobiet bardziej agresywnymi*, XVII Międzynarodowa konferencja Naukowa: „Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej”, Spała, 2008.
51. ŚWIERŻEWSKA D., *Satysfakcja z życia aktywnych i nieaktywnych osób po 60 roku życia. Satisfaction with life of active and inactive people aged over 60*, „Psychologia Rozwojowa”, 2010, 15(2), s. 89–99.
52. VENCES BRITO A.M., RODRIGUES-FERREIRA M.A., ANTONIO CASTRO M., POLAK E., VALENTE E.J., ROMERO F, FIGUEIREDO A., *Sport injuries in Portuguese female and male karateka: a retrospective study*, „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology”, 2019, 19(4), s. 51–57.
53. VON KRENNER W. G., APODACA D., JEREMIAH K., *Aikido Ground Fighting: Grappling and Submission Techniques*, North Atlantic Books, Berkley 2013.
54. WHITE L., *A Therapeutic Recreation Camp for Children with Congenital Heart Disease: Examining Impact on the Psycho-social Well-being of Caregivers and their Children* (doctoral dissertation), niepubl., 2014.
55. WITKOWSKI K., MASLIŃSKI J., KOSTRZEWA M., *Rola i znaczenie bezpiecznego upadku w szkole i w życiu codziennym*, „Lider”, nr 4, 2010, s. 22-29.
56. WITKOWSKI K., CIEŚLIŃSKI W., *Sport rank and body stability of judokas*, International Congress on Judo, Institute of Sport Warsaw, Wiena, Spała, 1987, s. 164-173.
57. WITKOWSKI K., HAJDRYCH T, JASKÓLSKI E., *Aggression in judo*, IX-th European Congress on Sport Psychology (Abstract book), Brussels, 1995.
58. WITKOWSKI K., MAŚLIŃSKI J., KUBACKI R., *Kompendium judo. Podstawy Tachi –waza*, Wyd AWF Wrocław 2009.

59. WITKOWSKI K., MAŚLIŃSKI J., PIEPIÓRA P., RADLAK R., STODÓŁKA J., *Injuries and somatic build of athletes practising competitive judo*, „Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports”, 2019, 15(1), s. 165–172.
60. WITKOWSKI K., PIEPIÓRA P., LESNIK M., MIGASIEWICZ J., *Social status of karate and personal benefits declared by adults practicing karate*, „Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports”, 13(1), 2017, s. 179-184.
61. WITKOWSKI K., STEFANIAK T., Kuźmiński J., *Ocena równowagi ciała u chłopców trenujących judo*, „Acta of Bioengineering and Bimechanics”, 2004, 6(1), s. 455–460.
62. WITKOWSKI K., WOLNY J., *Podstawy ju jitsu*, Wyd. AWF, Wrocław 2010.
63. WITKOWSKI K., *Z historii systemów walk Dalekiego Wschody: aikido, judo ju jitsu, karate, kendo, sumo*, Wyd. AWF, Wrocław 1993, s. 111.
64. WOJDAT M., JANOWSKA P., PUJSZO M., STĘPNIAK R., *Analiza porównawcza poziomu agresji między kobiecym, a męskim środowiskiem judoków*, „Journal of Education, Health and Sport”, 2017, 7(5), s. 95–106.
65. WOJDAT M., JANOWSKA P., PUJSZO M., STĘPNIAK R., WOLSKA B., *Psychological description at depression in combat sports–on the example of male judo*, „Journal of Education, Health and Sport”, 2017, nr 7(8), s. 256–266.
66. WOLSKA B., PUJSZO R., JANOWSKA P., WOJDAT M., ZAJĄC M., PUJSZO M., *The specificity of motivations in different combat sports and different lengths of the sports career*, „Baltic Journal of Health and Physical Activity”, 2019, 11(3), s. 109–116.

Załączniki (wykaz fotografii)

- Fot. 1. Pozycja do walki w pozycji stojącej
- Fot. 2. Pozycja do walki w parterze
- Fot. 3. Ustawienie ciała przed padem w tył
- Fot. 4. Pad w tył wykonany na miękkim nogi lekko ugięte materacu (uwaga: głowa i ręce)
- Fot. 5. Pad w tył wykonany na „tatami” z przyjęciem pozycji obronnej nogami
- Fot. 6. Pad w tył z wyskoku na miękki materac – faza przed wybiciem w tył
- Fot. 7. Pad w tył z wyskoku na miękki materac – faza wybicia w tył i lotu
- Fot. 8. Pad w tył z wyskoku na miękki materac – faza po wylądowaniu na materacu
- Fot. 9. Pad w prawo – faza siedząca (wychylenie w prawą stronę z wysunięciem nogi prawej w lewo)
- Fot. 10. Pad w prawo – faza upadku na prawy bok z amortyzacją prawą ręką o podłoże
- Fot. 11. Pad w prawo – faza przysiadu (na całych stopach)
- Fot. 12. Pad w prawo – faza wysunięcia prawej nogi (w lewą stronę)
- Fot. 13. Pad w prawo – faza upadku na matę na prawy bok z amortyzacją prawą ręką o podłoże
- Fot. 14. Pad w prawo (pozycja stojąca – nogi lekko ugięte)
- Fot. 15. Pad w prawo – faza ugięcia lewej nogi połączona z wysuwaniem nogi prawej
- Fot. 16. Pad w prawo – faza upadku na matę na prawy bok
- Fot. 17. Faza przygotowania do przewrotu (strona prawa) czyli przez dominującą rękę prawą
- Fot. 18. Faza wychylenia w przód i rozpoczęcia przewrotu
- Fot. 19. Faza toczenia się ciała po materacu lub „tatami” i faza wstawania na nogi
- Fot.19a. Faza wstawania po przewrocie (w prawo) wzrok kierowany jest od razu w kierunku potencjalnego przeciwnika
- Fot. 20. Faza nabiegu z akcentem prawej reki
- Fot. 21. Faza lotu z wyraźnym bocznym ułożeniem ciała
- Fot. 22. Faza lądowania z przygotowaną asekuracją lewą ręką
- Fot. 23. Faza wstania po wykonanym przewrocie – akcent na rękę lewą która uderzają o materac ułatwia wstawanie
- Fot. 24. Faza wychylenia w przód
- Fot. 25. Faza wychylenia ręką w górę i podejścia nogą wykroczną

