

Program szkolenia sportowego  
Polskiego Związku Gimnastycznego



w Podwójnej Mini Trampolinie

**(Double Mini Tramp - DMP)**

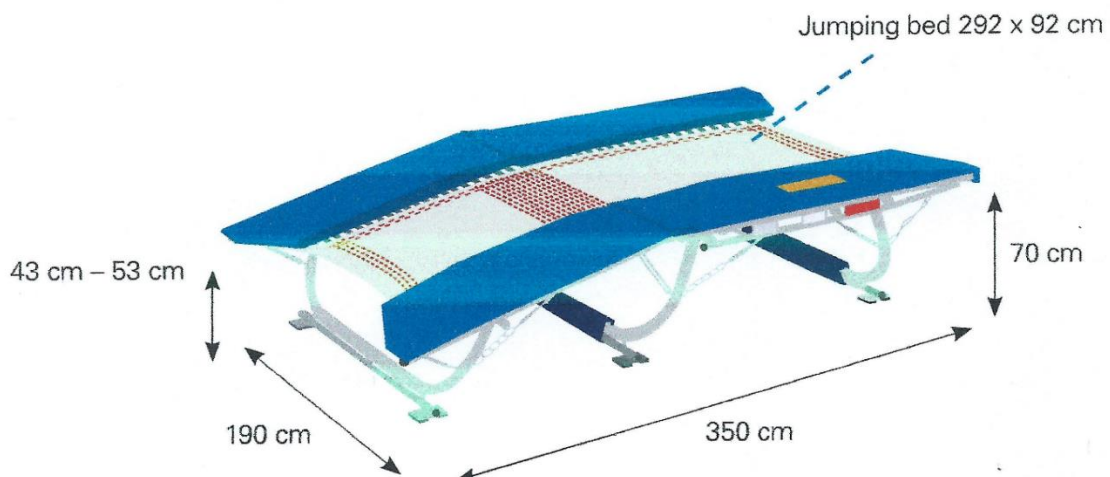
**Warszawa 2019**

## Wstęp

Polski Związek Gimnastyczny jest członkiem Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej (FIG), Europejskiej Unii Gimnastycznej (UEG) oraz Polskiego Komitetu Olimpijskiego (PKOl). Organizuje szkolenie i rywalizację sportową we wszystkich dyscyplinach sportów gimnastycznych. Skład tych dyscyplin i ich konkurencji sportowych, jest zgodny z FIG i UEG.

W jednej z nich, w skokach na trampolinie, rozgrywa się następujące konkurencje: skoki indywidualne i synchroniczne kobiet i mężczyzn, skoki na ścieżce oraz skoki z wykorzystaniem mini trampoliny - Double Mini Tramp DMP (Podwójna mini trampolina). W Polsce, zawody sportowe w skokach na mini trampolinie, nie są rozgrywane. PZG podjął działania, w celu włączenia tej konkurencji do rywalizacji sportowej na wszystkich szczeblach.

W konkurencji podwójnej mini trampoliny (DMT) startują kobiety i mężczyźni. Występ, łącznie z wykonaniem rozbiegu, trwa kilkanaście sekund. Trwa krótko a zawody rozgrywa się sprawnie. W jednostce czasu może wystartować wielu zawodników. Skoczek, po rozbiegu, wykonuje naskok na skośną część trampoliny i dalej dwa elementy akrobatyczne. Potrzebny sprzęt do rozgrywania zawodów przedstawia rysunek.



Certyfikowane trampoliny profesjonalne to wysokiej klasy sprzęt o solidnej konstrukcji i o unikalnych właściwościach, które wpływają na zachowanie pełnego bezpieczeństwa.

Skoki, z wykorzystaniem małej trampoliny, są popularne także w rekreacji.

## Szkolenie

Skoki na Podwójnej Mini Trampolinie, zaliczane do sportów gimnastycznych, są jedną z konkurencji o wczesnej specjalizacji sportowej.

W programowaniu planów treningowych uwzględnia się młody wiek zawodników i związane z tym zagadnienia intensywnego rozwoju fizycznego w tym okresie życia oraz kwestie dojrzałości biologicznej dziewcząt i chłopców z uwzględnieniem ich odmiennych ścieżek rozwojowych. Program szkolenia sportowego swoim zakresem obejmuje etap przygotowania wszechstronnego, ale w jego fazie końcowej, etap przygotowania ukierunkowanego. Etap przygotowania specjalistycznego, i w odniesieniu do najlepszych i najzdolniejszych, przygotowania mistrzowskiego, może nastąpić dopiero w wieku ok. 16 roku życia. W tabeli zaproponowano liczbę godzin treningowych w kolejnych etapach edukacji w szkołach, gdzie prowadzi się klasy sportowe.

