



# **Trening siły** **w gimnastyce sportowej kobiet** *(krótki poradnik)*

**Opracowali:**

*Przemysław Lis*  
*Jarostaw Duda*

**POLSKI ZWIĄZEK GIMNASTYCZNY**  
**2015**

## WSTĘP

Głównym zadaniem tej publikacji jest przedstawienie pewnych propozycji treningu siły dla zawodniczek gimnastyki sportowej w różnym wieku (od młodziczki po seniorkę) oraz w różnych okresach szkolenia sportowego (od okresu przygotowawczego po okres startowy i przejściowy). Największym błędem popełnianym przez trenerów gimnastyki sportowej jest to, że często stosowany trening siły opierają na własnych doświadczeniach zawodniczych nie uwzględniając ciągłego rozwoju dyscypliny, zmiany wymagań technicznych w poszczególnych latach szkolenia sportowego oraz to, że trening siły stosujemy taki sam przez wiele miesięcy a nawet lat. Powoduje to kompletną nieefektywność treningu (mięśnie przyzwyczajają się do wykonywania pewnych ćwiczeń) oraz jednostajność treningu a więc znużenie często powodujące zmęczenie psychiczne zawodniczek.

Najlepszym przykładem nieefektywności treningu siłowego są problemy z uzyskaniem dobrych wyników naszych zawodniczek na poręczach we wszystkich kategoriach wiekowych. „Słabe” zawodniczki nie są w stanie wykonać poprawnie elementów technicznych na poręczach, wydłuża się okres nauki elementów a nauka często kończy się niepowodzeniem. Brak przygotowania ogólnego (siłowego) powoduje często, że trenerzy wyszukują w układach dowolnych elementów prostych, spełniających wymagania klasyfikacyjne ale zupełnie „nierozwojowych” co praktycznie uniemożliwia przejście do kolejnych etapów szkolenia. Jednym z najlepszych przykładów „ułomności” szkolenia siłowego jest wieloletni problem z osiągnięciem przez polskie juniorki wymagań FIG na poręczach. Brak jednego przyrządu powoduje, że od wielu lat nie możemy nawiązać równej walki z krajami europejskimi w tej kategorii wiekowej. Poparciem tych stwierdzeń niech będą wyniki naszych zawodniczek na ogólnoeuropejskich zawodach ostatnich kilkunastu lat (Mistrzostwa Europy junierek, EYOF, Nadzieje Olimpijskie). Trening siły powinien być procesem przemyślanym, zaplanowanym i konsekwentnie stosowanym. Periodyzacja (okresowość) treningu siłowego jest absolutnym warunkiem jego skuteczności. Wymaga to od trenera konieczności prowadzenia dokumentacji w postaci planów treningowych. Dokumentowanie jest nieodzowne aby na jego podstawie planować następne okresy treningu siłowego. Ponadto mamy gotowe plany na przyszłość dla podobnych grup wiekowych, które wystarczy tylko zmodyfikować dostosowując je do możliwości grupy treningowej. Trening siłowy powinien podlegać stałej ocenie (ewaluacji) i powinien być modyfikowany w zależności od potrzeb. Oczywiście modyfikacje nie powinny być robione ciągle i często, gdyż nie pozwoli to na obiektywną ocenę efektywności treningu. Ważnym czynnikiem efektywności treningu siłowego (jak każdego treningu) jest jego konsekwencja i dokładność wykonania. Warto poświęcić temu odpowiednią ilość czasu aby zawodniczki „zakodowały” sobie, że wszystkie ćwiczenia muszą być wykonywane dokładnie i z zadaną ilością powtórzeń. Nie można tolerować „bylejakości” wykonania.

Nawet najlepsze metody, systemy nie przyniosą spodziewanego efektu jeśli zabraknie konsekwencji, dokładności, systematyczności i nadzoru trenerskiego. Brak aktywnej postawy trenera i „siedzący” sposób prowadzenia treningu gimnastycznego, nie tylko treningu siłowego, to jeden z „grzechów głównych” szkolenia sportowego w gimnastyce sportowej kobiet.