- Fot. 26. Faza obniżenia ciała w kierunku nóg przeciwnika
- Fot. 27. Faza złapania i poderwania obu nóg przeciwnika
- Fot. 28. Faza obalenia przeciwnika z elementem przytrzymania obu nóg
- Fot. 29. Faza podejścia do podbicia nogi
- Fot. 30. Faza podcięcia prawej nogi
- Fot. 31. Faza złapania podciętej nogi
- Fot. 32. Faza przytrzymania nogi i podejścia nogą prawą do podcięcia
- Fot. 33. Faza podcinania nogi podporowej
- Fot. 34. Faza obalenia z przytrzymaniem nogi
- Fot. 35. Faza podejścia do podbicia nogi
- Fot. 36. Faza złapania podciętej lewej nogi
- Fot. 37. Faza podcinania nogi podporowej
- Fot. 38. Faza obalenia z przytrzymaniem nogi złapanej
- Fot. 39. Faza założenia trzymania (białe judogi) – tzw. pozycja boczna ręka prawa obejmuje głowę/ręka lewa prawe ramię pod pachą
- Fot. 40. Faza zaczęcia wychodzenia (mostkowanie) – czarne judogi. Złapanie oburącz w pasie i unoszenie szybkie bioder
- Fot. 41. Faza przetaczania przeciwnika przez „mostkowanie” w lewo na lewym barku
- Fot. 42. Faza założenia trzymania (pozycji bocznej) po wyjściu z pozycji bocznej (czarne judogi)
- Fot. 43. Faza trzymania opasującego (pozycja dosiada)
- Fot. 43a. Jedna ręka opasuje głowę, druga ręka więzi rękę
- Fot. 44. Faza wychodzenia prawa ręka na biodrze
- Fot. 45. Faza wychodzenia (most) na lewym barku
- Fot. 46. Faza przetaczanie przeciwnika
- Fot. 47. Faza po przetoczeniu przeciwnika
- Fot. 48. Faza zapięcia gardy przez przeciwnika – białe judogi (nogami)
- Fot. 49. Faza pozycji z boku po obaleniu
- Fot. 50. Faza przełożenia lewej nogi za głowę przeciwnika
- Fot. 51. Faza siadu z zapleceniem reki lewej do dźwigni
- Fot. 52. Faza wyciągnięcia dźwigni na staw łokciowy
- Fot. 53. Ułożenie rąk pod łokieć i na nadgarstek
- Fot. 54. Rozciąganie stawu łokciowego (tzw. klucz)
- Fot. 55. Wyprost reki przeciwniczki – dźwignia na staw łokciowy (ściskanie ręki kolanami)
- Fot. 56. Faza zahaczenia prawej nogi pod kolanem przeciwniczki i złapania lewą ręką

- Fot. 57. Faza przetaczania przeciwniczki w lewo
- Fot. 58. Faza końcowa przetoczenia (w lewo)
- Fot. 59. Faza uwolnienia nogi prawej spod kolana
- Fot. 60. Faza przesunięcia swojej nogi (prawej) wzdłuż ciała przeciwniczki, do pozycji bocznej
- Fot. 61. Faza zahaczania nogi pod kolanem przeciwniczki, oplecenie jej przeciwnej ręki
- Fot. 62. Faza przetaczania – prawa noga pozostaje na przeciwnicze
- Fot. 63. Faza dosiadu (opasanie głowy – ręką i zakleszczenie ręki swoją ręką)
- Fot. 64. Faza złapania pozostawionej ręki przeciwniczki (prawej)
- Fot. 65. Faza ściągnięcia ręki do swojego barku
- Fot. 66. Faza przesunięcia bioder zawodniczki i przytrzymania ręki
- Fot. 67. Faza rozplecenia gardy przez zawodniczkę i przekładania lewej nogi za głowę przeciwniczki
- Fot. 68. Faza wypchnięcia bioder do góry i przodu przez zawodniczkę
- Fot. 69. Faza wyprostowania ręki przeciwniczki (dźwignia) i odwracania przeciwniczki na plecy
- Fot. 70. Pani Marta Wojdat, referat: Why people want to train combat sports? (2018 r.) (materiały archiwalne UKW)
- Fot. 71. Mistrzostwa Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, 2016 (materiały archiwalne UKW)
- Fot. 72. Gala „Curie Awards” – 2018 (materiały archiwalne UKW)
- Fot. 73. Święto Sportu – 2016. Walka w formule MMA (Michał Wolski vs Artur Pujszo)
- Fot. 74. Walka w formule BJJ (Natalia Jasińska vs Ryszard Pujszo), Gala Sportowo-Naukowa „Kultura Fizyczna i nie tylko...”, 2019 r.
- Fot. 75. Wywiad z Noblistą – Alicja Bania i Gerhard Ertl, 2011

