



The Importance of Coordination in Freestyle Wrestling

B. Hartmann & A. Fetz-Hartmann

To cite this article: B. Hartmann & A. Fetz-Hartmann (2012) The Importance of Coordination in Freestyle Wrestling, International Journal of Wrestling Science, 2:1, 48-52, DOI: [10.1080/21615667.2012.10878944](https://doi.org/10.1080/21615667.2012.10878944)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/21615667.2012.10878944>



Published online: 15 Oct 2014.



Submit your article to this journal [↗](#)



Article views: 8



View related articles [↗](#)

THE IMPORTANCE OF COORDINATION IN FREESTYLE WRESTLING

B. Hartmann, A. Fetz-Hartmann

FILA Technical Department, University of Vienna Centre for Sports Sciences
angelika.fetz-hartmann@univie.ac.at

ABSTRACT

The social conditions governing the growth and development of today's youth has changed in most of the developed countries. This primarily means that there is a lack of physical movement. The coordinative abilities are insufficiently trained in the childhood and adolescence. It is necessary to bring young children to any kind of sport, where they gain access to a variety of movement experiences. Wrestling coaches working with such young children can help them to develop coordinative abilities, which are necessary for technique formation in wrestling. In this report we will give you some information regarding coordination and how coaches can best train the different abilities. We will give a general view of coordination in wrestling training, and how you can develop the various components of coordination. We also reference the specific needs of different age groups and ability levels of the young wrestlers encountered in wrestling training.

Keywords: Wrestling, Coordination, Social Conditions

INTRODUCTION

In the most developed countries a lack of physical movement exists. The social conditions of young people have changed. Coordinative abilities are trained only insufficiently in childhood and adolescence. This leads to learning difficulties in complex movements, as they are necessary for technique formations in wrestling. So it is important to motivate young children to practice any kind of sport, where they can get a lot of movement experience. Wrestling coaches work with such young children and teach them to develop coordinative abilities, which are relevant for technique formations in wrestling. In this report we try to demonstrate, how, by training of coordinative abilities, the learning processes can be simplified.

The thesis is: Wrestling is coordination. We give some information about coordination and how you can train these different abilities especially in wrestling training.

First of all, the question is: What is coordination? Coordination is the ability to control our limbs and to execute a sequence of movements smoothly and accurately. This may involve all the senses, muscular contractions and joint movements. Coordination also means that you need an optimal interaction of a nerve-muscle process in sports movements. We navigate and regulate all the movements in automated actions, for example head lock also in unforeseen actions. We distinguish between general coordination abilities, which imply the training of numerous movements and special coordination abilities related to the specific sport you practice.

The basic components of coordination are balance ability, orientation ability, differentiation ability, rhythm ability, reaction ability, flexibility and coupling ability.

The coordinative abilities are the basis of good sensomotor adaptability. The higher the level, the faster and more effectively can new or difficult movements be learned (Weineck, 2007. p. 793).

TABLE 1. Basics of Coordination Abilities (Weineck, 2007. p. 795)

Coordination Abilities		
are based on		
Physical Factors Strength Endurance	Repertoire of Movements	Analyzator Abilities Acoustic Visual
and express themselves in		
Internal messages		Increased motor adaptability

Coordination abilities are based on physical factors, repertoire of movement and analyzer abilities. They express themselves in control of the internal messages and increased motor adaptability. The physical power factors are very important. Without the physical power factors strength, speed, endurance and mobility the coordinative abilities are not conceivable. It comes to an interaction in the context of learning motor talents. If the technique is not fast enough, it does not lead to success. An early fatigue results in inaccurate movement, and minor mobility disables an optimal technique, too.

Repertoire of movement bases on movements already made and old coordination connections. The larger the repertoire is, the more the central nervous system is relieved and the more you can focus on new movements. The development degree of the different analyzers is decisive for the quality of movement implementation. Five analyzers are important for the control of motor internal messages, the kinaesthetic analyzer, tactile analyzer, static dynamic analyzer, optically analyzer and the acoustic analyzer (Weineck, 2007. p.802)

Method

We made some video clips from our wrestlers in which we showed different exercises. Furthermore we choose several age groups in which training of specific exercises make sense. For example to train the coordination abilities it is reasonable to follow the methodical principle „From the easy one to the difficult one“. We kept the exercise selection very general and sometimes we completed it by partner exercises in wrestling. Starting with balance ability we do balance exercises on the bench, going forward, backward, sideways, we do duels on the bench, balance and catch a ball and juggle with balls. In the next level of difficulty we work with balance discs, e.g. stand with one foot for 60 seconds on the fit discs. Balancing on the Slackline is high performance of balance ability and methodical correctly learned it has a high request character and is a genuine challenge for young wrestlers.

To train the orientation ability you can do push and pull fights in confined areas or fights at the edge of the mat in the red zone. This is a good way to focus on spatial orientation. Exercises for temporal orientation, which is also very important in wrestling, are developing the feeling for the direct attack in the last seconds of a round. You have to observe your opponent, if he / she looks at the clock in the last seconds of a round. In this moment you must launch the attack. Likewise the other abilities can be trained.



