Ryszard Pujszo, Kanupriya Rawat, Tetiana Skaliy

Dydaktyka grapplingu dla zaawansowanych

WYDAWNICTWO UCZELNIANE WSG
Bydgoszcz, 2024

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

AUTORZY
Ryszard Pujszo
Kanupriya Rawat
Tetiana Skaliy

KOREKTA
Elżbieta Rogucka

REDAKCJA
Piotr Tomilicz

SKŁAD I OPRACOWANIE KOMPUTEROWE
Adam Kujawa

FOTOGRAFIA I OPRAWA GRAFICZNA
Paulina Wyżlic

Copyright © by Wydawnictwo Uczelniane WSG,
Bydgoszcz, 2024

ISBN 978-83-68089-13-4

Wydawnictwo Uczelniane WSG jest częścią Grupy Wydawniczej Wyższej Szkoły Gospodarki

W skład Grupy wchodzą ponadto:
Kujawsko-Pomorskie Wydawnictwa Popularnonaukowe
oraz Wydawnictwo Edukacyjne „Pszczółka”.

wydawnictwo.byd.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp 5

1. Wprowadzenie 8

2. Efekty treningu grapplerskiego 9

2.1. Zdrowie 9

2.2. Sprawność 9

2.3. Psychika 10

2.4. Promocja 13

2.5. Społeczny odbiór grapplerskich sportów walki 15

3. Metodologia doboru i przekazu materiału do nauczania 17

3.1. Charakterystyka grup treningowych 17

3.2. Charakterystyka proponowanych do nauczania elementów technicznych 18

3.3. Prezentacja materiału 19

4. Prezentacja zaawansowanych technik grapplerskich 21

4.1. Uchwyty w kimonie/ubiorze 21

4.2. Uchwyty bez kimona/ubioru 24

4.3. Techniki w kimonie/stroju w pozycji stojącej 26

4.4. Techniki bez kimona/stroju w pozycji stojącej 57

4.5. Techniki w kimonie/stroju w pozycji parterowej 68

4.6. Techniki bez kimona/stroju w pozycji parterowej 77

5. Podsumowanie 85

6. Summary 86

7. Literatura 87

8. Indeks fotografii 92

9. Indeks skrótów 97

Podziękowania dla Mecenasów sportów walki 98

Dydaktyka, czyli sztuka nauczania wszystkich wszystkiego.
Jan Amos Komeński

Wstęp

Grappling jest rodzajem walki wręcz z wykorzystaniem technik chwytów takich jak dźwignie, rzuty (obalenia) i duszenia, bez stosowania uderzeń. Zawodnika walczącego w taki sposób określa się jako grapplera.

Jedną z form walki za pomocą chwytów, w której może wziąć udział każdy, z dowolnego stylu walki, są zawody tzw. *submission fighting*. Różne style rozgrywania walki za pomocą stosowania chwytów różnią się istotnie sposobem jej prowadzenia, jak i zakresem używanych technik.

Bardzo skuteczne okazują się style walki, które wzajemnie się uzupełniają w poszczególnych fazach pojedynku. Przykładem może być połączenie walki w pozycji stojącej z użyciem technik sambo z technikami walki w parterze pochodzącymi z brazylijskiego jiu-jitsu.

Sposoby rozgrywania walki opartej na chwytach mają swoją etiologię w technikach zaczerpniętych z brazylijskiego jiu-jitsu (BJJ), judo, sambo, zapasów, a także nnych mało znanych, orientalnych form walki.

Obecnie najbardziej zaawansowaną formą walki grapplingowej, w której praktycznie dopuszczalne są wszystkie techniki oparte na chwytach, jest ADCC, czyli Abu Dhabi Combat Club pochodzący z Arabii Saudyjskiej[1].

Dydaktyka poszczególnych technik grapplerskich uzależniona jest od przepisów regulujących walkę sportową w danym stylu. Od tego zależą więc również metody i środki stosowane przez odpowiednich trenerów. Metodyka nauczania inna jest np. w sambo niż w zapasach, a jeszcze nna w brazylijskim jiu-jitsu, opartym głównie na walce w parterze.

Również w aikido, które jest zaliczane do sztuk walki, a nie do sportów walki, metodyka szkoleni zawiera techniki grapplerskie – zarówno w pozycji stojącej, jak i w parterze.

Należy nadmienić, że w walkach z uderzeniami, czyli formule MMA (Mixted Martial Arts), wykorzystanie technik grapplerskich jest równie skuteczne

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

jak stosowanie uderzeń. Badania wskazują na 50% udział technik grapplerskich w odniesieniu zwycięstwa[2, 3].

Aktualnie techniki grapplerskie znajdują zastosowanie nie tylko w walkach sportowych, ale także w systemach samoobrony osobniczej, jak również są nauczane w tzw. resortach siłowych, czyli w straży granicznej, policji, wojsku i in.[4].

Grappling, tak jak każdy proces nauczania, ulega zmianom. Nie zawsze jednak jest to związane z rozwojem, ze zwiększeniem skuteczności danego arsenału chwytów czy też kombinacji stosowanych w walce. Bywa, że jednym z czynników jest dążenie do podniesienia atrakcyjności widowiska, co jest oczywiste ze względów komercyjnych. W przypadku brazylijskiego jiu-jitsu obserwowany jest wyraźny rozwój tej dyscypliny, natomiast w przypadku judo ograniczenie liczby stosowanych technik i możliwości walki w parterze nie przyniosło wyraźnych korzyści związanych ze wzrostem zainteresowania i atrakcyjności widowiska sportowego, a zdaniem autorów/praktyków nastąpił regres.

Należy również dodać, że ograniczenia liczby technik w judo nie da się w świetle badań naukowych wytłumaczyć troską o bezpieczeństwo zawodników, gdyż urazowość w innych sportach walki typu grapplerskiego jest na takim samym poziomie jak w judo i jednocześnie jest niższa niż w sportach z uderzeniami, np. w formule MMA[5, 6].

Istnieją też badania naukowe wskazujące, że wprowadzone w judo zmiany sędziowania walki, przerywania walki w parterze oraz ograniczenia liczby stosowanych technik – pomimo że zmieniły całkowicie obraz walki – nie wpłynęły pozytywnie na atrakcyjność tej dyscypliny[7, 8].

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

3 Del Vecchio F.B., Hirata S.M., Franchini E., *Przegląd 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.

4 Czarniecki J., *Prawne aspekty dalekowschodnich sportów i sztuk walki w Polsce*, „Palestra", 2005, nr 50 (5-6), s. 97-107.

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

6 Bolach B., Witkowski K., Piepiora P., Sokolski R., Bolach E., I*njuries and overloads in combat sports exemplified by Thai boxing and judo*, „Journal of Combat Sports and Martial Arts", 2016, nr 2 (2), s. 89-96.

7 Boguszewski D., Adamczyk J.G., Boguszewska K., Siewierski M., Blach W., Bialoszewski D., *The Attractiveness of Judo Contests as Sports Entertainment*, „Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport", 2014, nr 10, s. 31-38.

8 Pujszo R., Adam M., Kuźmińska A., *The course of the judo fight in the heaviest category (+100 kg) 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, nr 1 (14), s. 63-71.

Zmiany, które niekorzystnie wpływają na rozwój i postrzeganie całej dyscypliny, można dość łatwo zaobserwować w judo. Wprowadzenie nowych przepisów, skrócenie czasu walki, zubożenie nauczanych technik, ograniczanie walki w parterze – wszystko to spowodowało niestety negatywne skutki, a przecież założenie było inne. Walki w judo nie stały się bardziej atrakcyjne, a wręcz przeciwnie, spadła ich dynamika i skuteczność, które prawdopodobnie zostały zastąpione pozorowaniem ataku w celu wymuszenia decyzji sędziowskich[9].

Oczywiście takie podejście ma swoje niekorzystne następstwa, gdyż np. pojawia się coraz więcej głosów, by uzupełniać, a nawet zastępować judo innymi sportami walki zarówno w resortach siłowych, jak również w komercyjnym szkoleniu obywateli w samoobronie osobniczej. Dodatkowym negatywnym efektem, podważającym prestiż tej dyscypliny, jest brak zaproszeń dla mistrzów judo na wszelkie gale sportów walki, np. UFC. Sytuacja taka ma miejsce również na drugiej półkuli [10, 11, 12, 13]. Kolejnym niestety również negatywnym skutkiem jest spadek zainteresowania dyscypliną, która ze względów zdrowotnych cieszy się w wieku dziecięcym dużym zainteresowaniem zarówno rodziców, jak i dzieci[14].

Zdaniem autorów najwyższą formułą grapplingu są zawody ADCC (Abu Dhabi Combat Club), w których dopuszczalne są praktycznie wszystkie techniki grapplerskie, a zawodnicy przystępują do walki w spodenkach i koszulce, czyli tzw. formule No-Gi[15].

9 Boguszewski D., Adamczyk J. G., Boguszewska K., Siewierski M., Blach W., Bialoszewski D., *The Attractiveness of Judo Contests as Sports Entertainment*, „Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport", 2014, nr 10, s. 31-38.

10 Słopecki, J., Nowoczesny system samoobrony ATK (The modern self-defense system ATK), „Idō – Ruch dla Kultury", 2006, nr 6, s. 104-106.

11 Pujszo R., Adam M., 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", 2014, nr 1 (14), s. 63-71.

12 Harmon N.L., *An Exploratory Study of the Perceptions of Effectiveness for Brazilian Jiu Jitsu Training for Law Enforcement*, 2022, A Thesis Submitted to the Graduate Faculty of the North Dakota State University of Agriculture and Applied Science, North Dakota State University, USA.

13 Ashkinazi S., Jagiełło W., Kalina R.M., *Pewne przesłanki uzasadniające rozwijanie nowych odmian sportów walki w obszarze szkolenia formacji obronnych i na poziomie sportu olimpijskiego*, „Sporty Ekstremalne w Przygotowaniu Żołnierzy i Formacji Antyterrorystycznych", 2003, nr 6, s. 42-48.

14 Smoleń K., Bernat K., *Wpływ sztuk walki na zdrowie*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu", 2017, nr 23 (1), s. 13-15.

15 ADCC, [w:] *Wikipedia*, [online] https://pl.wikipedia.org/wiki/Abu_Dhabi_Combat_Club

1. Wprowadzenie

Praca została stworzona przez autorów jako prezentacja najbardziej popularnych poprzez swoją skuteczność technik grapplerskich stosowanych w walce sportowej przez zawodników na wysokim poziomie zaawansowania. Prezentacja uzupełniona została uproszczoną metodyką nauczania. Autorzy wyszli z założenia, że nie mogą być ostatecznymi autorytetami we wszystkich prezentowanych stylach walki grapplerskiej, gdyż każdy trener wprowadza swoje indywidualne ulepszenia.

Prezentowane techniki grapplerskie zostały wybrane na podstawie doświadczeń własnych autorów i były konsultowane z zawodnikami klasy międzynarodowej, m.in. występującymi w niniejszej monografii.

W monografii skorzystano z literatury naukowej dotyczącej sportów walki, której wykaz umieszczono na końcu publikacji. Również w formie załącznika przedstawiono wykaz zamieszczonych fotografii.

Niniejsza publikacja skierowana jest do zawodników zaawansowanych i stanowi kontynuację zagadnień poruszonych w poprzedniej monografii *Pedagogika grapplingu dla początkujących*.

2. Efekty treningu grapplerskiego

2.1. Zdrowie

Istnieje szereg doniesień naukowych[16], wskazujących na prozdrowotny charakter treningu grapplerskiego zarówno na poziomie wstępnym, który uwidacznia się istotnie na poziomie zaawansowanego zawodnika. Należy wymienić[17]:

- zmianę składników ciała – poprzez zwiększanie beztłuszczowej masy ciała i jednocześnie zmniejszenie procentowej zawartości tkanki tłuszczowej;
- zwiększenie całkowitej gęstości kości;
- podwyższony poziom siły i wytrzymałości;
- zwiększoną wydolność tlenową i beztlenową
- poprawę pracy układu oddechowego;
- poprawę pracy serca i układu krążenia, która niejako również odgrywa pozytywną rolę w prewencji różnych chorób;
- poprawę pracy układu kontroli postawy ciała – czyli utrzymywania równowagi ciała zarówno w ruchu, jak i w spoczynku.

2.2. Sprawność

Również w treningu grapplerskim obserwuje się istotny wzrost sprawności fizycznej, która ujawnia się na poziomie zaawansowanym. Należy wymienić:

- wysoki poziom gibkości/elastyczności ciała we wszystkich stawach, pomimo że cecha ta ograniczona jest w sposób genetyczny;
- wysoki poziom siły i wytrzymałości;
- zwiększoną wydolność tlenową i beztlenową, co pozwala zarówno na dłuższe wykonywanie ciężkiej pracy, jak również na zaciągnięcie wysokiego długu tlenowego[18, 19];
- podwyższony poziom koordynacji ruchowej[20, 21]

16 Smoleń K., Bernat K., *Wpływ…*, s. 13-15.

17 Pujszo R., Jasińska N., Skaliy T., *Pedagogika grapplingu dla początkujących*, Wydawnictwo Uczelniane WSG, Bydgoszcz 2021

18 ADCC, [w:] *Wikipedia…*

19 Pujszo R., Jasińska N., Skaliy T., *Pedagogika…*

2.3. Psychika

Grappling, jako sport walki charakteryzujący się fizyczną kontrolą i manipulacją równowagi ciała przeciwnika, zyskał większe zainteresowanie w badaniach z zakresu psychologii sportu. Podczas gdy tradycyjnie skupiano się na poprawie wydolności fizjologicznej, najnowsze badania podkreślają znaczenie narzędzi psychologicznych, takich jak wyobraźnia, pewność siebie, poczucie własnej wartości, motywacja i radzenie sobie z kontuzjami, jako kluczowych elementów sukcesu w sportach walki.

Naukowcy zgłębiali różne zmienne psychologiczne, w tym agresję, depresję i motywację, aby poprawić zarówno wyniki sportowe, jak i dobrostan zaawansowanych zawodników grapplingu.

Agresja, jako powszechna cecha wśród zawodników grapplingu, jest wpisana w naturę tego sportu ze względu na konieczność fizycznej i psychicznej asertywności. Sporty walki, takie jak grappling, umożliwiają kontrolowaną agresję, regulowaną przez zasady rywalizacji[22].

Agresja, definiowana jako zachowanie mające na celu fizyczne lub psychiczne zranienie innej osoby[23], zwykle maleje wraz z większym doświadczeniem treningowym[24]. Jednak skuteczne zarządzanie agresją jest niezbędne, ponieważ niekontrolowana agresja może prowadzić do negatywnych konsekwencji, takich jak kontuzje lub kary.

Badania wykazują, że zawodnicy, którzy potrafią kontrolować swoją agresję, częściej osiągają lepsze wyniki i doświadczają wyższego poziomu dobrostanu[25, 26]. Ponadto profesjonalni judocy wykazują niższy poziom agresji w porównaniu do zawodników z drużynowych dyscyplin sportowych, szczególnie w zakresie pośredniej i fizycznej agresji[27]. W związku z tym nauka konstruktywnego ukierunkowania agresji jest kluczowa dla sukcesu w grapplingu,

20 May T.W., Baumann C., Worms L., Koring W., Aring R., *Effekte eines Judo Trainings auf Körperkoordination und Standschwankungen bei mehrfachbehinderten und anfallskranken Jugendlichen,* „Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin", 2001, nr 52, s. 245-251.

21 Gierczuk D., Bujak Z., Rowiński J., Dmitriyev A., S*elected coordination motor abilities in elite wrestlers and taekwon-do competitors*, „Polish Journal of Sport and Tourism", 2012, nr 19 (4), s. 230-234.

22 Basiaga-Pasternak J., Szafraniec Ł., Jaworski J., Ambroży T., *Aggression in competitive and non-competitive combat sports athletes*, „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", 2020, nr 20 (2), s. 17-23.

23 Lafuente J.C., Zubiaur M., Gutiérrez-García C., *Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review*, „Aggression and Violent Behavior", 2021, nr 58, art. 101611.

24 Wojdat M., Ossowski R., *Comparative analysis of the level of aggression in women and men training Brazilian jiu-jitsu in the light of the possibilities for therapeutic purposes*, „Journal of Education, Health and Sport", 2019, nr 9 (5), s. 319-338.

ponieważ pozwala zawodnikom utrzymać spokój i efektywnie reagować podczas rywalizacji.

Depresja to kolejny istotny czynnik wpływający na zdrowie psychiczne i wyniki zawodników grapplingu. Fizyczne i emocjonalne wymagania tego sportu, w połączeniu z presją na sukces, często prowadzą do depresji i wypalenia. Zawodnicy mogą doświadczać epizodycznie obniżonego poziomu nastroju, niezadowolenia z życia lub braku radości z aktywności.

Niektóre doniesienia sugerują, że określone praktyki w sportach walki, takie jak techniki redukcji wagi, mogą nasilać uczucia gniewu, zamieszania *confusion* i depresji[28, 29]. /chaos, bezład/

Niemniej jednak wskazują również na rolę treningu sztuk walki w moderowaniu objawów depresyjnych, gdzie dłuższy czas treningu wiąże się z niższym poziomem depresji.

Wdrażanie skutecznych strategii radzenia sobie, w tym wsparcia społecznego, praktyk mindfulness oraz treningu umiejętności psychicznych, jest kluczowe dla łagodzenia negatywnych skutków depresji wśród zawodników grapplingu[30, 31].

Motywacja jest kluczowym czynnikiem w dążeniu do doskonałości w grapplingu. Zawodnicy, którzy są wewnętrznie zmotywowani – napędzani prawdziwą pasją do sportu i chęcią samodoskonalenia – regularnie wykazują wyższy poziom wydajności i odporności.