## Trening siły

### I. Zasady ogólne

Trening siły dzielimy w makrocyklu rocznym na 4 mezocykle (dla zawodniczek 13 lat i starszych). Dla zawodniczek młodszych (poniżej 13 lat) ten system można zastosować w podziale 2 x 4 mezocykle ze względu na mniejszą ilość startów i naturalny podział okresów startowych na dwa półrocza. Obwody stacyjne powinny być wykonywane z kontrolą czasu wykonywania ćwiczeń. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest użycie tempomatu, sygnalizującego sygnałem dźwiękowym czas rozpoczęcia ćwiczenia i zakończenia ćwiczenia oraz czas przejścia od jednego ćwiczenia do drugiego. Pozwala to trenerowi na kontrolę dokładności wykonywanych ćwiczeń bez konieczności kontrolowania czasu. Obecnie dla większość urządzeń multimedialnych (tablet, telefon komórkowy, komputer) są aplikacje spełniające rolę tempomatów a słyszalność urządzenia można wzmocnić podłączając dodatkowy głośnik. Aby zapewnić określoną intensywność ćwiczeń, sprawność organizacyjną należy dokładnie określić na poszczególnych stacjach liczbę powtórzeń, stosowane dodatkowe przybory oraz dokładnie określić czas wykonywania ćwiczenia i czas odpoczynku (przejścia z jednej stacji do drugiej). Objętość ćwiczenia (liczba powtórzeń) powinna być dostosowana do średniej możliwości poszczególnych zawodniczek aby przedział czasowy wykonywania ćwiczenia był porównywalny dla wszystkich. Przy dużym zróżnicowaniu możliwości poszczególnych zawodniczek (szczególnie w dużych grupach młodych zawodniczek – klasy sportowe), można różnicować liczbę powtórzeń dla poszczególnych zawodniczek aby intensywność ćwiczeń nie była zbyt mała dla najlepszych.

Trening siły wykonujemy zawsze po treningu technicznym 3 razy w tygodniu.

Takie rozplanowanie treningu siłowego pozwala uzyskać maksymalną efektywność tego treningu.

*Problematyka treningu siły i mocy mięśniowej w aspekcie przygotowań do Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro – Dr hab. prof. nadzw. Zbigniew Trzaskoma - Klub Polska*

Tabela 1





## ZALEŻNOŚĆ MIĘDZY CZĘSTOTLIWOŚCIĄ TRENINGÓW A ZWIĘKSZENIEM SIŁY MIĘŚNIOWEJ

Liczba trg [w tyg]	Zwiększenie siły w odniesieniu do 3 trg w tyg [%]
1	Utrzymanie osiągniętego poziomu
2	60
3	100
4	105 – 113
5-6	120 – 140



Dwa dni w mikrocyklu tygodniowym w którym nie robimy siły właściwej, przeznaczone są na siłę pobudzającą, stosowana po rozgrzewce i mającą za zadanie „dogrzać” zawodniczki. Jest to siła specyficzna dla każdego przyrządu i składająca się z ćwiczeń siłowo-technicznych, kształtujących siłę w ruchach specyficznych dla danego przyrządu np. ćwiczenia siły specyficznej na skoku, poręczach i akrobatyce. Organizacyjnie jest to także obwód stacyjny z 3-6 ćwiczeniami specyficznymi dla danego przyrządu wykonywanymi w 1-2 seriach w zależności od potrzeb.

Jeden dzień w tygodniu przeznaczony jest na odpoczynek i w tym dniu możemy stosować ćwiczenia stabilizujące na krążkach, ćwiczenia baletowe, elementy choreografii itp.

Siła we wszystkich okresach przygotowania powinna uwzględniać proporcjonalnie wszystkie partie ciała:

- nogi,
- brzuch,
- ręce, ramiona i obręcz barkową,
- plecy i pośladki

### II. Perodyzacja (okresowość) treningu siły

- Siła budująca** – mezocykl trwa 6-12 tygodni. Trening siły odbywa się 2-3 razy w tygodniu (co drugi dzień) po treningu technicznym. Wykonywane są 2-3 serie obwodu stacyjnego. Siła powinna trwać ok 30-45 minut. Przeciętny czas wykonywania ćwiczenia 35 – 45 s z przerwą 10-15 s w zależności od odległości pomiędzy stacjami.

