



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

От новичка до мастера: многолетний план

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Мастера не растут за год

- Путь до мастерского уровня — около десяти лет, фундамент в 10-14 лет
- Ранняя специализация вредна: внимание, координация и психика созревают постепенно
- Нагрузки нарастают вместе с борцом — до уровня высшего мастерства



Первые годы: чистая техника

- Базовая техника учится без помех — так она ложится правильными структурами
- Сначала партер и борьба лёжа, затем полустоя и только потом в полный рост
- Весь объём базовой техники — на базовом этапе



К вершине лестницы

- Дальше — приёмы в движении, подготовки, контрприёмы и комбинации
- Когда тело сформировалось — поиск коронных приёмов под себя
- Коронка выигрывает схватки, универсальность не даёт их проигрывать





Приходите на тренировку!

Набор детей 4-18 лет · опытные тренеры · воспитываем характер и чемпионов

АДРЕС Геленджик, ул. Витебская, 14к2/1

ТЕЛЕФОН +7 (988) 131-08-88

ВРЕМЯ РАБОТЫ Пн-Пт 9:00-21:00 · Сб 9:00-13:00

САЙТ sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!