25 Wojdat M., Janowska P., Pujszo M., Stępniak R., *A comparative analysis of the level of aggression between female and male judokas society*, „Journal of Education, Health and Sport", 2017a, nr 7, s. 95-106.

26 Kostorz K., Sas-Nowosielski K., *Aggression dimensions among athletes practicing martial arts and combat sports*, „Frontiers in Psychology", 2021, nr 12, art. 696943.

27 Stanković N., Todorović D., Milošević N., Mitrović M., Stojiljković N., *Aggressiveness in judokas and team athletes: Predictive value of personality traits, emotional intelligence, and self-efficacy*, „Frontiers in Psychology", 2022, nr 12, art. 824123.

28 Marttinen R.H.J., Judelson D.A., Wiersma L.D., Coburn J.W., *Effects of self-selected mass loss on performance and mood in collegiate wrestlers*, „Journal of Strength and Conditioning Research", 2011, nr 25, s. 1010-1015.

29 Karninčić H., Baić M., Slačanac K., *Mood aspects of rapid weight loss in adolescent wrestlers*, „Kinesiology", 2016, nr 48, s. 229-236.

30 Brandt R., Bevilacqua G.G., Crocetta T.B., Monteiro C.B., Guarnieri R., Hobold E., Flores L.J., Miarka B., Andrade A., *Comparisons of mood states associated with outcomes achieved by female and male athletes in high-level judo and Brazilian jiu-jitsu championships: Psychological factors associated with the probability of success*, „Journal of Strength and Conditioning Research", 2019, nr 35, s. 2518-2524.

31 Rossi C., Roklicer R., Tubic T., Bianco A., Gentile A., Manojlovic M., Maksimovic N., Trivic T., Drid P., *The role of psychological factors in judo: A systematic review*, „International Journal of Environmental Research and Public Health", 2022, nr 19 (4), art. 2093.

Badania wskazują, że zawodnicy z wewnętrzną motywacją są bardziej skłonni do długoterminowego zaangażowania w sport, szczególnie gdy trenują w środowiskach skoncentrowanych na zawodniku.

Takie środowiska priorytetowo traktują rozwój osobisty, autonomię i zaangażowanie w zadania, zamiast skupiać się na wynikach, i są postrzegane jako bardziej wspierające, wzmacniające i opiekuńcze[32].

Sugeruje to, że wewnętrzna motywacja jest kluczowym czynnikiem utrzymania zaangażowania zaawansowanych zawodników grapplingu. Z drugiej strony zewnętrzne nagrody, takie jak stypendia sportowe lub aspiracje do zawodowych karier sportowych, mogą negatywnie wpływać na wewnętrzną motywację. W grapplingu, gdzie nacisk kładzie się na techniczne umiejętności, system rankingowy pasów używany do wskazania postępów zaawansowania, może prowadzić do wyzwań psychologicznych, takich jak unikanie wydajności sportowej. Zawodnicy o niskim rankingu mogą czuć się niedowartościowani, jeśli uważają, że nie spełniają oczekiwań, co może prowadzić do wycofania się lub nawet rezygnacji ze sportu[33].

Jednocześnie dodatkowe badania pokazują, że lata doświadczenia w sporcie niekoniecznie zwiększają motywację. Zamiast tego aktywne uczestnictwo w wydarzeniach sportowych, niezależnie od długości czasu zaangażowania, jest silniejszym predyktorem trwałej motywacji[34]. W związku z tym logicznym zdaje się być wspieranie wewnętrznej motywacji poprzez środowiska zorientowane na rozwój. Jednocześnie łagodzenie negatywnego wpływu zewnętrznych presji jest niezbędne dla utrzymania długoterminowego zaangażowania i sukcesu wśród zawodników grapplingu.

Kolejnym czynnikiem z zakresu psychologii grapplingu jest optymizm i satysfakcja z życia, będące istotnymi składnikami dobrostanu, które są również kluczowymi cechami psychologicznymi odnoszących sukcesy zawodników grapplingu. Zawodnicy z silnym poczuciem optymizmu i wysokim poziomem satysfakcji z życia są bardziej skłonni do pozytywnego podejścia do wyzwań, wytrwania w obliczu trudności i osiągania swoich celów. Wykazują równowagę między fizycznymi, emocjonalnymi i społecznymi wymaganiami sportu, co

32 Fry M.D., Moore E.W.G., *Motivation in sport: Theory and application. In M. H. Anshel*, T. A. Petrie, J. A. Steinfeldt (Eds.), APA handbook of sport and exercise psychology: Sport psychology, 2019, s. 273-299, American Psychological Association.

33 Øvretveit K., Sæther S.A., Mehus I., *Mastery goals are associated with training effort in Brazilian jiu-jitsu*, „Journal of Physical Education and Sport", 2019, nr 19 (4), s. 1294-1299.

34 Tarver T.L., Levy J.J., *Brazilian jiu-jitsu players 'motivations to train*, „Frontiers in Psychology", 2023, nr 14, s. 1-8.

pozytywnie wpływa zarówno na ich wyniki, jak i jakość życia. Badania wskazują, że satysfakcja z życia i optymizm są najsilniej powiązane z długością kariery sportowej, a także umiarkowanie skorelowane z ogólną jakością kariery zawodnika sportów walki. Dodatkowo satysfakcja z życia i optymizm są znacząco aktywowane nie tylko przez długość kariery sportowej, ale również przez czynniki takie jak sytuacja zawodowa i życiowa, a także jakość kariery sportowej. Zmienności socjodemograficzne osiągnięć sportowych oraz rodzaj uprawianego sportu walki również mają wpływ na te psychologiczne wyniki[35], [36].

W związku z tym zaawansowani zawodnicy grapplingu mogą wykazywać wyższy poziom satysfakcji z życia i optymizmu w porównaniu do amatorów, przy czym poziomy te różnią się w zależności od kilku czynników w życiu i karierze sportowej zawodnika.

Podsumowując – aspekty psychologiczne takie jak agresja, depresja, motywacja, optymizm i satysfakcja z życia odgrywają kluczową rolę w wynikach sportowych i dobrostanie zaawansowanych zawodników grapplingu. Opracowanie skutecznych strategii radzenia sobie z tymi zmiennymi jest niezbędne dla osiągnięcia sukcesu w sportach walki. Zawodnicy, którzy potrafią konstruktywnie ukierunkować agresję, zarządzać depresją, utrzymać wewnętrzną motywację oraz pozytywne nastawienie do życia, są lepiej przygotowani do osiągnięcia istotnie lepszych wyników sportowych.

2.4. Promocja

Sport i jego pozycja w świecie jest nierozerwalnie związana z jego zasięgiem i rangą ekonomiczną. Sportowcy nie tylko są konsumentami, ale również dostarczycielami dochodów społeczeństwa. Badania wskazują, że ok. 2% światowego PKB pochodzi właśnie z obszaru szeroko rozumianego sportu[37].

Jest rzeczą całkowicie zrozumiałą, że władze określonej dyscypliny grapplingowej dbają i wręcz zabiegają o jej popularyzację, a czynią to, biorąc pod uwagę aspekt finansowy, bez którego trudno jest o rozwój.

35 Wojdat M., Rawat K., Janowska P., Wolska B., Stępniak R., Adam M., *Comparative analysis of optimism and life satisfaction in Brazilian male and female jiu-jitsu society*, „Journal of Education, Health and Sport", 2017b, nr 7 (12), s. 139-154.

36 Rawat K., Pujszo R., Wojdat M., Zając M., *A comparative analysis of the sense of optimism and life satisfaction among judo and Brazilian jiu jitsu fighters*, „Journal of Education, Health and Sport", 2022, nr 12 (2), s. 34-47.

37 Godlewski P., *Sportowiec w realiach organizacyjnych i ekonomicznych polskiego sportu wyczynowego*, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług, Przedsiębiorczość szansą rozwoju regionu. Kształtowanie przedsiębiorczości, 2012, nr 2, s. 75-90.

W tym celu w każdej dyscyplinie organizowane są pokazy, wywiady radiowe i telewizyjne, prezentacje sposobów samoobrony osobniczej, seminaria techniczne, gale sportowe, konfrontacje i inne. Osobnym przykładem promocji danego sportu walki są zawody, w których dopuszczane są wszystkie techniki, również te z uderzeniami. Przykładem światowym są zawody federacji UFC, ewentualnie PFL, natomiast w kraju promocja taka odbywa się w formule KSW. Oczywiście zawody tego typu, zależnie od wygranych bądź przegranych pojedynków, przyczyniają się do zmiany popularności danej dyscypliny.

Dyscypliny z rodowodem olimpijskim mają często ułatwioną pracę, gdyż wspomagane są z budżetu państwa, jak również podlegają często promocji poprzez publikacje naukowe. Dodatkowym ułatwieniem jest również możliwość korzystania z istniejących obiektów sportowych, takich jak: hale do sportów walki, siłownie, kryte i otwarte bieżnie, fizjoterapia, opieka lekarska i inne. W wielu przypadkach grapplerzy z dyscyplin olimpijskich są beneficjentami stypendiów sportowych, samorządowych bądź uczelnianych, korzystają z tzw. edukacyjnej kariery dwutorowej, a w dramatycznych przypadkach kontuzji są wspomagani przez fundacje pomocowe, np. przez Fundację Kamili Skolimowskiej [38], [39].

W przypadku sportów grapplingowych należy jednak zauważyć, że ich popularność i związane z nią finansowanie jest dużo mniejsze niż w innych dyscyplinach sportowych, np. koszykówce czy siatkówce, nie wspominając już o piłce nożnej. Dlatego też niezbędne jest zabieganie o promocję zarówno całej dyscypliny, jak i osobniczą poprzez udział zawodników i zawodniczek w: reklamach, rolach filmowych, konkursach telewizyjnych (nawet epizodycznie), rewiach mody, a nawet autorstwie artykułów i książek naukowych.

Dobrym światowym przykładem jest zawodniczka judo, a następnie mistrzyni MMA, Ronda Rousey, która walki sportowe łączyła z pokazami mody, występem w filmach, a nawet jest współautorką książki. Jej wystąpienia jednak w formule WWE należy traktować jedynie w sposób humorystyczny, a nie profesjonalnej walki[40].

W Polsce karierę sportową z udziałem w filmie łączył mistrz świata w judo, Rafał Kubacki, natomiast mistrz olimpijski Paweł Nastula brał udział w reklamach oraz w telewizyjnym show „Taniec z Gwiazdami".

38 Pujszo R., Jasińska N., Skaliy T., *Pedagogika grapplingu dla początkujących. Monografia*, Wydawnictwo Uczelniane WSG, Bydgoszcz 2021.

39 Kostyra A., *Kariera dwutorowa: sportowiec-student i sportowiec-pracownik= Double path career: sportsman-student and sportsman-employee*, „Journal of Education, Health and Sport", 2015, nr 5 (7), s. 11-25.

40 Rousey R., Burns-Ortiz M., *Our Fight: A Memoir*, Ed: Sine Qua Non, 2016.

Również bydgoscy grapplerzy mieli swój udział w promocji dyscypliny poprzez udział zawodnika judo Artura Pujszo w filmie oraz „Festiwalu Optymizmu", a także organizowanie w środowisku akademickim pokazów sportów walki[41].

Autorzy przytaczają zaledwie kilka dobrze im znanych przykładów z judo, co oczywiście nie wyczerpuje całości, a wskazuje tylko pola działania grapplerów, które mają miejsce praktycznie we wszystkich dyscyplinach z różną częstotliwością i różnymi efektami.

2.5. Społeczny odbiór grapplerskich sportów walki

Judo – istnieje szereg badań wskazujących na pozytywny obiór społeczny treningu judo, szczególnie w środowisku dzieci i młodzieży. Autorzy wskazują, że wdrożenie do programów szkół podstawowych olimpijskiego sportu walki, jakim jest judo, może przyczynić się do właściwego wychowywania młodych ludzi w duchu odpowiedzialności za społeczeństwo. Istotne jest również to, że na wczesnym etapie nauczania judo pozwala na osiąganie sukcesów w różnych dziedzinach życia społecznego, np. w [42]. Również rola treningu judo w sytuacji zagrożeń epidemiologicznych może świadczyć o intelektualizacji treningu sportowego oraz przenoszeniu pożądanych reakcji do życia codziennego[43].

Brazylijskie jiu-jitsu – etnograficzne badania naukowe prowadzone w Warszawie również ujawniają pozytywny społeczny odbiór tej dyscypliny. Zdaniem autora uprawianie BJJ jest powiązane z kontrolą nad zdrowiem i karierą zawodową oraz stanowi fundament ich pozytywnego wizerunku. Wskazano, że jest to sport walki dedykowany dla osób wykształconych, pracujących umysłowo, czyli przypisano tę dyscyplinę do określonej klasy społeczeństwa[44].

Zapasy – badania wybitnego teoretyka sportów walki, profesora Cynarskiego, wskazują również na pozytywny społeczny odbiór treningu tej dyscypliny nie tylko poprzez poprawę ogólnej sprawności fizycznej, nabytych umiejętności, ale również przez wzmocnienie siły woli i charakteru. Zdaniem badacza

41 Pujszo R., Jasińska N., Skaliy T., *Pedagogika…*

42 Kozdraś G., *Sztuka walki judo jako forma edukacji dla dzieci żyjących w społeczeństwach otwartych*, „Ido Movement for Culture", 2014, nr 14/1, s. 29-38.

43 Boguszewski D., Ochal A., Islami, F., Dąbrowska-Perzyna A., Kurek-Paszczuk A., Adamczyk J.G., *Assessment of health-related behaviours in women practicing judo and ju-jitsu*, „Polish Journal of Sports Medicine", 2022, nr 38 (3), s. 145-151.

44 Górski K., *Bezpieczeństwo, rywalizacja, wyjątkowość. Uprawianie brazylijskiego jiu-jitsu przez mieszkańców Warszawy (studium przypadku)*, „Etnografia Polska", 2022, nr 66 (1-2), s. 189-205.

uprawianie zapasów jest atutem w dalszej karierze zawodowej, na różnych polach działalności społecznej[45].

Sambo – społeczna rola sambo nie jest dzisiaj możliwa do określenia w sposób jednoznaczny. Badania Cynarskiego wskazują na powiązania sportów walki z polityką i jednocześnie na apolityczne siły odśrodkowe organizacji międzynarodowych[46]. Jednak właśnie ze względu na aktualną sytuację polityczną na świecie należy się wstrzymać z oceną.

Aikido – wiele doniesień naukowych wskazuje na pozytywne postrzeganie treningu aikido na rozwój dziecka zarówno w zakresie jego rozwoju fizycznego, jak i psychicznego[47]. Potrzebę wprowadzenia aikido do szkół postuluje wielu naukowców, wskazując głównie na cechy wspólne, jak samorealizacja i samodoskonalenia swojej osobowości, a nie na różnice pomiędzy sportami a sztukami walki wynikające z możliwości współzawodnictwa w walce realnej[48]. Motywacje stanowiące o odbiorze społecznym osób trenujących aikido, takie jak np. dążenie do doskonałości, kształtowanie pozytywnych cech charakteru, nabywanie nowych umiejętności, są bardzo często współbieżne z motywacjami zawodników judo i karate[49].

45 Cynarski W.J., Warchoł K., *Wrestling: the impact of their cultivation on achievements in various areas of life*, „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", 2022, nr 22 (5), s. 22-28.

46 Cynarski W., *Droga sztuk walki a polityka*, „Kwartalnik Naukowy OAP UW e-Politikon", 2015, nr (13), s. 195-220.

47 Mroczkowski A., *Pedagogiczne aspekty uprawiania aikido przez dzieci*, Rocznik Naukowy „Idō – Ruch dla Kultury", 2007, nr 7, s. 103-107.

48 Pietrzak H., Cynarski W.J., *Psychologia duchowej drogi sztuk walki, Rocznik Naukowy* „Idō – Ruch dla Kultury", 2000, nr 1, s. 202-210.

49 Witkowski K., Cynarski W.J., Błażejewski W., *Motivations and determinants underlying the practice of martial arts and combat sports,* „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", 2013, nr 1 (13), s. 17-26.

3. Metodologia doboru i przekazu materiału do nauczania

3.1. Charakterystyka grup treningowych

Grupy treningowe stanowią zawodnicy zaawansowani (zarówno kobiety, jak i mężczyźni) różnych sportów walki, jak judo, brazylijskie jiu-jitsu, sambo, zapasy oraz innych mniej znanych, w których stosuje się techniki grapplingowe, w tym również zawodnicy MMA. Zakłada się, że osoby te posiadają już podstawowe umiejętności, w tym umiejętność bezpiecznego padania, i są zdolne do wysiłku treningowego co najmniej przez 1,5 godziny przy częstotliwości 4-11 razy w tygodniu.

Praktyka własna wskazuje, że treningi prowadzone są w liczebności ok. 12–18 ćwiczących, a liczba ta na ogół zależy od rozmiarów posiadanego pola walki. Zaawansowani grapplerzy trenują średnio ok. 8–12 lat, a ich wiek mieści się w przedziale 20–30 lat z wyjątkami.

W nazewnictwie zastosowano zwyczajową nazwę stroju do walki jako kimono dla formuły Gi, oraz zwykłą nazwę spodenki i koszulka jako stroju do walki w formule No-Gi.

W tekście również zastosowano skróty takie jak: ADCC, BJJ, KSW, MMA i inne, które objaśniono w załączniku.

Elementy techniczne przedstawiono według podziału:

- techniki wykonywane w stroju – kimono lub strój do sambo (tzw. formuła Gi),
- techniki wykonywane w koszulce i spodenkach (tzw. formuła No-Gi).

Dodatkowy podział zastosowano odrębnie dla każdej formuły:

- techniki wykonywane w pozycji stojącej lub z poświęceniem tej pozycji,
- techniki wykonywane w pozycji leżącej/klęczącej – czyli w parterze.