Siła ma za zadanie przygotować organizm do pracy treningowej. Siła jest robiona w postaci obwodu stacyjnego, składającego się z ok. 15-18 stacji. Ćwiczenia są wykonywane bez dodatkowych obciążeń w postaci ciężarków na rękach czy nogach. Na stacjach obwodu

siłowego powinno się wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej intensywności z dużą liczbą powtórzeń (8-16).

Przykładowy obwód stacyjny zawodniczek KN seniorek i junierek na zgrupowaniu w lipcu.

- 1) Z leżenia na plecach świeca-wskok na podwyższenie ręce przy uszach x 15
- 2) Marsz z przykłonem x 40
- 3) Brzuszek ze skrętem nogi razem, w leżeniu na plecach x 15
- 4) Skłony w przód w zwisie na dolnej żerdzi x 12
- 5) Szpiczagi x 6
- 6) Pompki x 20
- 7) Naskok na kostkę, podskok + podskok na planszy naskok na kostkę itp. x 5
- 8) Unoszenia prostych NN na drabinkach x 12
- 9) Odbicia bokiem przez linie x 50
- 10) Ugięcia w podporze przodem na męskich poręczach x 15
- 11) Skłony w tył w leżeniu x 15
- 12) W postawie uginanie rąk do klatki z gumą twarzą do drabinek x 15
- 13) Syczoryki z gąbką x 15
- 14) Marsz w staniu na rękach cała długość planszy
- 15) Wejście po linie na rękach
- 16) Wspięcia na palce x 25
- 17) „Piesek” noga w tył
  - 25 wymachów na każdą nogę – noga prosta, noga ugięta - noga prosta , noga od poziomu w górę
  - 25 s wytrzymanie ,
  - 25 kótek
- 18) „Piesek” noga w bok
  - 25 wymachów noga prosta
  - 25 wymachów noga ugięta
  - 25 s trzymanie nogi
  - 25 kótek nogą prostą

2. **Siła maksymalna** – mezocykl trwa maksymalnie 4-5 tygodni. Trening siły odbywa się 2-3 razy w tygodniu (co drugi dzień) po treningu technicznym. W tym okresie nie są wykonywane układy, połówki układów czy kombinacje kilku elementów. Wykonywane są 2-3 serie obwodu stacyjnego. Siła powinna trwać ok 35-45 minut. Siła ma za zadanie zbudować gorset mięśniowy zawodniczki, jako bazy do poprawnego wykonywania elementów technicznych. Siła jest robiona w postaci obwodu stacyjnego, składającego się z ok. 8-12 stacji. Ćwiczenia w większości wykonywane są z dodatkowym obciążeniem (ciężarki, opór współcwiczącego itp). Na stacjach obwodu siłowego powinno się wykonywać ćwiczenia o dużej intensywności z małą liczbą powtórzeń (8-12).

Przykładowy obwód stacyjny zawodniczek CO PZG – juniorki 14-15 lat

- 1) Szpiczagi + pompki x 8+8
- 2) Zwis na poręczach, skłony z ciężarkiem za głową 3-5 kg x 12
- 3) W leżeniu na brzuchu, odmachy NN z ciężarkami 3 kg x 12
- 4) Unoszenia NN w zwisie na drabince z ciężarkami 3 kg x 10
- 5) Ugięcia w podporze na np. męskich poręczach z kamizelką/ciężarkiem x 10