*Tabela. Liczba godzin zajęć treningowych w oddziałach sportowych i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego (jednostka po 45 min.)*

Etap edukacji	Szkoła Podstawowa								Szkoła Licealna			
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV
Ilość godzin szkolenia sportowego	9	9	9	12	12	12	12	12	16	16	16	16

## Etapy szkolenia

### Etap przygotowania wszechstronnego

Charakterystyczną cechą tych zajęć treningowych jest ich kompleksowość, która uwzględnia kształtowanie jednocześnie różnych cech i zdolności sportowca. Są to głównie formy zabawowe, wszechstronnie oddziałujące na organizm. Mają one na celu rozwijanie zainteresowań w kierunku wybranego sportu.

#### Przygotowanie techniczne na tym etapie

- opanowanie podstawowych elementów akrobatycznych: na polu do gimnastycznych ćwiczeń wolnych, na ścieżce akrobatycznej, na dużej trampolinie,
- kształtowanie estetyki i dokładności ruchu,
- doskonalenie koordynacji ruchowej poprzez wykonywanie: przewrotów, skłonów, szpagatów, mostków, przerzutów (w przód, w tył, bokiem), stania na rękach,
- opanowanie podstawowych umiejętności na dużej trampolinie, jako pomocy w nauczaniu właściwych elementów, w tym:
  - prawidłowe wyskoki proste, wyskoki z obrotami wzdłuż osi podłużnej ciała: z półobrotem ( $180^\circ$ ), z całym obrotem ( $360^\circ$ ),
  - pady w przód, pady w tył,
  - wyskoki w różnych pozycjach nóg,
  - pojedyncze salta w przód i w tył,
- opanowanie rozbiegu, naskoku, odbicia ze strefy naskoku, odbicia ze strefy prostej,
- opanowanie zeskoku po wykonaniu pojedynczych salt w przód i w tył.

#### Przygotowanie fizyczne na tym etapie

- równomierny rozwój prawej i lewej strony ciała,
- opanowanie różnorodnych umiejętności ruchowych takich jak: bieg, skok w dal, wieloskoki,
- gry i zabawy: skoczne, bieżne, rzutne,
- ćwiczenia muzyczno – ruchowe,
- poznanie innych form gimnastyki podstawowej z elementami: gimnastyki sportowej, artystycznej, aerobiku,
- zabawy i ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała, zabawy z mocowaniem,
- atletyka terenowa (marszobieg, biegi przełajowe),
- pływanie,
- wszechstronny rozwój cech motorycznych z akcentem na: zwinność, gibkość, równowagę, szybkość pojedynczego ruchu.

#### W ramach przygotowania psychicznego na tym etapie

- rozwijanie wyobraźni ruchowej,

- rozwijanie spostrzegawczości,
- kształtowanie właściwych postaw pożądanych w rywalizacji sportowej,
- rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole.

Zawodnik kończący ten etap powinien charakteryzować się jednoznaczna, stabilną strukturą ruchu o wysokiej powtarzalności i wysokim poziomem przygotowania fizycznego, które w kolejnych etapach szkolenia pozwoli na wykonywanie elementów na dużej wysokości.

### **Etap przygotowania specjalistycznego**

Przygotowanie techniczne na tym etapie

- opanowanie prawidłowej techniki pojedynczych elementów akrobatycznych,
- prezentowanie własnego „stylu”, wyrazistości podczas wykonywanych ćwiczeń,
- opanowanie elementów, które pozwolą przystąpić do rywalizacji sportowej w najniższych klasach sportowych,
- ćwiczenie techniki naskoku z miejsca i po rozbiegu, do takich elementów jak:
  - salta pojedyncze z obrotami wokół osi podłużnej ciała (180° i więcej),
  - salta podwójne,
  - elementy ze strefy prostej: pojedyncze i podwójne salta w różnych pozycjach oraz z obrotami,
- doskonalenie elementów ze strefy prostej o wyższym stopniu trudności, takich jak: salta w przód z półobrotem (180°) i z półtora obrotu (540°), podwójne salto kuczne i łamane w tył, podwójne salto kuczne i łamane w przód z półobrotem (180°),
- ćwiczenie prawidłowego łączenia elementów w układ (metoda prostych połączeń i połączeń mieszanych - element o niższym i wyższym stopniu trudności),
- pełne połączenia 2 elementów,
- doskonalenie techniki elementów złożonych: salt podwójnych, podwójnego salta kucznego i łamanego w przód z półtora obrotu, podwójnego salta prostego w tył na skośnej trampolinie, na duży zeskok, na trenażerach, z asekuracją.