Ustalenia autorskie:

- elementy techniczne przedstawiano na fotografiach z podziałem na podstawowe zdaniem autorów fazy ruchu, nazywając je, a następnie podawano skrócony sposób nauczania,
- stosowano własny podział na techniki ręczne, nożne, poświęcenia i kombinowane, który nie zawsze jest zgodny z tzw. podziałem Go-Kyo w judo,

- rozróżniano również w sposób własny akcję rzut od akcji obalenie – nie definiując jednak tej różnicy, a pozostawiając to trenerom poszczególnych dyscyplin.

Przyjęto, że sprawność fizyczna i wydolność fizjologiczna zawodników zaawansowanych jest na wysokim poziomie, potwierdzona licznymi testami[50].

Założono również na podstawie doniesień naukowych, że psychika zawodników zaawansowanych jest wystarczająca do odpowiedzialnego podejścia do trenowania i używania elementów trudnych technicznie, szczególnie w kontekście bezpieczeństwa[51, 52].

3.2. Charakterystyka proponowanych do nauczania elementów technicznych

Prezentowany materiał treningowy opracowany został na podstawie: doświadczeń własnych autorów, wiedzy z zakresu możliwości fizycznych i fizjologicznych osób zaawansowanych treningowo oraz możliwości czasowych prowadzenia zajęć.

Do ćwiczenia niektórych elementów treningowych wskazywano wprowadzenie miękkich materacy, incydentalnie podwójnych materacy asekuracyjnych, jak również sposób ćwiczenia zarówno w tradycyjnym stroju, jak i bez.

Założono, że większość treningów z grupami zaawansowanymi prowadzona będzie przez trenerów zarówno w pozycji stojącej, jak i w pozycji tzw. parterowej, czyli leżącej na macie. Ze względu na to, że techniki grapplingowe zawsze wymagają uchwytu, na początku przedstawiono kilka możliwości uchwytu przeciwnika, wskazując jednocześni warunki do jego zastosowania.

Nauka technik w parterze (na poziomie maty) obejmuje bezpieczne ćwiczenia z zaznaczeniem jednak ich przydatności w sportowej walce realnej i ewentualnej samoobronie. Zaprezentowano techniki dźwigni na wszystkie stawy (łokciowy, kolanowy i stopę), duszenia oraz trzymania.

Wyjątkowo odstąpiono od znanej np. z walk MMA techniki „gilotyna", która skutkuje założeniem dźwigni na kręgosłup, połączonej z duszeniem.

50 Barley O.R., Chapman D.W., Guppy S.N., Abbiss C.R., *Considerations when assessing endurance in combat sport athletes*, „Frontiers in Physiology", 2019, nr 10, s. 1-9.

51 de Lorenco-Lima L., *Psychological Profile of Brazilian Jiu-Jitsu Athletes*, Doctoral Disertation, School of Behavioral Sciences, Liberty University, Wirginia, USA 2024.

52 Zholdasbay A., *Integration of Physical and Psychological Training of Wrestlers at the Stage of Preparation for the Elite Level*, „Sports Science and Health", 2024, nr 27 (5), s. 49-57.

Sam uchwyt „gilotynowy" zaprezentowano jednak jako przydatny w ruchu obrotowym w technikach w parterze.

Techniki w parterze pokazują możliwości walki w pozycji bocznej, pozycji na plecach i pozycji dosiadu – połączone z możliwościami obrony. Z tego powodu każda technika prezentowana w postawie stojącej kończy się pokazaniem przejęcia kontroli nad przeciwnikiem w pozycji parterowej.

Informacje, które z technik są dopuszczalne w poszczególnych dyscyplinach, pozostawiono do dyspozycji trenerów ze względu na częste zmiany przepisów.

Nazewnictwo prezentowanych technik przedstawiano, używając terminów japońskich, zapaśniczych bądź z konieczności zwyczajowych. Czas walki treningowej podawano jedynie przykładowo, gdyż trenerzy mogą go stosować zależnie od czasu walki na zawodach w danej dyscyplinie, z uwzględnieniem własnej metodyki prowadzenia treningu.

Autorom jest wiadome, że w celu poprawy umiejętności technicznych i podniesienia atrakcyjności trenerzy co jakiś czas zapraszają – w formie konsultacji lub seminarium – do udziału w treningu uznany autorytet z zakresu danego sportu walki.

Istotnym elementem treningu zaawansowanego jest również ćwiczenie wybranych elementów akrobatyki, gibkości i innych wymaganych w danej dyscyplinie, które jednak ze względu na swoją obszerność nie będą prezentowane. W ćwiczeniach tych akcent kładzie się na ich przydatność w walce, co czasami jest niezgodne z zasadami i estetyką klasycznej gimnastyki.

W niniejszej monografii przedstawiono również w formie skrótowej psychologiczne zagadnienia związane z trenowaniem sportów walki.

3.3. Prezentacja materiału

Treści proponowanych do nauczania technik grapplerskich przedstawione zostały za pomocą fotografii uzyskanych systemem poklatkowym i umieszczonych pod nimi opisów z podziałem na fazy danego elementu technicznego. Całość prezentowanej techniki staje się czytelna dopiero po zapoznaniu się z kolejno przedstawianymi jej fragmentami/fazami. W niektórych przypadkach uznano za zasadne wskazanie strzałkami kierunku ruchu w trakcie wykonywania fazy prezentowanej na zdjęciach techniki.

Techniki wykonywane były przez zawodników z bydgoskich klubów sportów walki, którzy ze względów edukacyjnych występowali w stroju adekwatnym do danego stylu walki lub też bez tego stroju.

Techniki prezentują:

Artur Pujszo – zawodnik AZS WSG, mistrz Europy w brazylijskim jiu-jitsu, judoka, medalista mistrzostw Polski, mistrz Polski w sambo.

Michał Wolski – zapaśnik klubu Gwiazda Bydgoszcz, medalista mistrzostw Polski ADCC.

Karol Tomaszewski – zawodnik AZS UKW Bydgoszcz, wielokrotny medalista mistrzostw Polski w judo.

Ernest Pujszo – zawodnik XYZ Copacabana Bydgoszcz, medalista mistrzostw Polski w brazylijskim jiu-jitsu.

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.

4. Dydaktyka zaawansowanych technik grapplerskich

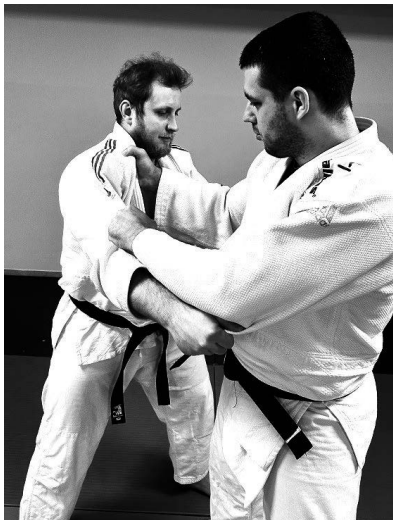
4.1. Uchwyty w kimonie/ubiorze (prezentuje zawodnik po prawej stronie)



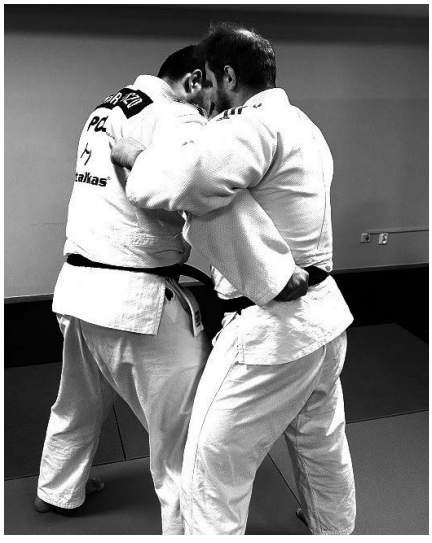
Fot. 1. Uchwyt niesymetryczny



Fot. 2. Uchwyt symetryczny



Fot. 3. Uchwyt jednostronny



Fot. 4. Uchwyt do pasa



Fot. 5. Uchwyt krzyżowy

Uchwyty są prezentowane z założeniem, że każdy trener danego sportu walki wie, jaki rodzaj uchwytu jest dopuszczalny w jego dyscyplinie, a jaki zabroniony.

Nauczanie uchwytu walki w stroju oparte jest na założeniu własnym, że czas uchwytu umożliwiający skuteczny atak przy założeniu tego samego poziomu zawodników wynosi maksymalnie ok. 4-5 sekund, po czym ponownie następuje walka o uchwyt.

Dydaktyka uchwytu w kimonie/ubiorze

- Zwraca się szczególną uwagę na dobranie właściwego uchwytu do możliwości fizycznych zawodnika, jak: zasięg ramion, wysokość ciała, oraz prawo- lub leworęczność.

- Akcentuje się konieczność wzmacniania siły uchwytu oraz jego wytrzymałości, jak również dopasowanie uchwytu do własnych możliwości fizycznych, np. zawodnicy o dużej ruchliwości bioder powinni preferować uchwyt niesymetryczny, natomiast zawodnicy o mniejszej ruchliwości bioder, czyli tzw. bardziej sztywni i przy tym o dużej sile prostowników rąk, powinni preferować uchwyt symetryczny.

- Dostosowanie uchwytu do nauczanych technik.
- Zapoznawanie z nietypowymi uchwytami połączone z nietypowymi technikami.
- Doskonalenie sposobów walki o uchwyt.
- Zapoznanie z przepisami (zmiennymi) dotyczącymi uchwytów.
- Uchwyt niesymetryczny (fot.1) – jedna ręka chwyta blisko barku przeciwnika, druga ręka chwyta nisko rękaw przeciwnika
- Uchwyt symetryczny (fot.2) – obie ręce chwytają symetrycznie kołnierz przeciwnika
- Uchwyt jednostronny (fot3) – obie ręce trzymają kimono przeciwnika z jednej strony
- Uchwyt do pasa (fot.4) – jedna ręka chwyta w dowolnym miejscu pas przeciwnika, druga ręka kimono
- Uchwyt krzyżowy (fot.5) – ręce atakującego krzyżują się nad ręką przeciwnika

4.2. Uchwyty bez kimona/ubioru (prezentuje zawodnik po prawej stronie)



Fot. 6. Uchwyt BJJ No-Gi



Fot. 7. Uchwyt gilotynowy



Fot. 8. Uchwyt zapaśniczy

Dydaktyka uchwytu bez kimona/ubioru

- Uchwyt niesymetryczny BJJ-No-Gi – polega na złapaniu jedną ręką z tyłu za kark przeciwnika, natomiast druga ręka łapie rękę przeciwnika nisko przy nadgarstku. Wymagany jest silny ścisk uchwytu przy nadgarstku, połączony z lekkim odciąganiem jej w bok, by stworzyć miejsce na zmieszczenie ciała pod przeciwnikiem (fot.6).

- Uchwyt gilotynowy – polega na obłapaniu jedną ręką głowy przeciwnika (pod swoją pachę), następnie dociskanie łokciem do swojego tułowia. Ręka druga dociska rękę przeciwnika do swojego tułowia. Przygotowanie do zejścia do parteru i kontynuowanie duszenia (fot.7).

- Uchwyt zapaśniczy – polega na wsunięciu jednej ręki pod pachę przeciwnika i przesunięciu jej, aż obłapie za bark. Druga ręka obejmuje silnie z tyłu kark przeciwnika. Przygotowanie do akcji zapaśniczych do tyłu i do przodu (fot.8).

4.3. Techniki w kimonie/stroju w pozycji stojącej

Rzut ręczny (przez bark), japońska nazwa rzutu: Seoi-Nage



Fot. 9. Faza przed atakiem z uchwytem



Fot. 10. Faza wychylenia i podejścia nogą



Fot. 11. Faza obrotu



Fot. 12. Faza przechodzenia do przysiadu



Fot. 13. Faza lotu



Fot. 14. Faza kontroli przeciwnika po rzucie

Dydaktyka rzutu

W trakcie nauki rzutu wspomaga się kolejnością poszczególnych faz zaprezentowanych na fotografiach oraz zwraca się szczególną uwagę na:

- uchwyt – symetryczny albo niesymetryczny (na zdjęciach) łącznie z ustawieniem stopy – przed podejściem do rzutu ciężar ciała w większości spoczywa na nodze dalszej od przeciwnika (fot.9)
- podejście nogą (prawą) odbywa się po skosie w stronę prawej nogi przeciwnika, uwaga na uchwyt przy jednoczesnym wychyleniu przeciwnika lewą ręką (fot.10)
- w momencie wepchnięcia prawego łokcia pod pachę przeciwnika następuje obniżanie swojego ciała połączone z ruchem skrętowym, co powoduje wejście pod środek ciężkości przeciwnika, ściąganie rękoma w dół przeciwnika w momencie obniżania własnego ciała aż do przysiadu (fot. 11-12)
- w trakcie lotu przeciwnika i po jego upadku należy zachować kontrolę nad jego ciałem, by móc przejść do ewentualnej walki w pozycji parterowej (fot.13-14)

Wykonywanie nauczanej techniki jest bezpieczne i w grupach zaawansowanych nie wymaga stosowania zabezpieczeń, np. w postaci miękkich materacy.

> Uwaga!
>
> W judo naucza się również poświęcenia własnej równowagi ciała w przód (rzucający dokonuje przewrotu z przeciwnikiem) w celu zwiększenia siły oddziaływania na przeciwnika. Zachowanie to w sposób oczywisty ułatwia wykonanie rzutu, co w judo jest wystarczające, lecz w innych dyscyplinach, w których rzut nie kończy walki – utrudnia walkę w parterze, a nawet naraża na bezpośrednią porażkę.

Rzut biodrowy (przez biodro), japońska nazwa rzutu: O-Goschi



Fot. 15. Faza chwytu za pas i podejścia nogami



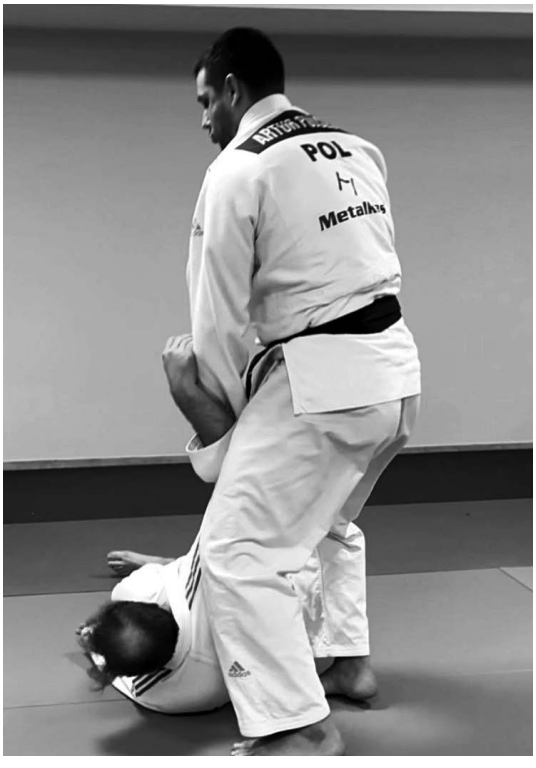
Fot. 16. Faza wciągania na biodro



Fot. 17. Faza lotu



Fot. 18. Faza upadku



Fot. 19. Faza kontroli
przeciwnika po rzucie
(możliwość założenia dźwigni)

Dydaktyka techniki

Naukę rzutu realizuje się, wspomagając się poszczególnymi fazami prezentowanymi na fotografiach. Przedstawiają się one następująco:

- specyfika uchwytu do pasa, który może być z góry przy różnicy wzrostu zawodników (na zdjęciu) lub pod ręką przeciwnika przy mniej więcej równym wzroście, biorąc pod uwagę dozwolony przepisami czas uchwytu za pas,,
- przy wciąganiu przeciwnika na biodro wykonuje się również ruch nogami (własnym ciałem) po fragmencie okręgu (fot.15-16)

- fazę lotu i upadku przeciwnika (fot.17-18) kontroluje się, możliwie nie narażając swojej równowagi (w judo czasami poświęca się własną równowagę, aż do przewrotu).

- po upadku przeciwnika kontroluje się jego ciało, mając możliwość przejścia do walki w parterze (fot. 19) i wykonania np. dźwigni

Wykonywanie techniki jest bezpieczne, jednak w przypadku poświęcania własnej równowagi i upadku swojego ciała na ciało osoby rzucanej można zastosować miękkie materace w celu amortyzacji upadku obu ciał.

Rzut nożny przez zastawienie nogi, nazwa japońska: Sasae Tsuri Komi Ashi



Fot. 20. Faza uchwytu za pas



Fot. 21. Faza ruchu nogami po kole



Fot. 22. Faza zastawienia nogi



Fot. 23. Faza wynoszenia w górę (ręką)



Fot. 24. Faza upadku kontrolowanego



Fot. 25. Faza zakończenia w parterze

Dydaktyka techniki

Naukę rzutu realizuje się według harmonogramu prezentowanego w fazach (fot. 20–25), akcentując następujące aspekty:

- faza podejścia prawą nogą i obchwyt za pas sugeruje atak w inną stronę, niż będzie w rzeczywistości wykonywany (fot. 20), więc podejście lewą nogą do przeciwnika jest krótsze,
- istotne jest przesunięcie po łuku (fot. 21) połączone z wynoszeniem po łuku w tę samą stronę ciała przeciwnika,
- następnie zastawiana jest noga przeciwnika koło stopy (czasami koło kolana) i kontynuowany jest obrót ciała i lot przeciwnika po łuku (fot. 22–23),
- w końcowej fazie rzucający nie poświęca własnej równowagi, lecz kontroluje uderzenie ciała przeciwnika o matę, obracając się za nim w fazie lotu i przejmując kontrolę, trzymając go na plecach w parterze (fot. 24–25).