- 6) W leżeniu na brzuchu skłony w tył z ciężarkiem 5 kg x 12 + 10s wytrzymanie po ostatnim skłonie
- 7) W leżeniu bokiem na kostce (podwyższeniu) skłony x 10 z ciężarkiem trzymany oburącz przy klatce piersiowej lub bez ciężarka
- 8) Podciągnięcia w podchwycie na żerdzi z kamizelką/ciężarkiem x 10
- 9) Leżenie na brzuchu unosimy pięty do góry z ciężarkami x 12
- 10) W zwisie przy drabinkach nogi uniesione w pionie przenoszenie NN w lewo i prawo (jak zegar tik tak ) x 10
- 11) Wspięcia na placach : noga ugięta, noga prosta, obunóż x 25+25+25

**3. Siła podtrzymująca (przedstartowa)** – to siła robiona po okresie siły maksymalnej. Stosowana jest w okresie, przedstartowym przez 4-6 tyg., kiedy przygotowujemy zawodniczkę do wejścia w układy na poszczególnych przyrządach. W tym czasie zawodniczka zaczyna wykonywać kombinacje 2-4 elementów i połówki układów. Siła ta ma za zadanie poprawić zawodnicze kondycję, nabrać świeżości i energii, ukształtować ciało. Najważniejszym akcentem tej części przygotowania siłowego jest duża dynamika, szybkość wykonania ćwiczeń Stosujemy ją 2-3 razy w tygodniu po 2-3 obwody stacyjne. Przeciętna liczba ćwiczeń to 4-6 na każdą partię mięśniową z 10-15 powtórzeń w zależności od rodzaju ćwiczeń.

Przykładowy obwód stacyjny zawodniczek CO PZG – juniorki 14-15 lat

#### Nogi

1. Z kostki trzy podskoki salto kuczne x 5
2. Jedna noga robi podskoki kuczne do klatki piersiowej w miejscu. Noga nie skacząca, stopa leży na kostce x 10
3. Wskok zeskok na kostkę ( 20 cm ) x 10
4. Podskoki na skakance nogi proste z obciążeniem 1 minuta
5. Odbicia na przemian nóg na podwyższeniu ( 20 cm ) x 15
6. Odbicia na podwyższeniu do stania na rękach (ala szpicaga) x 10

#### Brzuch

1. W siadzie przy drabinkach szybkie brzuszki x 25
2. W leżeniu na plecach w pozycji „ L” nogi na boki dotykają planszy x 10
3. W leżeniu na plecach wytrzymanie 1 min + kołyski 1 minuta
4. Brzuchy w zwisie na drabince x 12
5. Podpory na łokciach przodem/ bokiem / tyłem x 8- 10
  - przodem – wytrzymanie , barki góra/dół, biodra góra dół,
  - bokiem – wytrzymanie , biodra góra dół, noga w górze , piruety całym tułowiem
  - tyłem – wytrzymanie , noga w górze (na podwyższeniu) wytrzymanie , na przemian tik tak
6. Leżenie na brzuchu ręce za głową – ręce góra dół / nogi góra dół + wytrzymanie ręce nogi

#### Ramiona/obręcz barkowa

1. Pozycji klęcznej pompki z kłaśnięciem x 15
2. Marsz w staniu na rękach 40 kroków
3. Ugięcia w podporze z podskokiem ( na równych poręczach męskich) x 10
4. Pompka w staniu na rękach nogi na kostce 90 stopni + wskok na podwyższenie po skończonej pompce ( 15cm)
5. W pozycji stojącej w rozkroku. Praca ramion ze skłonu góra / dół 10 X z obciążnikiem

## Plecy / dwugłowy uda / pośladki

1. W leżeniu na brzuchu unoszenia nóg do poziomu x 15
2. W leżeniu na brzuchu w poziomie scyzoryki ( wymachy nóg na przemian ) x 15
3. Boki partner/ trener trzyma za nogi wznos tułowia + wytrzymanie x 10 + 10 s
4. Kołyski na brzuchu 30 s
5. Wspięcia na palcach na miękkim materacu x 100

- 4. Siła startowa** – siłę tę stosujemy na 4-5 tyg. przed głównymi zawodami w sezonie. Siła ta przede wszystkim pozwala na utrzymanie pewnego, osiągniętego poziomu siły pozwalając się nam skupić przede wszystkim na wykonywaniu układów technicznych na przyrządach. Stosujemy ją 2-3 razy w tygodniu po 1-2 obwody stacyjne. Przeciętna liczba ćwiczeń to 1-3 na każdą partię mięśniową z 10-15 powtórzeń w zależności od rodzaju ćwiczeń.