DISCUSSION – CONCLUSIONS

The development of technical coordinative efficiency is one of the major tasks in basic training (age of 10 – 14 years). A versatile formation of general and special talent areas is a basic requirement for basic training. The training of coordination components should take place apart from the automation of techniques. They complete each other. Furthermore the automation of technique and action complexes lead to a transfer of sensomotorical regularization processes. If the central nervous system is relieved you get more free space for technical – tactical actions. Undoubtedly we should try to change the possibilities for young people and make their living conditions more sportive.

REFERENCES

1. HIRTZ P. (2007). Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit. In K. Meinel & G. Schnabel (Hrsg.), *Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt* (11. überarbeitete und erweiterte Aufl.). Meyer & Meyer, Aachen.
2. KLEINDL R. (2010). *Slackline – die Kunst des modernen Seiltanzens*. Meyer & Meyer, Aachen.
3. MILLER F., FRIESINGER F. (2008). *Slackline – Tipps, Tricks, Technik*. Panico Alpinverlag, Köngen.
4. ROTH K. D. (1997). *Koordination – Koordinative Fähigkeiten*. In: H. Eberspächer (Hrsg.), *Handlexikon Sportwissenschaft*. Rowohlt, Reinbek.
5. WEINECK J. (2007). *Optimales Training*. Spitta Verlag, Balingen.
6. ZIMMERMANN K. (1998). *Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit*. In K. Meinel & G. Schnabel (Hrsg.), *Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt* (9. überarbeitete Auflage). Sportverlag, Berlin.

ВАЖНОСТЬ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Б. Хартман, А. Фетц-Хартман

Международная Федерация объединенных стилей борьбы (FILA), техническое отделение, Венский университет, Центр спортивных наук

ТЕЗИСЫ

В большинстве развитых стран произошло изменение социальных условий развития молодежи. Иными словами, налицо недостаток физической активности. Способность ребенка координировать свои движения

в детстве и подростковом возрасте тренируется недостаточно. Поэтому необходимо, чтобы дети занимались спортом, который позволил бы им научиться выполнять различные приемы.

Тренеры по борьбе помогают таким детям развить навыки координации движений, необходимые для формирования техники борьбы. В данной статье содержится информация о координации движений и том, как можно тренировать различные физические способности.

Мы попытались представить обзор роли координации движений в тренировках борцов и того, как развить ее различные компоненты. В статье также приводится информация о тренировках для молодых борцов различных возрастных групп и уровней подготовки.

Борьба, координация движений, социальные условия

ВВЕДЕНИЕ

В наиболее развитых странах наблюдается недостаточная физическая активность населения. Произошло изменение социальных условий развития молодежи. Способность ребенка координировать свои движения в детстве и подростковом возрасте тренируется недостаточно. Это приводит к трудностям в освоении сложных приемов, которые необходимы для формирования техники борьбы. Поэтому необходимо побуждать детей заниматься спортом, который позволил бы им научиться выполнять различные приемы. Тренеры по борьбе помогают таким детям развить навыки координации движений, необходимые для формирования техники борьбы. В данной статье мы попытались продемонстрировать, как можно упростить процесс обучения путем тренировки координации движений.

Ключевое положение статьи: борьба есть координация движений. Мы предлагаем информацию о том, что такое координация движений и как можно развить различные способности, особенно, в ходе тренировок по борьбе.

В первую очередь стоит задаться вопросом: что такое координация движений? Это способность контролировать свои конечности и беспрепятственно и точно выполнять определенную последовательность движений, что может потребовать участия всех органов чувств, сокращения мускулатуры и движения суставов. Координация движений также подразумевает, что для спортивных приемов необходимо оптимальное нервно-мышечное взаимодействие. Мы передвигаемся и управляем своими движениями как автоматически, например, захватом головы, так и посредством непредусмотренных действий. В зависимости от вида спорта можно выделить общую координацию движений, которая предполагает тренировку множества разнообразных движений, и специальную.

Основные компоненты координации движений – чувство равновесия, способность ориентироваться, способность дифференциации (оценка ситуации и выбор оптимального уровня активности), чувство ритма, реакция, гибкость и способность координировать движения различных частей тела.

Координация движений представляет собой основу хорошей адаптации сенсомоторного аппарата. Чем выше уровень адаптации, тем быстрее и эффективнее происходит изучение новых или сложных движений (Weineck, 2007. p. 793).

ТАБЛИЦА 1. Основы координации движений (Weineck, 2007. p. 795)

В основе координации движений		
лежат		
Физические факторы	Сумма двигательных навыков	Способности анализаторов
Сила Выносливость		Слуховых Зрительных
Координация движений выражается в		
Контроле внутренних сигналов	Увеличении моторной адаптации	

В основе координации движений лежат физические факторы, сумма двигательных навыков и способности анализаторов. Координация движений выражается в контроле внутренних сигналов и увеличении моторной адаптации. Факторы физического развития представляют особую важность. Координация движений немислима без таких факторов, как сила, скорость, выносливость и подвижность. Речь идет о влиянии этих параметров на способность к обучению двигательным навыкам. Недостаточно быстрая техника не принесет успеха. Быстрая утомляемость приведет к неточности движений, низкая подвижность также не позволит показать оптимальную технику.