Rzut poświęcenia, nazwa japońska: Sumi-Gaeshi, czasami nazwa zwyczajowa: rolka



Fot. 26. Faza początku walki, np. w BJJ



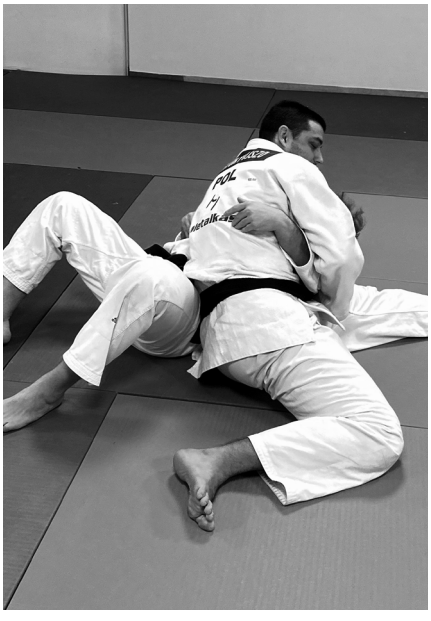
Fot. 27. Faza obniżania ciała w ruchu po kole



Fot. 28. Faza zejścia całkowitego i zastawienia nogą



Fot. 29. Faza przetoczenia przez nogę



Fot. 30. Faza kontroli przeciwnika w parterze

Dydaktyka techniki

Naukę rzutu realizuje się, wzorując się na poszczególnych fazach prezentowanych na fotografiach 26–30 z uwzględnieniem tego, że rzut jest najbardziej przydatny, gdy obaj zawodnicy walczą w mocnym pochyleniu ciała i mają tendencję do poruszania się po okręgu – taki sposób walki dość często występuje w walkach BJJ.

- Zawodnik rzucający obłapuje daleko na plecy przeciwnika i przesuwa się lewą nogą po okręgu, jednocześnie obniżając swój środek ciężkości (fot. 26–28).

- Następnie poświęca własną równowagę, schodząc do leżenia, zastawia swoją prawą nogą nogę przeciwnika, który wprawiony w ruch obrotowy, wywraca się na plecy (fot. 28–29).

- W ostatniej fazie rzutu zawodnik rzucający obraca się za padającym przeciwnikiem i przechodzi do trzymania w parterze (fot. 30).

Rzut nożny przez podbijanie wewnętrzne, nazwa japońska: Uchi Mata



Fot. 31. Faza podejścia do rzutu



Fot. 32. Faza obrotu do rzutu



Fot. 33. Faza podbijania nogi przeciwnika



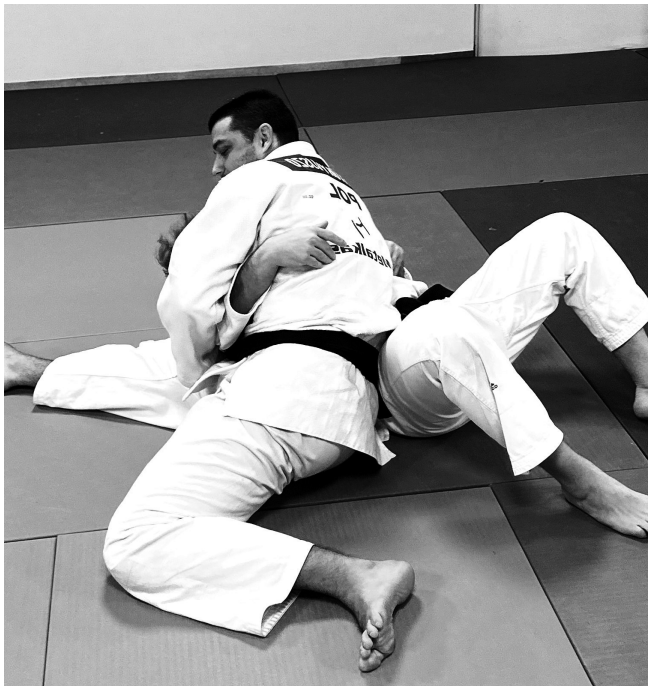
Fot. 34. Faza podbijania nogi i obracania



Fot. 35. Faza lotu przeciwnika



Fot. 36. Faza upadku przeciwnika na matę



Fot. 37. Faza przejścia do trzymania w parterze

Dydaktyka techniki

Rzut prezentowany w fazach na fotografiach 31–37 jest tylko jedną z odmian rzutu Uchi Mata. Można go wykonywać zarówno w przedstawianej formie podbijania od środka nogi przeciwnika, jak również pojedynczego podbicia od środka. Zalecany jest dla zawodników wysokich o dużym i mocnym wymachu wstecznym nogi i dobrym poczuciu równowagi w ruchu obrotowym.

- Podejście nogą prawą w stronę przeciwnika jest po linii prostej, przeciwnik nie wie, w którą stronę będzie atak (fot. 31) – dopiero w drugiej fazie atakujący wykonuje półobrót (fot. 32).
- Atakujący podbija nogę przeciwnika, kontynuując cały czas obrót ciała i pracą rąk wymusza na przeciwniku ruch obrotowy (fot. 33–34).
- Następuje lot i upadek ciała przeciwnika na matę (fot. 35–36), lecz nie zawsze kończy to walkę.
- Atakujący po powaleniu przeciwnika kontynuuje walkę, zakładając trzymanie boczne w pozycji parterowej (fot. 37).

> Uwaga!
>
> W niektórych dyscyplinach istnieją przepisy ograniczające liczbę podbić nogi przeciwnika.
>
> Nie wolno wykonywać tej techniki, kontynuując próbę rzutu poprzez wykonanie przez atakującego przewrotu w przód – na głowę.

Rzut nożny, wewnętrzne podcięcie, japońska nazwa: O Uchi Gari



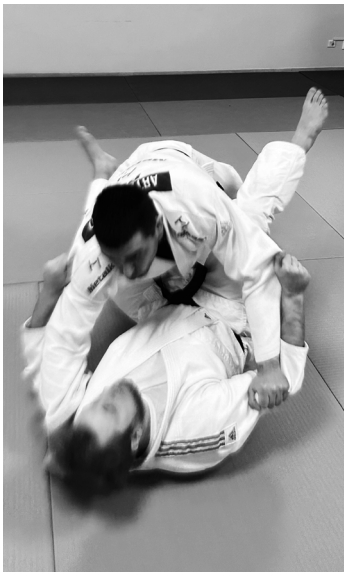
Fot. 38. Faza podejścia do rzutu



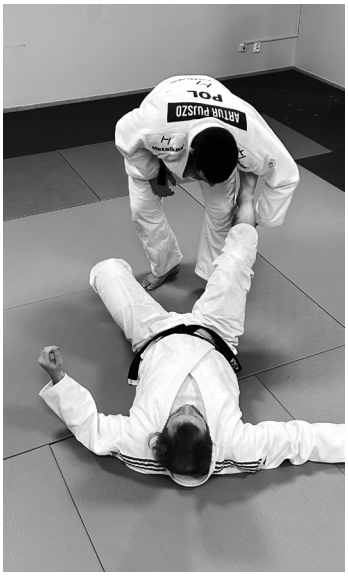
Fot. 39. Faza początku podcięcia po łuku



Fot. 40. Faza podcięcia aż do parteru



Fot. 41. Faza upadku przeciwnika



Fot. 42. Faza wycofania ciała z pozycji parterowej

Dydaktyka techniki

Rzut prezentowany w fazach na fotografiach 38–42 wykonywany jest wtedy, gdy przeciwnik porusza się wychylony do tyłu (np. przygotowując rzut poświęcenia), lub gdy przeciwnik reaguje na ruch atakującego, odchylając się do tyłu.

- Podejście prawą nogą nie wskazuje kierunku ataku i może zostać uznane przez przeciwnika jako próba ataku do przodu – np. Uchi Mata (fot. 38).
- W fazach podcięcia (fot. 39–40) zwracana jest uwaga na poprawną pracę nogi podcinającej po łuku oraz na obciążanie tej nogi (części ciała) poprzez pracę rąk. Bardzo często rzut kontynuowany jest aż do przejścia do pozycji parterowej (fot. 41).
- W ostatniej fazie zalecane jest wycofanie się osoby rzucającej z pozycji parterowej z jednoczesnym utrzymaniem kontroli nad nogą przeciwnika, co ułatwi ewentualny atak na dźwignię na staw kolanowy lub stopę (fot.42).

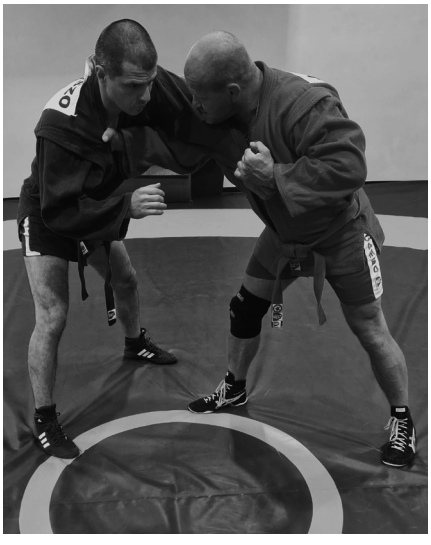
Uwaga!

W brazylijskim jiu-jitsu należy zaakcentować skuteczność rzutu, przytrzymując przeciwnika przy powierzchni maty przez pewien okres czasowy – zwykle 2–3 sekundy, by punkty za rzut zostały zaliczone. Osoba rzucająca dostaje się w tzw. podwójną gardę w której musi atakować, bo straci punkty.

W judo rzut wykonany czysto na plecy kończy walkę.

W sambo rzut nie zawsze kończy walkę, lecz zawsze skutkuje zdobyczą punktową i warto przejść do zakładania dźwigni np. na nogę

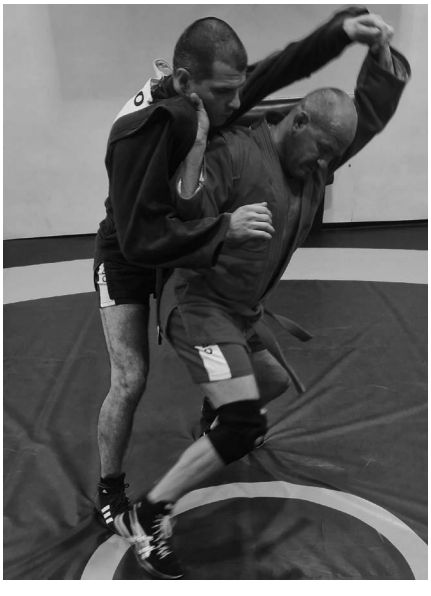
Rzut biodrowy, nazwa japońska: Sode Tsurikomi Goshi, nazwa inna: rękaw



Fot. 43. Faza uchwytu krzyżowego



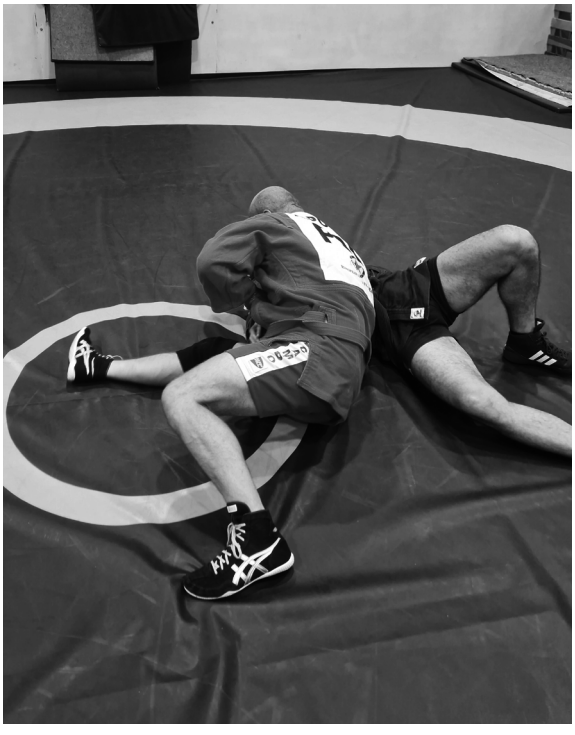
Fot. 44. Faza podejścia nogami



Fot. 45. Faza obrotu i wyrywania za rękaw



Fot. 46. Faza obrotu ciała i lotu przeciwnika



Fot. 47. Faza kontroli ciała przeciwnika w parterze (trzymanie boczne)

Dydaktyka techniki

Rzut przedstawiany w fazach (fot. 43–47) wykonuje się najczęściej w sytuacji, gdy zawodnicy walczą w ustawieniu na przeciwne strony. Jest to jedna z wersji tego rzutu. W omawianym przypadku zawodnik rzucający ustawiony jest w pozycji prawej i złapał lewą ręką za rękaw przeciwnika (fot. 43). Należy poświęcić najwięcej czasu na doskonalenie tego chwytu za rękaw, gdyż musi on być bardzo silny, a jednocześnie niezauważony przez przeciwnika. Czas na rozpoczęcie ataku z takim uchwytem wynosi według własnej praktyki najwyżej 1–2 sekundy.

- Wyrwanie uchwytem za rękaw ręki przeciwnika do góry (fot. 44–45) pozwala na kontynuowanie obrotu ciała.

- Kontynuowanie obrotu z poświęceniem własnej równowagi w przód powoduje często upadek ciała zawodnika rzucającego na zawodnika rzucanego (fot. 46).

- Po rzucie zawsze kontynuowana jest kontrola przeciwnika w parterze poprzez założenie trzymania np. w pozycji bocznej (fot. 47).

Uwaga!

Ze względu na krępowanie uchwytem obu rąk przeciwnika może mieć on problemy z poprawnym wykonaniem padu, dlatego też w trakcie treningu wskazane jest wykonywanie rzutu (nawet z ruchu) na miękkie materace.

Rzut kombinacyjny ręczno-nożny – przez wewnętrzne podcięcie po złapaniu za nogę, traktowany jako odmiana: O Uchi Gari.



Fot. 48. Faza podejścia nogą wykroczną



Fot. 49. Faza podbicia nogi przeciwnika



Fot. 50. Faza złapania ręką nogi przeciwnika



Fot. 51. Faza przygotowania do podcięcia



Fot. 52. Faza podcięcia nogi od wewnątrz



Fot. 53. Faza kontroli lotu przeciwnika



Fot. 54. Faza upadku z przeciwnikiem



Fot. 55. Faza wstania z parteru
i kontrola nogi

Dydaktyka techniki

Rzut przedstawiany w fazach (fot. 48–55) jest techniką kombinacyjną ręczno-nożną. W przedstawianej formie skuteczny jest, gdy przeciwnicy walczą na tę samą stronę (na zdjęciach prawy/prawy).

- Pierwsza faza (fot. 48–49) jest szczególnie ważna i polega na skróceniu dystansu pracą nóg po podbiciu/podcięciu nogi wykrocznej przeciwnika. Faza ta powinna być doskonalona zarówno stojąc, jak i w poruszaniu się we wszystkie strony. Podcięcie nogi przeciwnika odbywa się od środka, po łuku i lekko ku górze.

- Faza druga (fot. 50–51) polega na złapaniu podcinanej nogi z jednoczesnym kontrolowaniem drugą ręką ciała przeciwnika.

- Faza trzecia (fot. 52–54) polega na podcięciu nogi przeciwnika i doprowadzeniu do upadku przeciwnika na plecy. W trakcie lotu konieczna jest kontrola ciała przeciwnika (może się skręcać, by upaść na brzuch) i dopuszczalne jest wywrócenie się na przeciwnika.

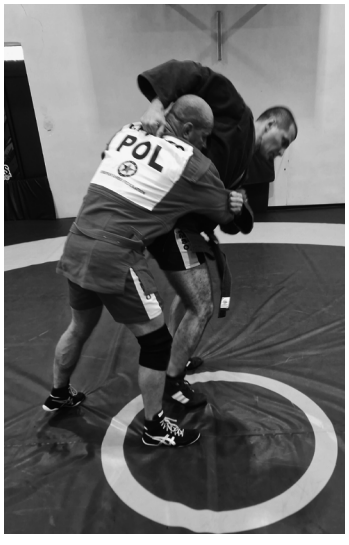
- Faza czwarta polega na wyjściu z pozycji parterowej – z zachowaniem kontroli nad nogą przeciwnika i możliwości przejścia do dźwigni na nogę (np. w BJJ wyjście z podwójnej gardy) (fot.55).

> Uwaga!
>
> Ze względu na częstą możliwość upadku na przeciwnika wskazane jest wykonywanie tego rzutu z wykorzystaniem miękkich materacy.