### Przykładowy obwód stacyjny zawodniczek CO PZG – juniorki 14-15 lat

#### Nogi

1. Podskoki kuczne - bieg w miejscu 30s /30s
2. Podskoki o tułowiu prostym w miejscu 30 s
3. Świeca wyskok w górę na przemian nóg x 10

#### Brzuch

1. Brzuchy na dolnej żerdzi głową w dół x 15
2. Leżenie na plecach pozycji do kołyski + obrót 360 stopni i scyzoryk x 10 w każdą stronę
3. Brzuchy na drabince w pozycji „L” z gąbką między nogami x 10
4. Pozycja kołyski na plecach + brzuszki z ugiętymi nogami 30s/15
5. W siadzie brzuszki x 25

#### Ramiona/obręcz barkowa

1. Pompki w staniu na rękach jedna noga na kostce 90 stopni druga noga w górze x 10
2. Podciągnięcia w podchwycie nogi zgięte 90 stopni x 8
3. Pompki nogi na podwyższeniu x 15
4. W pozycji stojącej ciężarek góra/dół x 10

## Plecy / dwugłowy uda / pośladki

1. W leżeniu na brzuchu ręce przy uszach unosimy powyżej poziomu ciężarki na rękach x 15
2. W pozycji kłęczącej stopy pod małą równoważnią bądź pod drabinką pompki do pozycji kłęczącej pracuje mięsień dwugłowy uda x 10
3. Wspięcia na pojedynczej nodze x 25

*Przykłady organizacji obwodu stacyjnego dla poszczególnych mezocyklów w postaci filmu szkoleniowego można uzyskać u współautora poradnika J. Dudy.*

### III. Podsumowanie

Opisany tutaj makrocykl treningowy (roczny lub półroczny) pokazuje okresowość treningu siłowego w gimnastyce sportowej kobiet. Ta zasada musi być konsekwentnie stosowana, jeśli trening siły ma spełnić swoje zadanie tzn. przygotować zawodniczki do skutecznego wykonania elementów technicznych z maksymalną skutecznością. Jednostajność treningu siłowego przez cały makrocykl, a nawet lata czyni go nieefektywnym, nużącym elementem treningu gimnastycznego. Planowanie i zapisywanie tego treningu pozwala nam na skuteczną kontrolę jego efektywności co szczególnie będzie przydatne przy planowaniu dla następnych grup treningowych. Przykłady konkretnych ćwiczeń w konkretnych okresach są modelowe, mające dać pewne wyobrażenie a nie są sztywnym wzorem treningu siłowego dla wszystkich grup ćwiczebnych. Powinny być modyfikowane w zależności od wieku zawodniczek, poziomu siły, umiejętności technicznych a czasami nawet indywidualnie od predyspozycji fizycznych zawodniczek. Nie jest wyjątkiem że mamy gimnastyczkę o naturalnej sile nóg a np. z bardzo słabą siłą obręczy barkowej i ramion lub odwrotnie. Gdy mamy utalentowaną zawodniczkę należy też trening siłowy modelować indywidualnie dla zawodniczki.

Ważnym elementem planowania treningu siłowego jest też różnicowanie kolejności stacji, aby nie robić jednej partii mięśniowej w kolejnych stacjach. Ustawienie stacji zależy od trenera/ sali. Generalnie oprócz siły startowej, gdzie wykonujemy tylko 1-2 ćwiczenia przeplatamy poszczególne partie mięśniowe po sobie. Więcej niż 2 serie stosujemy tylko na nogi, ponieważ są to duże mięśnie, zdolne do wykonania 3 serii a także ze względu na charakter gimnastyki sportowej kobiet, gdzie trzy przyrzędy są „na nogach”.