Под суммой двигательных навыков подразумеваются уже выполнявшиеся движения и старые координационные связи. Чем больше навыков освоено, тем более расслаблена центральная нервная система и тем сильнее вы можете сосредоточиться на новых приемах.

Степень развития различных анализаторов – критерий, определяющий качество выполнения движений. Для контроля внутренних сигналов имеют значение пять анализаторов: кинестетический, тактильный, статико-динамический, зрительный и слуховой (Weineck, 2007. p.802).



Методика

Мы сняли несколько видеороликов с участием наших борцов, где показаны различные упражнения. Кроме того, мы выбрали несколько возрастных групп, где имело смысл проводить отработку специальных упражнений. Для тренировки координации движений разумно следовать методическому принципу «от простого к сложному». Мы выбирали общие упражнения, иногда дополняя их упражнениями по борьбе с партнером. Начинаем с развития чувства равновесия, выполняя упражнения на скамье – ходьба

вперед и назад, ходьба боком, дуэли на скамье, упражнение «сохрани равновесие и поймай мяч», жонглирование мячами. На следующем уровне мы используем балансировочный диск: нужно простоять в течение минуты на одной ноге на диске для фитнеса.

Балансирование на канате (слэक्лайн) требует хорошо развитой координации движений и при правильном методическом подходе к обучению является сложным упражнением, для выполнения которого молодым борцам необходимо приложить значительные усилия.

Для тренировки ориентации можно проводить схватки на выталкивание-притягивание противника на ограниченном пространстве – на краю ковра в красной зоне пассивности. Это хороший способ сосредоточиться на пространственной ориентации. Упражнения на ориентацию во времени, которая также важна в борьбе, развивают способность провести атаку в последние секунды раунда. Наблюдая за противником, можно понять, не смотрит ли он(-а) на часы в последние секунды раунда – в этот момент и нужно проводить атаку. Подобным образом можно тренировать и другие качества.

Обсуждение. Выводы

Развитие эффективности координации движений в технике борьбы — одна из основных задач базовой тренировки (возраст 10—14 лет). Формирование разносторонних общих и специальных способностей является основным требованием к базовой тренировке. Тренировку компонентов координации движений следует проводить независимо от автоматизации техники. Эти два вида тренировки дополняют друг друга. Кроме того, автоматизация техники и разработка комплексов движений способствуют улучшению процессов сенсомоторной регуляции. Нервная система разгружается, и появляется больше свободного пространства для технико-тактических действий.

Несомненно, мы должны попытаться изменить условия, окружающие молодых людей, и обеспечить им более «спортивные» условия жизни.

Литература

- HIRTZ P. (2007). Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit. In K. Meinel & G. Schnabel (Hrsg.), *Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt* (11. überarbeitete und erweiterte Aufl.). Meyer & Meyer, Aachen.
- KLEINDL R. (2010). *Slackline – die Kunst des modernen Seiltanzens*. Meyer & Meyer, Aachen.
- MILLER F., FRIESINGER F. (2008). *Slackline – Tipps, Tricks, Technik*. Panico Alpinverlag, Köngen.
- ROTH K. D. (1997). *Koordination – Koordinative Fähigkeiten*. In: H. Eberspächer (Hrsg.), *Handlexikon Sportwissenschaft*. Rowohlt, Reinbek.
- WEINECK J. (2007). *Optimales Training*. Spitta Verlag, Balingen.
- ZIMMERMANN K. (1998). *Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit*. In K. Meinel & G. Schnabel (Hrsg.), *Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt* (9. überarbeitete Auflage). Sportverlag, Berlin.

L'IMPORTANCE DE LA COORDINATION EN LUTTE LIBRE

RÉSUMÉ

Les conditions sociales qui régissent la croissance et le développement des jeunes aujourd'hui ont changé dans la plupart des pays développés. Cela signifie surtout qu'il y a un manque de mouvement physique. Les capacités de coordination sont insuffisamment abordées dans l'enfance et l'adolescence. Il est nécessaire d'apporter aux jeunes enfants pour tout type de sport auxquels ils ont accès, une variété d'expériences dans les mouvements. Les entraîneurs de Lutte qui travaillent avec ces jeunes enfants peuvent les aider à développer des capacités de coordinations, qui sont nécessaires pour la formation technique dans la lutte. Dans ce rapport, nous allons apporter quelques informations concernant la coordination et la façon dont les entraîneurs peuvent mieux former ces différentes capacités. Nous aborderons de façon générale la coordination en lutte, et comment il est possible de développer les différentes composantes de la coordination. Nous avons également référencé les besoins spécifiques des différents groupes d'âge et niveaux d'habiletés des jeunes lutteurs rencontrés dans la formation des lutteurs.

MOTS-CLES: Lutte, coordination, conditions sociales