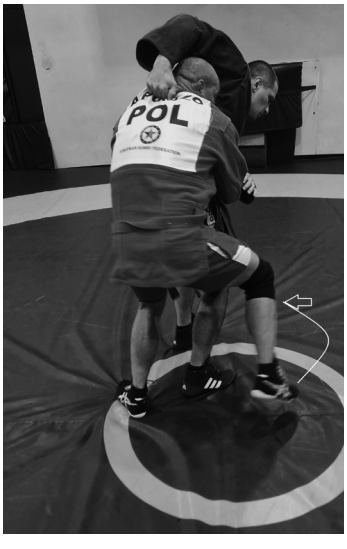
Rzut kontrujący – japońska nazwa: Ura-nage, inna nazwa: Suples



Fot. 56. Faza podchodzenia do rzutu wprzód



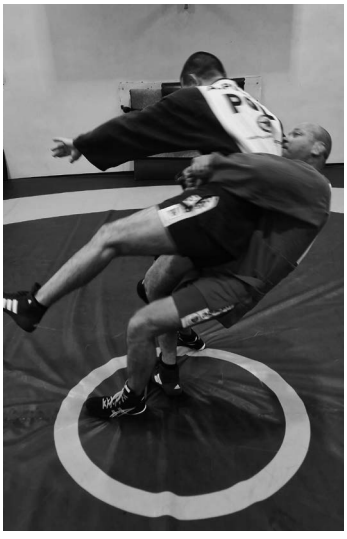
Fot. 57. Faza obrotu przeciwnika do rzutu



Fot. 58. Faza blokowania ataku przeciwnika



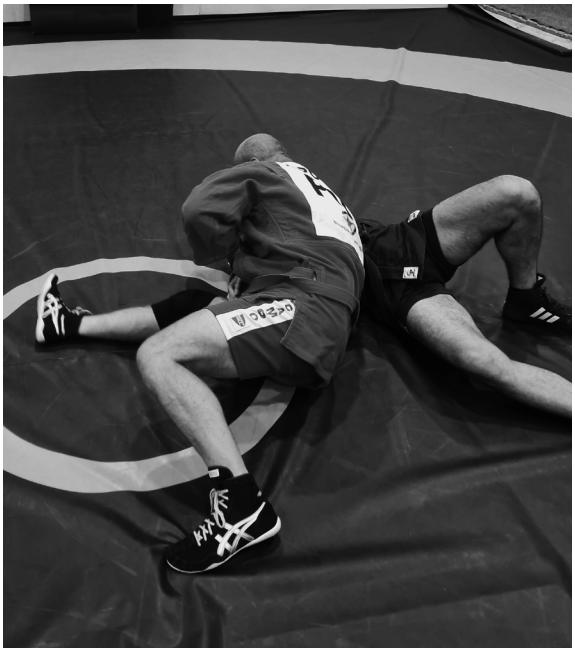
Fot. 59. Faza obłapania przeciwnika



Fot. 60. Faza wyniesienia i rzutu przeciwnika



Fot. 61. Faza obalenia przeciwnika na matę



Fot. 62. Faza założenia trzymania przeciwnika w parterze

Dydaktyka techniki

Rzut przedstawiany w fazach (fot. 56–62) jest techniką kontrującą, wykonywaną często na przeciwniku, który obrócił się tyłem, próbując wykonać rzut do przodu. W zapasach nosi nazwę suples belly-to-back.

- Ćwiczony jest atak przeciwnika do przodu, wykonany niedokładnie, ale z pełnym obrotem plecami (fot. 56–57).

- Kolejne fazy ćwiczenia to zablokowanie ataku biodrem oraz silne obłapanie ciała przeciwnika rękoma w okolicy jego pasa (fot. 58–59).

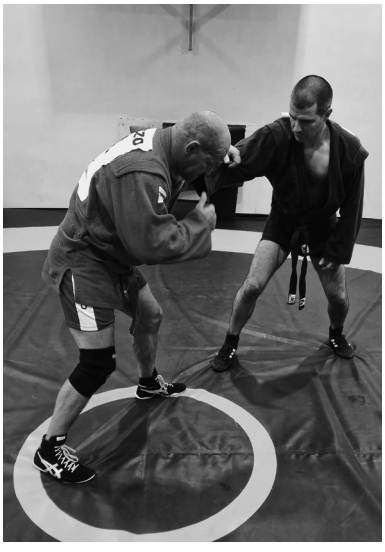
- Kolejna faza to wynoszenie przeciwnika w tył z jednoczesnym skrętem własnego ciała, co prowadzi do wykonania rzutu przeciwnika na plecy przy jednoczesnym upadku na jego ciało (fot. 60–61). W zapasach często zawodnik rzucający, wynosząc przeciwnika w tył, sam schodzi aż do pozycji mostowej.

  W trakcie lotu należy kontrolować ciało przeciwnika, gdyż może on się skręcać, by upaść na brzuch, a nie na plecy.

- Ostatnia faza rzutu to kontrolowanie ciała przeciwnika w pozycji parterowej poprzez założenie trzymania (fot. 62).

> Uwaga!
>
> Jest to rzut, w którym poświęca się własną równowagę ciała, po rzucie spada się na ciało przeciwnika i z tego powodu w trakcie treningu wskazane jest używanie miękkiego materaca asekuracyjnego.
>
> W niektórych sportach walki nie wolno w uchwycie wynoszącym splatać dłoni.

Rzut poświęcenia – japońska nazwa: Kani-basami, nazwa inna: Nożyce



Fot. 63. Faza podejścia do rzutu



Fot. 64. Faza sugerowanego ataku do przodu



Fot. 65. Faza wskoku nożycowego



Fot. 66. Faza podcinania nożycowego nogami



Fot. 67. Faza obalenia przeciwnika na plecy



Fot. 68. Faza kontroli w parterze przez dosiad

Dydaktyka techniki

Rzut przedstawiany w fazach (fot. 63–68) jest techniką, w której rzucający poświęca własną równowagę. Najczęściej stosowany jest, gdy zawodnicy walczą na przeciwne strony, czyli zawodnik prawostronny z zawodnikiem lewostronnym.

- Początkowe dwie fazy (fot. 63–64) pokazują ww. ustawienie z uchwytem jedną ręką i następnie z sugerowaniem przeciwnikowi ataku do przodu, co często wywołuje odruch obronny przeciwnika, który odchyla się do tyłu.
- Kolejne dwie fazy (fot. 65–66) przedstawiają nożycowy wskok na przeciwnika i podcięcie nogami – górna noga do tyłu, dolna noga do przodu przy jednoczesnym skręcaniu ciała zgodnym z kierunkiem nogi wyższej – czyli za plecy przeciwnika.
- Ostatnie dwie fazy (fot. 67–68) to obalenie przeciwnika na plecy połączone ze skręcaniem się w jego stronę, spychaniem jego nóg w bok i przechodzeniem w parterze do pozycji dosiadu.

- Na zdjęciu (fot.68) celowo pokazano ręce atakującego niewykonujące żadnej akcji, by zaakcentować możliwość wykonania różnych technik parterowych (trzymania, duszenia, dźwigni).

Uwaga!

Rzut został wycofany z judo ze względu na urazowość, natomiast w ADCC jest dopuszczalny i jak dotąd nie powodował kontuzji.

Ze względu na duże siły skręcające, działające głównie na staw skokowy rzut powinien być trenowany na twardej sprężystej macie, np. typu tatami.

Rzut nożny – japońska nazwa:
O-Soto-Gari, nazwa inna: Podcięcie zewnętrzne (odmiana)



Fot. 69. Faza wyboru pozycji do ataku



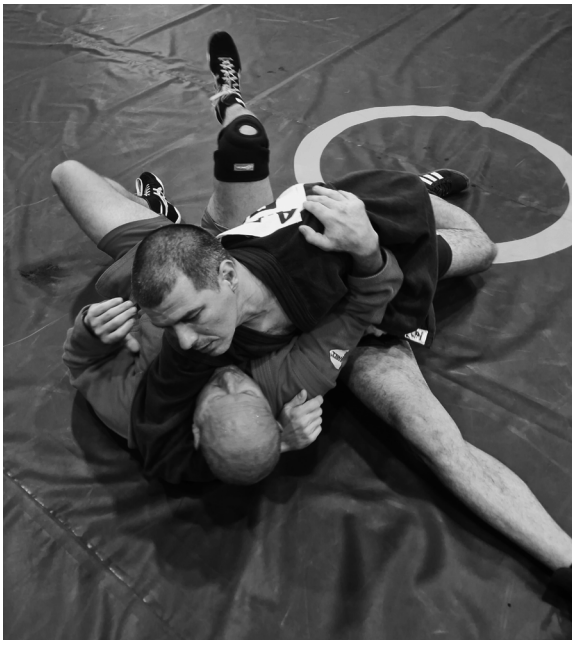
Fot. 70. Faza zahaczenia nogi przeciwnika



Fot. 71. Faza podcinania z przeskokami



Fot. 72. Faza rzucenia przeciwnika na matę



Fot. 73. Faza trzymania przeciwnika w parterze

Dydaktyka techniki

Rzut przedstawiany w fazach (fot. 69–73) jest techniką nożną wykonywaną w wielu odmianach o bardzo dużej skuteczności. Może być wykonywany również na pochylonego przeciwnika, jak również na przeciwnika walczącego na inną stronę niż atakujący – wymaga to jednak różnego sposobu poruszania się, a czasami kombinacji ruchów przód/tył. Na zdjęciu atakujący trzyma uchwyt niesymetryczny, by lepiej w kolejnych fazach obciążać nogę atakowaną.

- Początkowe dwie fazy (fot. 69–70) to znalezienie dobrej pozycji do ataku, w tym przypadku ustawienie obu przeciwników jest prawostronne, oraz samo zahaczenie nogi pod kolano przeciwnika. Zwracana jest szczególna uwaga na to, by noga atakująca była cała napięta, więc prawa stopa wykonującego rzut musi być ściągana w dół.
- Kolejna faza (fot. 71) to kontynuowanie ataku poprzez skracanie dystansu ciałem do przeciwnika, skacząc na nodze podporowej, pochylając ciało w przód za plecy przeciwnika. Jednocześnie noga zahaczona pod kolanem staje się nogą podcinającą przeciwnika.

- Następna faza to zakończenie rzutu przeciwnika na plecy, pozostawiając własne ciało z boku (fot. 72). Na zdjęciu celowo pokazano, że przeciwnik może się skręcać i nie paść czysto na plecy, dlatego rzucający powinien pozostać z boku padającego, by móc dominować w akcji w parterze.
- Po rzucie, który może, ale nie musi kończyć walki, rzucający kontynuuje walkę w parterze i przechodzi do trzymania bocznego (fot. 73).

Uwaga!

Rzut w prezentowanej formie może być wykonywany na macie zapaśniczej lub innej, lecz w przypadku innych wersji, które prowadzą do spadania rzucającego na ciało przeciwnika, wskazane jest doskonalenie techniki na miękkich materacach.

4.4. Techniki bez kimona/stroju w pozycji stojącej

Rzut przez obłapanie obu nóg, japońska nazwa: Morote Gari



Fot. 74. Faza wyboru sytuacji do ataku



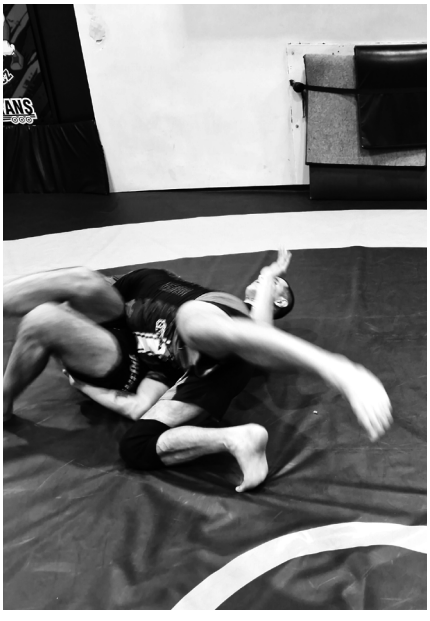
Fot. 75. Faza zejścia do nóg przeciwnika



Fot. 76. Faza wynoszenia przeciwnika



Fot. 77. Faza rzucania przeciwnika



Fot. 78. Faza upadku na matę



Fot. 79. Faza trzymania przeciwnika w parterze

Dydaktyka techniki

Rzut przedstawiany w fazach (fot. 74–79) jest techniką ręczną wykonywaną zarówno w stroju tradycyjnym, jak i bez tego stroju, w wielu odmianach o bardzo dużej skuteczności.

- Początkowe dwie fazy rzutu obejmują wybór ustawienia przeciwnika, który daje możliwość zaatakowania obu nóg jednocześnie (fot. 74–75) oraz obniżenie własnego ciała z wejściem pod ręce przeciwnika.
- Kolejna faza to wyniesienie przeciwnika do góry (fot. 76), a następnie, mając go w górze, obracanie jego ciała w kierunku na plecy (fot. 77) z zachowaniem kontaktu swojego ciała z ciałem przeciwnika.
- Kolejna faza obrazuje upadek przeciwnika na matę na plecy, kontrolowany przez ciało rzucającego (fot. 78).
- Ostatnia faza to przejęcie kontroli w parterze nad przeciwnikiem poprzez założenie trzymania z możliwością kontynuowania dalszej walki (fot.79).

Uwaga!

Często wykonywana jest wersja tego rzutu bez wynoszenia przeciwnika z obrotem ciała, lecz tylko po linii prostej. Przy takim nauczaniu zawodnik rzucający wpada między nogi zawodnika rzucanego, co w niektórych dyscyplinach jest pozycją niekorzystną.

Rzut/obalenie przez wskok na biodra (nie ma nazewnictwa utylitarnego).



Fot. 80. Faza podejścia do rzutu



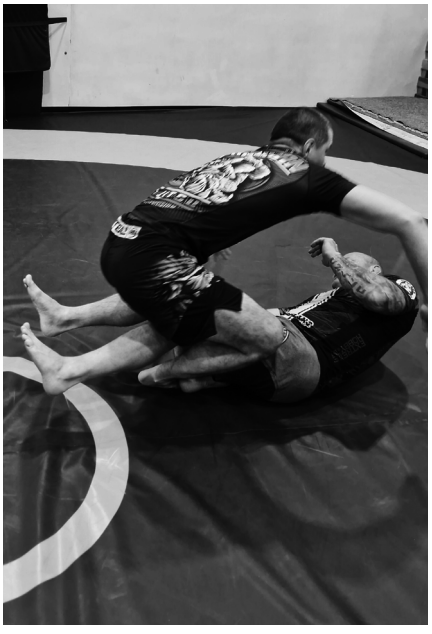
Fot. 81. Faza wskoku
na biodra przeciwnika



Fot. 82. Faza puszczenia ciała
do parteru



Fot. 83. Faza obłapania
za nogi i obalania



Fot. 84. Faza obalenia i przechodzenia do trzymania



Fot. 85. Faza dosiadu/trzymania w parterze

Dydaktyka techniki

Obalenie przedstawiane w fazach (fot. 80–85) jest techniką ręczną wykonywaną zarówno w stroju tradycyjnym, jak i bez tego stroju, w wielu odmianach o bardzo dużej skuteczności.

- W pierwszej fazie należy znaleźć odpowiednie ustawienie ciała przeciwnika, które pozwoli skutecznie wskoczyć na biodra, opleść nogami (fot. 80–81) i na ułamek sekundy zawisnąć na biodrach przeciwnika (w ten sposób, by była wyraźnie zaznaczona akcja celowego wskoku, a nie ewentualne zaliczenie obalenia – dla przeciwnika).
- Kolejne dwie fazy to poluzowanie ścisku oplecenia ciał, popuszczenie ciała aż do parteru, złapanie za nogi przeciwnika i silne pociągnięcie w swoją stronę, co spowoduje obalenie na plecy (fot. 82–83).
- Następna faza to wejście na ciało przeciwnika w parterze wymagające od atakującego silnego ścisku nogami, by uniemożliwić obalonemu przeciwnikowi skręcanie ciała w bok (fot. 84).

- Ostatnia faza obalenia (fot. 85) to całkowita kontrola przeciwnika w pozycji dosiadu. Na zdjęciu celowo nie akcentowano ułożenia rąk zawodnika obalającego, gdyż ma on możliwość wykonania np. trzymania w judo/sambo, przejścia do dźwigni w BJJ, duszenia w ADCC.

Uwaga!

Technika ta nie jest dopuszczalna w judo i jej wykonanie jest penalizowane.

Rzut ręczny, japońska nazwa: Kata-Gurumma (odmiana)



Fot. 86. Faza podejścia w wykroku do rzutu



Fot. 87. Faza wejścia ręką pod nogę przeciwnika



Fot. 88. Faza dźwigania przeciwnika i rzutu



Fot. 89. Faza rzucenia przeciwnika na matę



Fot. 90. Faza przejścia do trzymania bocznego w parterze

Dydaktyka techniki

Obalenie przedstawiane w fazach (fot. 86–90) jest techniką ręczną wykonywaną zarówno w stroju tradycyjnym, jak i bez tego stroju, w wielu odmianach.

- Pierwsza faza polega na przytrzymaniu ręką ręki przeciwnika i wejście drugą ręką pod wykroczną nogę przeciwnika (fot. 86–87).
- Kolejna faza polega na zejściu na kolana i na dźwiganiu w górę ciała przeciwnika połączone ze skręcaniem własnego ciała (fot. 88).
- Następna faza prowadzi do rzucenia przeciwnika na matę z jednoczesnym obrotem i dociskaniem jego ciała przez ciało rzucającego (fot. 89).
- Ostatnia faza przedstawia przejście do kontroli walki w parterze poprzez założenie trzymania przez osobę wykonującą rzut (fot. 90).

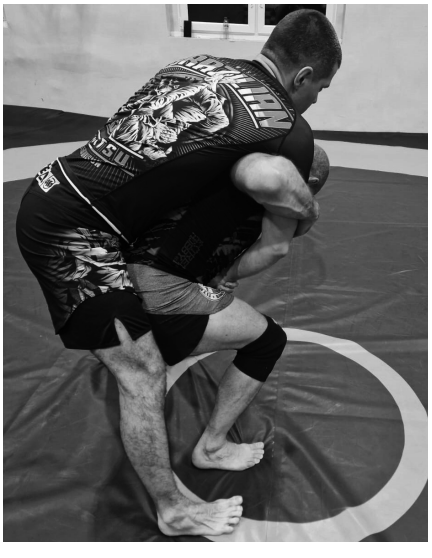
Rzut przez bark – (odmiana z jednego kolana), japońska nazwa: Seoi-Nage



Fot. 91. Faza chwytu za nadgarstek



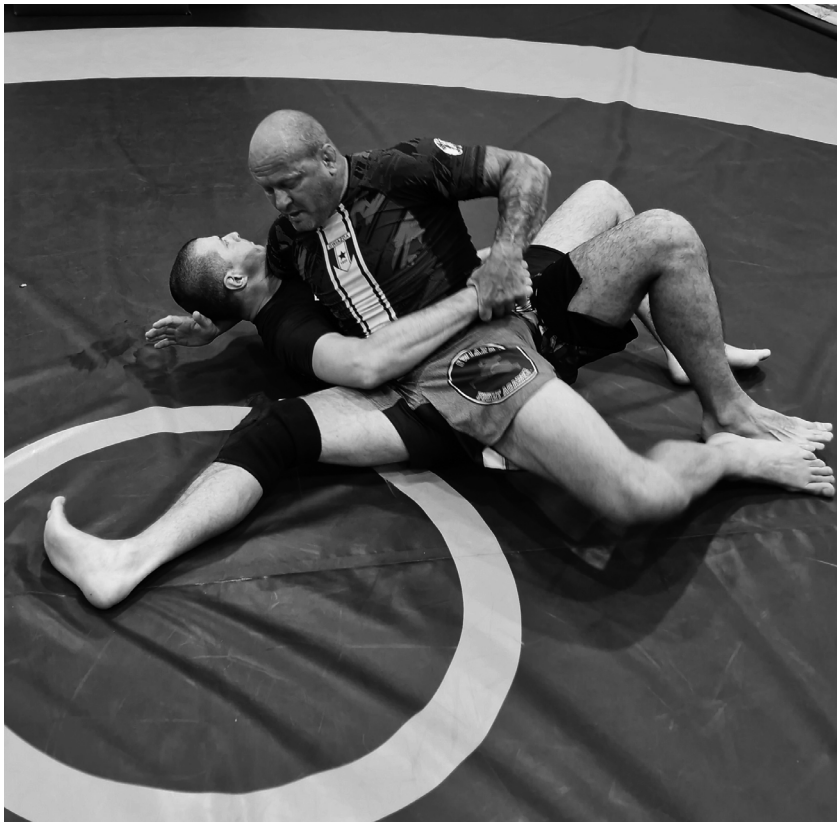
Fot. 92. Faza obrotu i zakleszczenia pod pachą



Fot. 93. Faza zejścia pod przeciwnika z obrotem



Fot. 94. Faza zejścia na kolano i rzut na plecy



Fot. 95. Faza kontroli w parterze (trzymanie)

Dydaktyka techniki

Rzut przedstawiany w fazach (fot. 91–95) jest techniką ręczną wykonywaną zarówno w stroju tradycyjnym, jak i bez tego stroju, np. w odmianie ataku na kolanie lub dwu kolanach.

- Pierwsza faza (fot. 91) to podejście do rzutu z uchwytem niesymetrycznym z uwolnieniem ręki przez atakującego. Atakujący powinien skupić się na mocnym uchwycie przy nadgarstku ręką, którą trzyma się atakowanego przy zachowaniu luźnego poruszania się po macie.
- Druga faza (fot. 92) polega na zakleszczeniu przez atakującego wolnej ręki pod pachą przeciwnika. W trakcie treningowego powtarzania tego elementu doskonali się ten fragment z zamkniętymi oczami.

- Kolejna faza (fot. 93) polega na szybkim zejściu atakującego na przysiad i dalej na oba kolana w ruchu obrotowym z jednoczesnym ściąganiem przeciwnika w dół za pomocą ręki zakleszczonej pod pachą i drugiej ręki trzymającej nadgarstek.
- Następna faza (fot. 94) stanowi rzut przeciwnika na matę z przejściem na jedno kolano wspomagany ruchem skrętowym barków, a następnie całego ciała przez rzucającego. Obrazowo opisuje się to słowami „plecy gonią klatkę".
- Ostatnia faza (fot. 95) to przejście przez rzucającego do trzymania i przejęcie kontroli walki w parterze.

4.5. Techniki w kimonie/stroju w pozycji parterowej

Technika kombinowana: trzymanie w pozycji bocznej połączone z duszeniem (nazwa japońska trzymania: Kesa Gatame)



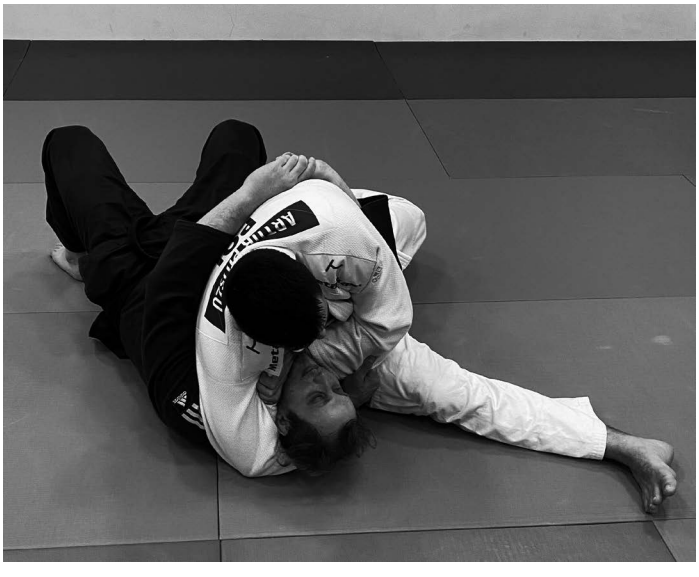
Fot. 96. Faza założenia trzymania w pozycji bocznej



Fot. 97. Faza mostu wykonywana przez przeciwnika
(próba wyjścia z trzymania)



Fot. 98. Faza przełożenia ręki na szyję przeciwnika



Fot. 99. Faza zaciśnięcia duszenia przez krzyżowe ułożenie rąk
i obustronny uchwyt za kimono

Dydaktyka techniki

Technika zaprezentowana w poszczególnych fazach (fot. 96–99) jest połączeniem trzymania w pozycji bocznej z duszeniem przy jednej z prób wyjścia.

- Faza pierwsza: trzymanie w pozycji bocznej (fot. 96) jest nauczane i stosowane, a w walce punktowane w każdej dyscyplinie sportów walki. Jedna z rąk opasuje głowę, gdy druga ręka więzi pod pachą rękę przeciwnika. Ciało trzymającego jest z boku trzymanego, a nogi ułożone są w sposób przypominający tzw. siad płotkarski. Nauczane jest manewrowanie ciałem tak, by uniemożliwić przeciwnikowi zaplecenie nogi lub przełożyć nogi za głowę trzymającego oraz aby uniemożliwić wyciągnięcie ręki spod pachy.
- W fazie drugiej osoba trzymana próbuje zastosować jeden ze sposobów wyjścia, czyli mostowanie z przetoczeniem przeciwnika przez siebie (fot. 97). W fazie tej w trakcie mostowania trzymany odsłania szyję.
- W fazie trzeciej trzymający wykorzystuje odsłonięcie szyi przez przeciwnika i przekłada swoją rękę na szyję przeciwnika, łapiąc się jednocześnie za swój kołnierz od kimona (fot. 98). Ręka opasująca głowę trzymanego dąży do uchwytu za rękaw kimona trzymającego.
- Faza ostatnia polega na zaciskaniu powstałego duszenia poprzez skrzyżowane ręce trzymającego (fot. 99). W nauczaniu zwraca się szczególną uwagę, by ręka dusząca nie miała kontaktu z twarzą przeciwnika.

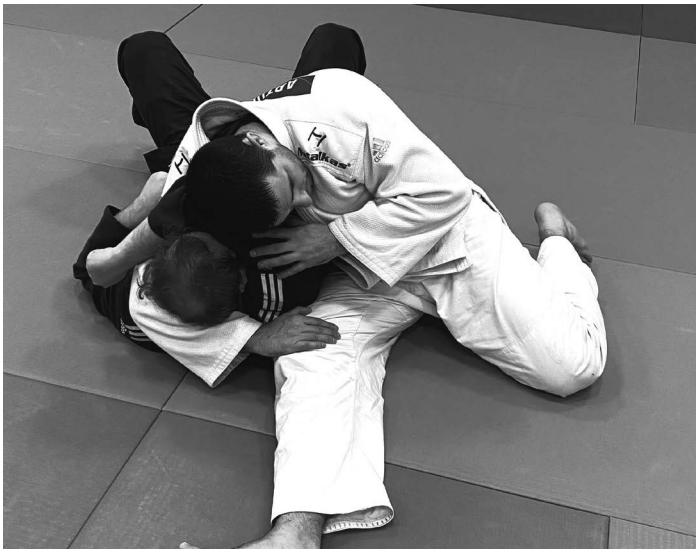
Uwaga!

Techniki duszenia nie naucza się i nie stosuje w walkach dzieci i młodzików.

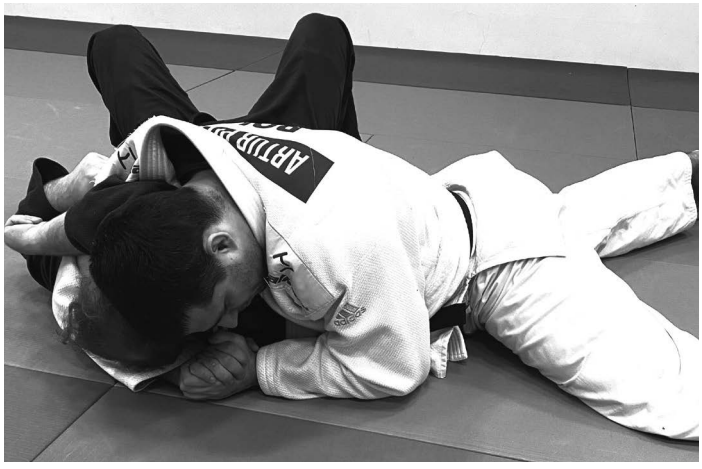
Technika kombinowana: trzymanie w pozycji bocznej połączone z duszeniem ramieniem (odmiana duszenia) nazwa japońska: Kesa Gatame / Juji Jime.



Fot. 100. Faza uwolnienia ręki przez przeciwnika – próba odepchnięcia głowy



Fot. 101. Faza zbicia uwolnionej ręki przeciwnika i przyciśnięcia swoim barkiem i karkiem



Fot. 102. Faza dociśnięcia barku przeciwnika poprzez ręce i obrócenie ciała przez tzw. nożyce nogami

Dydaktyka techniki

Technika zaprezentowana w poszczególnych fazach (fot. 100–102) jest połączeniem trzymania w pozycji bocznej z kolejną odmianą duszenia przy innej próbie wyjścia z trzymania.

- W fazie pierwszej (fot. 100) zawodnikowi trzymanemu udało się uwolnić rękę trzymaną pod pachą zawodnika trzymającego i próbuje on odsunąć głowę przeciwnika do tyłu, by wyjść z trzymania.
- W fazie drugiej (fot. 101) zawodnik trzymający zbija atakującą rękę przeciwnika i przesuwa swoją głowę i bark w dół, by unieruchomić rękę trzymanego. Jednocześnie ręką opasującą głowę trzymanego chwyta własną nogę, dążąc do złączenia swoich rąk.
- Ostatnią fazę (fot. 102) stanowi wykonanie „nożyc" nogami i przemieszczenie swojego ciała na brzuch połączone ze ściśnięciem złączonych rąk, co finalizuje duszenie.

Uwaga!

Najważniejszym elementem nauczania tego duszenia jest poprawne i dalekie zbicie uwolnionej ręki przeciwnika i jej dociśnięcie głową i barkiem do tułowia.

* dźwignia skrętowa na staw kolanowy



Fot. 103. Faza przytrzymania nogi po obaleniu



Fot. 104. Faza rozpoczęcia obrotu ciała



Fot. 105. Kontynuowanie obrotu nad nogą



Fot. 106. Zejście do siadu po obrocie



Fot. 107. Faza przechodzenia na plecy



Fot. 108. Faza przejścia na plecy i wyprostu nogi

Dydaktyka techniki

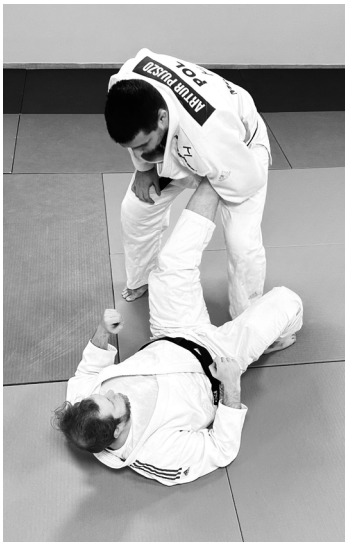
Technika zaprezentowana w poszczególnych fazach (fot. 103–108) jest wykorzystywana po obaleniu przeciwnika i uwięzieniu jego jednej nogi w pozycji stojącej.

- Faza pierwsza i druga (fot. 103–105) polega przytrzymaniu ręką lub na uwięzieniu pod pachą nogi obalonego przeciwnika i rozpoczęcie obrotu/skrętu ciałem ponad noga przeciwnika – zaznaczenie strzałkami.
- Faza trzecia i czwarta (fot. 106–107) polega na kontynuowaniu obrotu, przytrzymując nogę przeciwnika i schodzeniu atakującego do parteru (do siadu).
- Faza piąta (fot. 108) polega na stopniowym prostowaniu nogi przeciwnika i zaplataniu „w trójkąt" nóg przez atakującego, co powoduje dźwignię na staw kolanowy.

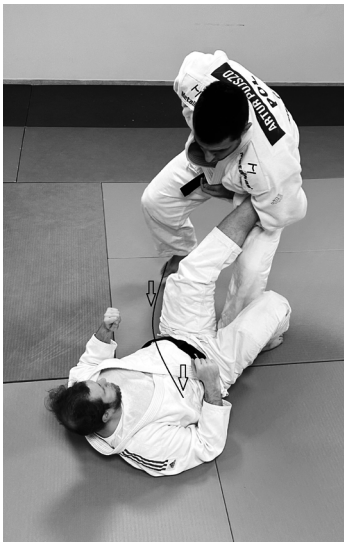
Uwaga!

Zalecana jest ostrożność szczególnie w ostatnich fazach wyciągania dźwigni. W BJJ jest dopuszczalna w wyższych stopniach zaawansowania.

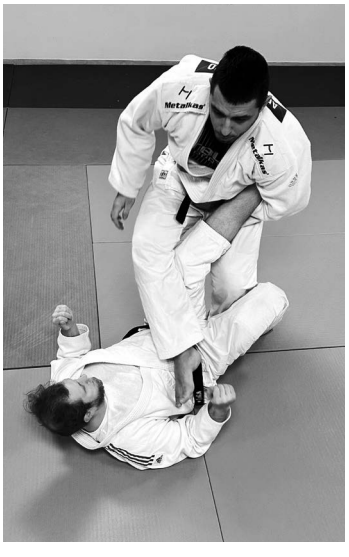
* dźwignia prosta na stopę



Fot. 109. Faza przytrzymania stopy pod pachą



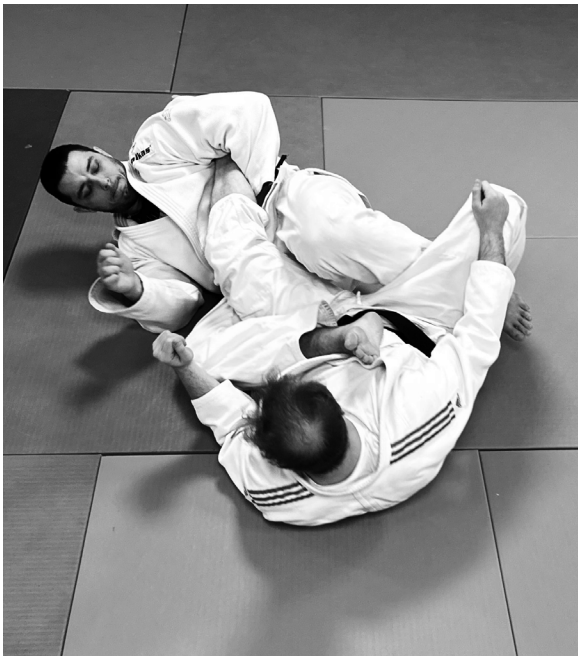
Fot. 110. Faza przekładania nogi na przeciwnika



Fot. 111. Faza umieszczenia nogi na ciele



Fot. 112. Faza odchylania ciała w tył z nogą przeciwnika



Fot. 113. Faza wyciągnięcia dźwigni na stopę

Dydaktyka techniki

Technika zaprezentowana w poszczególnych fazach (fot. 109–113) jest wykorzystywana po obaleniu przeciwnika lub jego zejściu do parteru, po uwięzieniu jego jednej stopy pod pachą atakującego w pozycji stojącej.

- Pierwsza i druga faza pokazują uwięzienie stopy przeciwnika pod pachą atakującego oraz wskazują kierunek przełożenia jego nogi na ciało leżącego (fot. 109–110).
- Trzecia faza to przełożenie przez atakującego połączone ze spychaniem tą nogą ręki przeciwnika i obniżanie swojego ciała (fot. 111).
- Kolejna faza to przechodzenie na plecy atakującego i stopniowe prostowanie uwięzionej nogi przeciwnika (fot. 112).
- Ostatnia faza pokazuje wyprost nogi przeciwnika i kontynuowanie dźwigni przez wypychanie bioder do góry przez atakującego i nacisk na stopę przez jego ramię (fot. 113).

4.6. Techniki bez kimona/stroju w pozycji parterowej

Dźwignia skrętowa na staw kolanowy (wykonanie bez kimona)



Fot. 114. Faza rozbijania gardy przeciwnika



Fot. 115. Faza obchwytu nogi i obrotu ciała



Fot. 116. Faza skrętu i obniżania ciała



Fot. 117. Faza wyprostu nogi – dźwignia

Dydaktyka techniki

Technika zaprezentowana w poszczególnych fazach (fot. 114–117) jest stosowana do rozbijania gardy przeciwnika, a następnie wykorzystywana do założenia dźwigni na staw kolanowy.

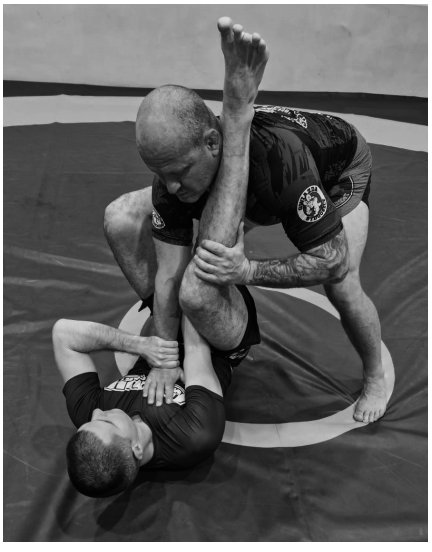
- Pierwsza faza polega na podniesieniu się na jedno kolano zawodnika atakującego i z pomocą ręki na rozerwaniu ścisku przeciwnika zaplecionymi złączonymi nogami (fot. 114).
- Druga faza pokazuje obłapanie nogi przeciwnika obiema rękami połączone z wykonaniem obrotu ciałem – wyjście z tzw. gardy (fot. 115).
- Trzecia faza to kontynuowanie obrotu ciałem, trzymając nogę przeciwnika, połączone ze stopniowym obniżaniem pozycji ciała atakującego w kierunku maty (fot. 116).
- Czwarta faza przedstawia wyprost nogi przeciwnika, co skutkuje założeniem dźwigni na staw kolanowy (fot. 117).

Uwaga!

Należy zwrócić uwagę, że dźwignię tę wykonuje się nieco inaczej w kimonie, gdzie jest możliwość lepszego uchwytu za spodnie przeciwnika, a inaczej w koszulce i spodenkach, gdzie musi wystarczyć uchwyt za nogę (często spoconą).

Różnice dotyczą głównie zakresu wykonywanego przez atakującego obrotu ciałem – jest obszerniejszy kątowo – porównaj ostatnią fazę rzutu, czyli ułożenie ciał zawodników w parterze (fot. 108–117), jak też szybkości wykonywanego obrotu – jest wolniejszy.

Duszenie trójkątne, nazwa japońska: Sankaku Juji Jime



Fot. 118. Faza próby minięcia nóg przez przeciwnika



Fot. 119. Faza wyrzucenia nóg do góry



Fot. 120. Faza zaplatania trójkąta z obrotem



Fot. 121. Faza przejścia na przeciwnika i duszenie

Dydaktyka techniki

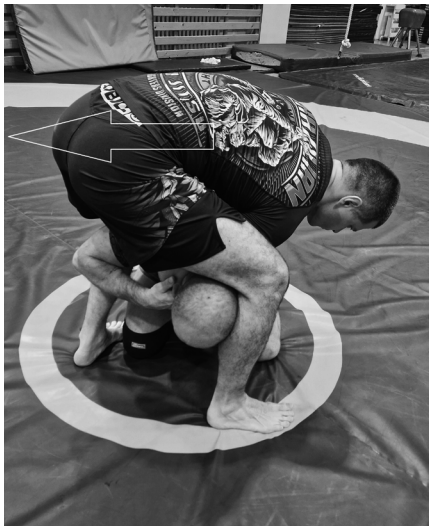
Technika zaprezentowana w poszczególnych fazach (fot. 118–121) jest techniką kombinowaną, łączącą duszenie nogami z trzymaniem w pozycji dosiadu.

- Faza pierwsza ukazuje sytuację, w której stojący przeciwnik próbuje ominąć gardę leżącego zawodnika, zbijając mu w bok jedną nogę (fot. 118).
- W drugiej fazie (fot. 119) zawodnik leżący wyrzuca ciało do góry, starając się umieścić prawą nogę jak najbliżej głowy (szyi) przeciwnika. Jednocześnie ważne jest wciągnięcie prawej ręki przeciwnika jak najbliżej swojego prawego barku (można to nazwać „po przekątnej").
- Trzecia faza (fot. 120) pokazuje zaplecenie nóg w tzw. trójkąt, w czym pomaga lewa ręka zawodnika leżącego. Strzałki na zdjęciu pokazują kierunek obrotu ciała obu zawodników (prostopadły do płaszczyzny fotografii), który jest wymuszony przez zawodnika leżącego.
- Faza czwarta (fot. 121) następuje po obrocie obu zawodników, co prowadzi do pozycji dosiadu połączonej z duszeniem zaplecionymi nogami. Ręce zawodnika duszącego służą jedynie do utrzymywania równowagi w tej pozycji w sytuacji, gdyby zawodnik duszony próbował uciekać poprzez wykonywanie tzw. mostowania ze skrętem.

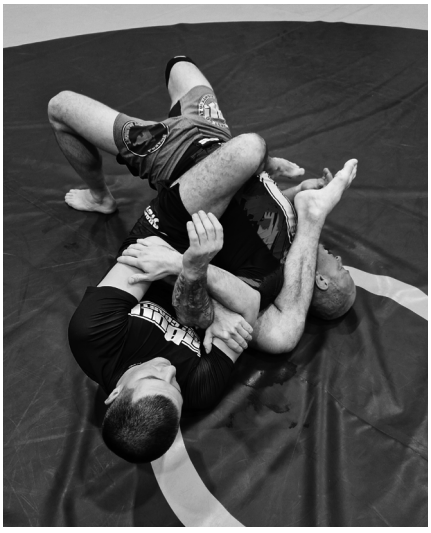
Dźwignia na staw łokciowy, nazwa japońska: Ude Hishigi Juji Gatame (odmiana po nieudanym ataku przeciwnika)



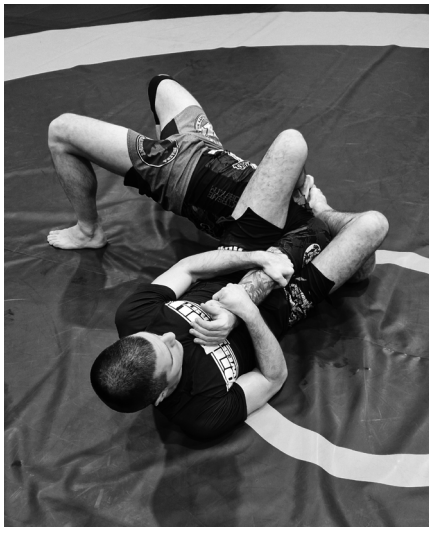
Fot. 122. Faza ataku z kolan przez przeciwnika



Fot. 123. Faza wejścia nogi za głowę



Fot. 124. Faza wyciągania dźwigni, leżąc na plecach



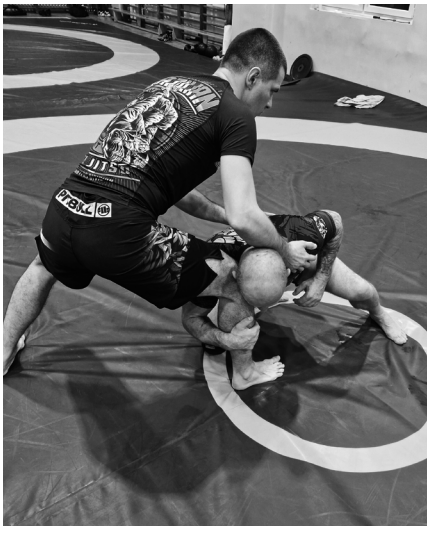
Fot. 125. Faza zakończenia dźwigni

Dydaktyka techniki

Technika zaprezentowana w poszczególnych fazach (fot. 122–125) jest techniką stosowaną po nieudanym (zablokowanym lub ominiętym) ataku przeciwnika z kolan lub jednego kolana.

- Faza pierwsza (fot. 122) wskazuje na nieudany atak poprzez rzut przez bark wykonywany z kolan. Zawodnik stojący ominął atak, przesuwając się w tempie, w bok prawą nogą, dzięki czemu ciało atakującego znalazło się nieco z boku, a nie centralnie pod zawodnikiem stojącym.
- Faza druga (fot. 123) pokazuje przełożenie prawej nogi przez zawodnika stojącego nad głową atakującego. Jednocześnie jego prawa ręka próbuje obłapać rękę zawodnika klęczącego. Ciało zawodnika stojącego zaczyna wychylać się do tyłu – kierunek strzałki.
- Faza trzecia (fot. 124) polega na przejściu do leżenia na plecach zawodnika dotąd stojącego, który ma zaplecioną rękę zawodnika leżącego. Na zdjęciu celowo ukazano niezbyt poprawnie – będące w ruchu umieszczenie nogi nad głową przeciwnika – jest to bardzo częsta sytuacja „w realu".
- Faza czwarta (fot. 125) przedstawia wyprost ręki przeciwnika, co skutkuje wyciągnięciem dźwigni na staw łokciowy. Pokazane jest poprawne ułożenie nóg zawodnika wyciągającego dźwignię nad ciałem przeciwnika, które w dużym stopniu unieruchamiają ciało i utrudniają obronę przez ewentualne mostowanie.

Duszenie zza pleców po ataku przeciwnika (odmiana po przewrocie), japońska nazwa: Kata Ha Jime (wersja bez kimona)



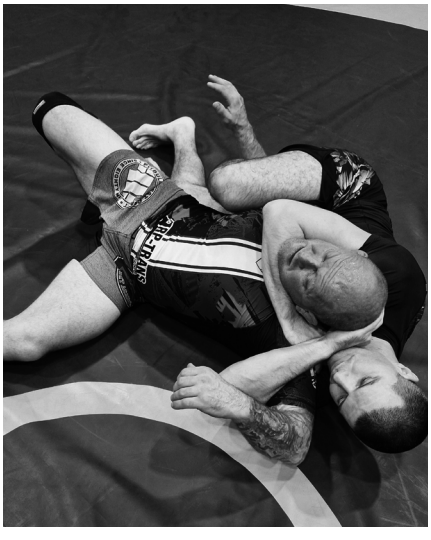
Fot. 126. Faza obłapanie nogi wykrocznej



Fot. 127. Faza przewrotu



Fot. 128. Faza odwracania przeciwnika na plecy



Fot. 129. Faza założenia duszenia

Dydaktyka techniki

Technika zaprezentowana w poszczególnych fazach (fot. 126–129) jest techniką stosowaną po nieudanym (zablokowanym rękami i ciałem) ataku przeciwnika do nogi wykrocznej.

- Faza pierwsza (fot. 126) prezentuje atak przeciwnika do nogi wykrocznej. Atak jest zablokowany rękoma, a ciało atakowanego zostaje wychylone lekko do przodu. Noga wykroczna pozostaje obłapana.
- Faza druga (fot. 127) przedstawia wykonanie przez zawodnika atakowanego przewrotu wprzód. Atakowany wykorzystuje obłapanie ręką przeciwnika swojej nogi, która poprzez wymach do góry jest główną siłą powodującą obrót całego ciała przeciwnika na plecy.
- Faza trzecia (fot. 128) pokazuje sytuację po przewrocie, w której zawodnik wcześniej zaatakowany lewą ręką unieruchamia ręką przeciwnika, a jednocześnie noga, która była obłapana, nadal pozostaje w tym samym położeniu – tylko teraz to noga będzie kontrolować rękę obłapującą.
- Faza czwarta (fot. 129) przedstawia ułożenie rąk na szyi przeciwnika w trakcie duszenia zza pleców i zwraca uwagę na zakleszczenie nogą (tą początkowo obłapaną) ręki przeciwnika. Widoczne jest również unieruchomienie drugiej ręki przeciwnika poprzez rękę duszącą umieszczoną nad głową przeciwnika.

5. Podsumowanie

Motto powyższej publikacji stanowią słowa Jana Amosa Komeńskiego o tym, czym jest dydaktyka. Wielki XVII-wieczny myśliciel, przez wielu uważany za ojca dydaktyki, napisał niegdyś tak: „Dydaktyka, czyli sztuka nauczania wszystkich wszystkiego".

Można oczywiście powiedzieć, że jest to pewne uproszczenie, gdyż przy dzisiejszym poziomie wiedzy nie można wiedzieć „wszystkiego o wszystkim". Ale obserwując coraz większe możliwości, dostępność i wykorzystanie AI, którą przecież stworzył człowiek, samoistnie nasuwa się pytanie, czy Komeński rzeczywiście nie miał racji w stu procentach.

Autorzy publikacji nie skupili się jednak na teoretycznych rozważaniach dotyczących dydaktyki sportu jako całości, lecz przedstawili Czytelnikowi wskazówki dydaktyczne połączone z aspektem wychowawczo-zdrowotnym, rozwojem „psyche" człowieka oraz poprawnym rozwojem fizyczności uprawiającego grapplingowe sporty walki.

Pokazano również, że działania sportowca mogą być pozytywnie połączone z innymi dziedzinami jego działalności w społeczeństwie, jak np. trenerską troską o poprawę zdrowia młodego pokolenia lub menedżerską animacją wydarzeń o charakterze promocyjnym.

Autorzy przedstawili naukę zaawansowanych technik grapplingowych z zastosowaniem zdjęć fotograficznych tzw. poklatkowych, proponując podstawowe kroki dydaktyczne w nauczaniu ww. technik z uwzględnieniem różnic w nauczaniu w zależności od danej dyscypliny.

Treść teoretyczna wskazuje również na szerokie możliwości rozwoju fizycznego, duchowego i społecznego właśnie poprzez trening tych sportów walki i ich etos. Przytaczana wiedza naukowa dowodzi, że grapplingowe sporty walki to harmonijny rozwój całości człowieka w sferach fizycznej, psychicznej i społecznej.

Autorzy proponują jednak Czytelnikowi rozstrzygnięcie, czy nauka zaawansowanych technik grapplerskich połączona z podawanymi informacjami zarówno technicznymi, jak i naukowymi, dotyczącymi rozwoju spełnia założenia dydaktyki wspomnianego wcześniej Mistrza.

Naszym zdaniem spełnia.

Autorzy

6. Summary

The motto of the above publication are the words of Jan Amos Komeński about what Didactics is. The great 17th thinker, considered by many to be the father of didactics, once wrote: "Didactics, or the art of teaching everyone everything".

Of course, it can be said that this is a certain simplification, because with today's level of knowledge it is impossible to know "everything about everything". But observing the increasing possibilities, availability and use of AI, which was created by man, the question arises whether Comenius was really not 100 percent right.

However, the authors of the publication did not focus on theoretical considerations regarding sports didactics as a whole, but presented the Reader with didactic tips, combined with the educational and health aspect, the development of the human "psyche" and the correct development of the physicality of a person practicing grappling combat sports.

It was also shown that the activities of an athlete can be positively combined with other areas of his activity in society, such as coaching care for improving the health of the young generation, or managerial animation of promotional events.

The authors presented the teaching of advanced grappling techniques, using so-called "frame-by-frame" photographic images, proposing basic didactic steps in teaching the above techniques, taking into account differences in teaching, depending on the given discipline.

The theoretical content also indicates the wide possibilities of physical, psychical and social development through training in these combat sports and their ethos. The cited scientific knowledge proves that grappling combat sports are a harmonious development of the whole person in the physical, mental and social spheres.

However, the authors propose that the Reader decide whether the teaching of advanced grappling techniques combined with the provided information, both technical and scientific, regarding development meets the didactic assumptions of the aforementioned Master.

In our opinion: meets.

Authors

7. Literatura

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

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

Del Vecchio F.B., Hirata S.M., Franchini E., *Przegląd 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.

Czarniecki J., *Prawne aspekty dalekowschodnich sportów i sztuk walki w Polsce*, „Palestra", 2005, nr 50 (5-6), s. 97-107.

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

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

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

Pujszo R., Adam M., Kuźmińska A., T*he course of the judo fight in the heaviest category (+100 kg) 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, nr 1 (14), s. 63-71.

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

Słopecki, J., *Nowoczesny system samoobrony ATK (The modern self-defense system ATK)*, „Idō – Ruch dla Kultury", 2006, nr 6, s. 104-106.

Pujszo R., Adam M., 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", 2014, nr 1 (14), s. 63-71.

Harmon N.L., *An Exploratory Study of the Perceptions of Effectiveness for Brazilian Jiu Jitsu Training for Law Enforcement*, 2022, A Thesis Submitted to the Graduate Faculty of the North Dakota State University of Agriculture and Applied Science, North Dakota State University, USA.

Ashkinazi S., Jagiełło W., Kalina R.M., *Pewne przesłanki uzasadniające rozwijanie nowych odmian sportów walki w obszarze szkolenia formacji obronnych i na poziomie sportu olimpijskiego,* „Sporty Ekstremalne w Przygotowaniu Żołnierzy i Formacji Antyterrorystycznych", 2003, nr 6, s. 42-48.

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

ADCC, [w:] *Wikipedia,* [online] https://pl.wikipedia.org/wiki/Abu_Dhabi_Combat_Club

Pujszo R., Jasińska N., Skaliy T., *Pedagogika grapplingu dla początkujących*, Wydawnictwo Uczelniane WSG, Bydgoszcz 2021.

May T.W., Baumann C., Worms L., Koring W., Aring R., *Effekte eines Judo Trainings auf Körperkoordination und Standschwankungen bei mehrfachbehinderten und anfallskranken Jugendlichen*, „Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin", 2001, nr 52, s. 245-251.

Gierczuk D., Bujak Z., Rowiński J., Dmitriyev A., *Selected coordination motor abilities in elite wrestlers and taekwon-do competitors*, „Polish Journal of Sport and Tourism", 2012, nr 19 (4), s. 230-234.

Basiaga-Pasternak J., Szafraniec Ł., Jaworski J., Ambroży T., *Aggression in competitive and non-competitive combat sports athletes*, „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", 2020, nr 20 (2), s. 17-23.

Lafuente J.C., Zubiaur M., Gutiérrez-García C., *Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review*, „Aggression and Violent Behavior", 2021, nr 58, art. 101611.

Wojdat M., Ossowski R., *Comparative analysis of the level of aggression in women and men training Brazilian jiu-jitsu in the light of the possibilities for therapeutic purposes*, „Journal of Education, Health and Sport", 2019, nr 9 (5), s. 319-338.

Wojdat M., Janowska P., Pujszo M., Stępniak R., *A comparative analysis of the level of aggression between female and male judokas society*, „Journal of Education, Health and Sport", 2017a, nr 7, s. 95-106.

Kostorz K., Sas-Nowosielski K., *Aggression dimensions among athletes practicing martial arts and combat sports*, „Frontiers in Psychology", 2021, nr 12, art. 696943.

Stanković N., Todorović D., Milošević N., Mitrović M., Stojiljković N., *Aggressiveness in judokas and team athletes: Predictive value of personality traits, emotional intelligence, and self-efficacy*, „Frontiers in Psychology", 2022, nr 12, art. 824123.

Marttinen R.H.J., Judelson D.A., Wiersma L.D., Coburn J.W., *Effects of self-selected mass loss on performance and mood in collegiate wrestlers*, „Journal of Strength and Conditioning Research", 2011, nr 25, s. 1010-1015.

Karninčić H., Baić M., Slačanac K., *Mood aspects of rapid weight loss in adolescent wrestlers*, „Kinesiology", 2016, nr 48, s. 229-236.

Brandt R., Bevilacqua G.G., Crocetta T.B., Monteiro C.B., Guarnieri R., Hobold E., Flores L.J., Miarka B., Andrade A., *Comparisons of mood states associated with outcomes achieved by female and male athletes in high-level judo and Brazilian jiu-jitsu championships: Psychological factors associated with the probability of success*, „Journal of Strength and Conditioning Research", 2019, nr 35, s. 2518-2524.

Rossi C., Roklicer R., Tubic T., Bianco A., Gentile A., Manojlovic M., Maksimovic N., Trivic T., Drid P., *The role of psychological factors in judo: A systematic review*, „International Journal of Environmental Research and Public Health", 2022, nr 19 (4), art. 2093.

Fry M.D., Moore E.W.G., *Motivation in sport: Theory and application. In M. H. Anshel*, T. A. Petrie, J. A. Steinfeldt (Eds.), APA handbook of sport and exercise psychology: Sport psychology, 2019, s. 273-299, American Psychological Association.

Øvretveit K., Sæther S.A., Mehus I., *Mastery goals are associated with training effort in Brazilian jiu-jitsu*, „Journal of Physical Education and Sport", 2019, nr 19 (4), s. 1294-1299.

Tarver T.L., Levy J.J., *Brazilian jiu-jitsu players 'motivations to train*, „Frontiers in Psychology", 2023, nr 14, s. 1-8.

Wojdat M., Rawat K., Janowska P., Wolska B., Stępniak R., Adam M., *Comparative analysis of optimism and life satisfaction in Brazilian male and female jiu-jitsu society*, „Journal of Education, Health and Sport", 2017b, nr 7 (12), s. 139-154.

Rawat K., Pujszo R., Wojdat M., Zając M., *A comparative analysis of the sense of optimism and life satisfaction among judo and Brazilian jiu jitsu fighters*, „Journal of Education, Health and Sport", 2022, nr 12 (2), s. 34-47.

Pujszo R., Jasińska N., Skaliy T., *Pedagogika grapplingu dla początkujących*. Monografia, Wydawnictwo Uczelniane WSG, Bydgoszcz 2021.

Godlewski P., *Sportowiec w realiach organizacyjnych i ekonomicznych polskiego sportu wyczynowego*, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług, Przedsiębiorczość szansą rozwoju regionu. Kształtowanie przedsiębiorczości, 2012, nr 2, s. 75-90.

Kostyra A., *Kariera dwutorowa: sportowiec-student i sportowiec-pracownik = Double path career: sportsman-student and sportsman-employee*, „Journal of Education, Health and Sport", 2015, nr 5 (7), s. 11-25.

Kozdraś G., *Sztuka walki judo jako forma edukacji dla dzieci żyjących w społeczeństwach otwartych*, „Ido Movement for Culture", 2014, nr 14/1, s. 29-38.

Boguszewski D., Ochal A., Islami, F., Dąbrowska-Perzyna A., Kurek-Paszczuk A., Adamczyk J.G., *Assessment of health-related behaviours in women practicing judo and ju-jitsu*, „Polish Journal of Sports Medicine", 2022, nr 38 (3), s. 145-151.

Górski K., *Bezpieczeństwo, rywalizacja, wyjątkowość. Uprawianie brazylijskiego jiu-jitsu przez mieszkańców Warszawy (studium przypadku)*, „Etnografia Polska", 2022, nr 66 (1-2), s. 189-205.

Cynarski W.J., Warchoł K., *Wrestling: the impact of their cultivation on achievements in various areas of life*, „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", 2022, nr 22 (5), s. 22-28.

Cynarski W., *Droga sztuk walki a polityka*, „Kwartalnik Naukowy OAP UW e-Politikon", 2015, nr (13), s. 195-220.

Mroczkowski A., *Pedagogiczne aspekty uprawiania aikido przez dzieci*, Rocznik Naukowy „Idō – Ruch dla Kultury", 2007, nr 7, s. 103-107.

Pietrzak H., Cynarski W.J., *Psychologia duchowej drogi sztuk walki*, Rocznik Naukowy „Idō – Ruch dla Kultury", 2000, nr 1, s. 202-210.

Witkowski K., Cynarski W.J., Błażejewski W., *Motivations and determinants underlying the practice of martial arts and combat sports*, „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", 2013, nr 1 (13), s. 17-26.

Rousey R., Burns-Ortiz M., *Our Fight: A Memoir*, Ed: Sine Qua Non, 2016.

Barley O.R., Chapman D.W., Guppy S.N., Abbiss C.R., *Considerations when assessing endurance in combat sport athletes*, „Frontiers in Physiology", 2019, nr 10, s. 1-9.

de Lorenco-Lima L., *Psychological Profile of Brazilian Jiu-Jitsu Athletes*, Doctoral Disertation, School of Behavioral Sciences, Liberty University, Wirginia, USA 2024.

Zholdasbay A., *Integration of Physical and Psychological Training of Wrestlers at the Stage of Preparation for the Elite Level*, „Sports Science and Health", 2024, nr 27 (5), s. 49-57.

8. Indeks fotografii

Fot. 1. Uchwyt niesymetryczny

Fot. 2. Uchwyt symetryczny

Fot. 3. Uchwyt jednostronny

Fot. 4. Uchwyt do pasa

Fot. 5. Uchwyt krzyżowy

Fot. 6. Uchwyt BJJ No-Gi

Fot. 7. Uchwyt gilotynowy

Fot. 8. Uchwyt zapaśniczy

Fot. 9. Faza przed atakiem z uchwytem niesymetrycznym

Fot. 10. Faza wychylenia i podejścia nogą

Fot. 11. Faza obrotu

Fot. 12. Faza przechodzenia do przysiadu

Fot. 13. Faza lotu

Fot. 14. Faza kontroli przeciwnika po rzucie

Fot. 15. Faza chwytu za pas i podejścia nogami

Fot. 16. Faza wciągania na biodro

Fot. 17. Faza lotu

Fot. 18. Faza upadku

Fot. 19. Faza kontroli przeciwnika po rzucie (możliwość założenia dźwigni)

Fot. 20. Faza uchwytu za pas

Fot. 21. Faza ruchu nogami po kole

Fot. 22. Faza zastawienia nogi

Fot. 23. Faza wynoszenia w górę (ręką)

Fot. 24. Faza upadku kontrolowanego

Fot. 25. Faza zakończenia w parterze

Fot. 26. Faza początku walki, np. w BJJ

Fot. 27. Faza obniżania ciała w ruchu po kole

Fot. 28. Faza zejścia całkowitego i zastawienia nogą

Fot. 29. Faza przetoczenia przez nogę

Fot. 30. Faza kontroli przeciwnika w parterze

Fot. 31. Faza podejścia do rzutu

Fot. 32. Faza obrotu do rzutu

Fot. 33. Faza podbijania nogi przeciwnika

Fot. 34. Faza podbijania nogi i obracania

Fot. 35. Faza lotu przeciwnika

Fot. 36. Faza upadku przeciwnika na matę

Fot. 37. Faza przejścia do trzymania w parterze

Fot. 38. Faza podejścia do rzutu

Fot. 39. Faza początku podcięcia po łuku

Fot. 40. Faza podcięcia aż do parteru

Fot. 41. Faza upadku przeciwnika

Fot. 42. Faza wycofania ciała z pozycji parterowej

Fot. 43. Faza uchwytu krzyżowego

Fot. 44. Faza podejścia nogami

Fot. 45. Faza obrotu i wyrywania za rękaw

Fot. 46. Faza obrotu ciała i lotu przeciwnika

Fot. 47. Faza kontroli ciała przeciwnika w parterze (trzymanie boczne)

Fot. 48. Faza podejścia nogą wykroczną

Fot. 49. Faza podbicia nogi przeciwnika

Fot. 50. Faza złapania ręką nogi przeciwnika

Fot. 51. Faza przygotowania do podcięcia

Fot. 52. Faza podcięcia nogi od wewnątrz

Fot. 53. Faza kontroli lotu przeciwnika

Fot. 54. Faza upadku z przeciwnikiem
Fot. 55. Faza wstania z parteru i kontrola nogi
Fot. 56. Faza podchodzenia do rzutu wprzód
Fot. 57. Faza obrotu przeciwnika do rzutu
Fot. 58. Faza blokowania ataku przeciwnika
Fot. 59. Faza obłapania przeciwnika
Fot. 60. Faza wyniesienia i rzutu przeciwnika
Fot. 61. Faza obalenia przeciwnika na matę
Fot. 62. Faza założenia trzymania przeciwnika w parterze
Fot. 63. Faza podejścia do rzutu
Fot. 64. Faza sugerowanego ataku do przodu
Fot. 65. Faza wskoku nożycowego
Fot. 66. Faza podcinania nożycowego nogami
Fot. 67. Faza obalenia przeciwnika na plecy
Fot. 68. Faza kontroli w parterze przez dosiad
Fot. 69. Faza wyboru pozycji do ataku
Fot. 70. Faza zahaczenia nogi przeciwnika
Fot. 71. Faza podcinania z przeskokami
Fot. 72. Faza rzucenia przeciwnika na matę
Fot. 73. Faza trzymania przeciwnika w parterze
Fot. 74. Faza wyboru sytuacji do ataku
Fot. 75. Faza zejścia do nóg przeciwnika
Fot. 76. Faza wynoszenia przeciwnika
Fot. 77. Faza rzucania przeciwnika
Fot. 78. Faza upadku na matę
Fot. 79. Faza trzymania przeciwnika w parterze
Fot. 80. Faza podejścia do rzutu

Fot. 81. Faza wskoku na biodra przeciwnika

Fot. 82. Faza puszczenia ciała do parteru

Fot 83. Faza obłapania za nogi i obalania

Fot. 84. Faza obalenia i przechodzenia do trzymania

Fot. 85. Faza dosiadu/trzymania w parterze

Fot. 86. Faza podejścia w wykroku do rzutu

Fot. 87. Faza wejścia ręką pod nogę przeciwnika

Fot. 88. Faza dźwigania przeciwnika i rzutu

Fot. 89. Faza rzucenia przeciwnika na matę

Fot. 90. Faza przejścia do trzymania bocznego w parterze

Fot. 91. Faza chwytu za nadgarstek

Fot. 92. Faza obrotu i zakleszczenia pod pachą

Fot. 93. Faza zejścia pod przeciwnika z obrotem

Fot. 94. Faza zejścia na kolano i rzut na plecy

Fot. 95. Faza kontroli w parterze (trzymanie)

Fot. 96. Faza założenia trzymania w pozycji bocznej

Fot. 97. Faza mostu wykonywana przez przeciwnika (próba wyjścia z trzymania)

Fot. 98. Faza przełożenia ręki na szyję przeciwnika

Fot. 99. Faza zaciśnięcia duszenia przez krzyżowe ułożenie rąk i obustronny uchwyt za kimono

Fot. 100. Faza uwolnienia ręki przez przeciwnika – próba odepchnięcia głowy

Fot. 101. Faza zbicia uwolnionej ręki przeciwnika i przyciśnięcia swoim barkiem i karkiem

Fot. 102. Faza dociśnięcia barku przeciwnika poprzez ręce i obrócenie ciała przez tzw. nożyce nogami

Fot. 103. Faza przytrzymania nogi po obaleniu

Fot. 104. Faza rozpoczęcia obrotu ciała

Fot. 105. Kontynuowanie obrotu nad nogą

Fot. 106. Zejście do siadu po obrocie

Fot. 107. Faza przechodzenia na plecy

Fot. 108. Faza przejścia na plecy i wyprostu nogi

Fot. 109. Faza przytrzymania stopy pod pachą

Fot. 110. Faza przekładania nogi na przeciwnika

Fot. 111. Faza umieszczenia nogi na ciele

Fot. 112. Faza odchylania ciała w tył z nogą przeciwnika

Fot. 113. Faza wyciągnięcia dźwigni na stopę

Fot. 114. Faza rozbijania gardy przeciwnika

Fot. 115. Faza obchwytu nogi i obrotu ciała

Fot. 116. Faza skrętu i obniżania ciała

Fot. 117. Faza wyprostu nogi – dźwignia

Fot. 118. Faza próby minięcia nóg przez przeciwnika

Fot. 119. Faza wyrzucenia nóg do góry

Fot. 120. Faza zaplatania trójkąta z obrotem

Fot. 121. Faza przejścia na przeciwnika i duszenie

Fot. 122. Faza ataku z kolan przez przeciwnika

Fot. 123. Faza wejścia nogi za głowę

Fot. 124. Faza wyciągania dźwigni leżąc na plecach

Fot. 125. Faza zakończenia dźwigni

Fot. 126. Faza obłapanie nogi wykrocznej

Fot. 127. Faza przewrotu

Fot. 128. Faza odwracania przeciwnika na plecy

Fot. 129. Faza założenia duszenia

9. Indeks skrótów

- AI – Artificial Intelligence (sztuczna inteligencja)
- ADCC – Abu Dhabi Combat Club
- BJJ – brazylijskie jiu-jitsu
- Gi – Formuła walki w tradycyjnym stroju
- KSW – Konfrontacja Sztuk Walki
- MMA – Mixed Martial Arts
- No-Gi – Formuła walki bez tradycyjnego stroju
- PFL – Professional Fighters League
- PKB – Produkt Krajowy Brutto
- UFC – Ultimate Fighting Championship
- WWE – World Wrestling Entertainment

PODZIĘKOWANIA DLA MECENASÓW SPORTÓW WALKI

Sekcja Sportów Walki AZS Wyższej Szkoły Gospodarki składa serdeczne podziękowania wszystkim firmom i osobom prywatnym, które wspomagały naszych zawodników w drodze do sukcesu.

„Agrochem Puławy" Sp. z o.o. Oddział Chojnice – firma oparta na regionalnej kulturze i tradycji rolnej. Jej misją jest dostarczanie innowacyjnych rozwiązań dla rolnictwa, głównie z zakresu dystrybucji nawozów, produkcji i sprzedaży materiału siewnego, skupu zbóż. Świadczone są również usługi z zakresu przeładunku i magazynowania komponentów dla rolnictwa.

„Agros" Grupa Producentów Sp. z o.o z Cieślina – wiodący na rynku rolno-spożywczym podmiot zajmujący się produkcją oraz dystrybucją świeżych warzyw na rynek krajowy oraz zagraniczny. Firma stosuje nowoczesne rozwiązania, pozwalające na zachowanie najlepszej jakości i długotrwałej świeżości produkowanych warzyw.

Beta Construction z Torunia – firma specjalizująca się w produkcji konstrukcji stalowych. Świadczy kompleksowe, najwyższej jakości usługi takie jak: cięcie, gięcie, spawanie, malowanie i montaż. Korzystając z materiałów od sprawdzonych dostawców, gwarantuje najlepsze rezultaty i szybką realizację każdego projektu.

GESSO Wojciech Frankowski z Bydgoszczy – firma zajmująca się produkcją i montażem systemów ogrodzeniowych zarówno dla powierzchni przemysłowych, jak również indywidualnych obszarów wielo- i jednorodzinnych. Oferta obejmuje także mniejsze akcesoria ogrodzeniowe oraz pełną automatykę do bram.

Krajowa Grupa Spożywcza S.A. z Torunia – firma jest polskim producentem żywności. Jej zadaniem jest wspieranie polskiego rolnictwa w sposób wielosegmentowy oraz realizacja misji, której istotnym elementem jest zapewnienie bezpieczeństwa żywnościowego państwa.

Metalkas Spółka Akcyjna z Bydgoszczy – firma o zasięgu międzynarodowym. Producent najwyższej jakości sejfów, mebli metalowych i warsztatowych, regałów, drabin aluminiowych, apteczek przemysłowych, kasetek oraz różnego rodzaju powszechnego asortymentu metalowego.

P.W. TERMO-BUD S.c. Marian Krueger, Waldemar Krueger z Bydgoszczy – firma budowlana realizująca inwestycje na rynku krajowym z zakresu wznoszenia budynków mieszkalnych i niemieszkalnych, oraz konstrukcji pokryć dachowych. Oferowana jest również sprzedaż hurtowa drewna, materiałów budowlanych i wyposażenia sanitarnego.