Przygotowanie fizyczne i sporty uzupełniające

Wykorzystywanie wszechstronnego doświadczenia ruchowego podczas treningu:

- dbałość o równomierny rozwój lewej i prawej strony ciała,
- podstawy ćw. gimnastycznych na przyrządach,

- elementy gier zespołowych - umiejętność walki w zespole,
- gry i zabawy skoczne, rzutne, bieżne, wyścigi sztafety,
- atletyka terenowa: zadania ruchowe podczas marszobiegów i biegów terenowych,
- ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała, z partnerem, z obciążeniem (piłki lekarskie, hantle, sztanga, liny gumowe),
- pływanie.

Dalszy rozwój zdolności motorycznych ze szczególnym akcentem na: - siłę dynamiczną, gibkość, zwinność, szybkość.

Przygotowanie techniczne na tym etapie

- wykonanie układów ułatwionych z określoną ilością powtórzeń w czasie,
- różne formy gier z dodatkowymi zadaniami gimnastycznymi,
- skoki zadawane wykonywane z pomiarem czasu,
- skoki na wysokość i czas,
- doskonalenie jakości techniki poszczególnych elementów (ekonomia ruchu, estetyka, pewność wykonania, bezpieczeństwo ewolucji),
- doskonalenie techniki wszystkich poznanych elementów w połączeniu.

Nauka najtrudniejszych elementów w tym:

- podwójnych salt w przód i w tył w pozycji kucznej, łamanej, prostej z wieloma obrotami,
- nauka salt potrójnych w przód i w tył w pozycji kucznej i łamanej,
- połączenia salt podwójnych,
- połączenia salt potrójnych do salt pojedynczych i do salt podwójnych.

Przygotowanie fizyczne

Rzeczony wszechstronnej i specjalnej sprawności fizycznej z akcentem na:

- siłę,
- szybkość,
- wytrzymałość dostosowaną do specyfiki konkurencji,
- gibkość.

Akcentowana jest siła dynamiczna kończyn dolnych.

Stosowane ćwiczenia z małym obciążeniem wykonane z maksymalną szybkością ruchu.

- ćwiczenia z oporem własnego ciała,
- ćwiczenia z obciążeniem (piłki lekarskie, sztangi, hantle, liny gumowe),
- ćwiczenia ze współwiczającym (mocowanie, trzymanie, podnoszenie, przenoszenie),
- wieloskoki z obciążeniem (pasy obciążeniowe),
- gimnastyka sportowa.

#### Szybkość

- starty z różnych pozycji wyjściowych,
- sprinty, biegi ze zmianą kierunku, bieg po kopercie,
- slalomy i tory przeszkód z wykorzystaniem ćw. akrobatycznych,
- biegi w różnych pozycjach: niskich wysokich, w podporach,
- przełajowe terenowe z wykorzystaniem naturalnych pochyleń terenu,

#### Wytrzymałość

##### Środki wszechstronne

- marszobiegi, biegi ciągłe, zabawy biegowe, tory przeszkód,
- pływanie,
- zespołowe gry sportowe (koszykówka, unihokej, siatkówka),
- ćwiczenia baletowe, muzyczno – ruchowe.

##### Środki specjalne

- wykonywanie zadanych układów w czasie,
- wykonywanie zadanych ilości i połączeń w czasie,
- powtarzanie prostych elementów cyklicznie w jednostce czasu.

#### Gibkość

- różne metody kształtowania gibkości, w tym ćwiczenia bierne i czynne.

#### Przygotowanie psychiczne

- rozwój motywacji i umiejętności pracy nad sobą,
- przestrzeganie zasad dyscypliny treningowej,
- trening motywacji- pogłębianie wiedzy o sobie, własnych możliwościach i ograniczeniach,
- zdobywanie wiedzy o zasadach skutecznego działania, pracy nad sobą, psychologii sukcesu,

- umiejętność pozytywnego myślenia,
- umiejętność świadomego podejmowania wysiłku,
- umiejętność pokonywania kryzysów podczas treningów,
- kontrola oddechu, relaks mięśniowy i psychiczny,
- doskonalenie treningu wizualizującego-ideomotorycznego,
- studiowanie techniki mistrzów w swojej konkurencji,
- optymalizacja dziennego rozkładu zajęć,
- organizacja odpoczynku, nauki, snu, diety,
- tworzenie własnego wizerunku „silnej osobowości”.

### **Etap przygotowania mistrzowskiego**

Na tym etapie zostają zespolone wszystkie czynniki, które mają warunkować osiągnięcie mistrzostwa sortowego. Zostaje maksymalnie wykorzystany i zaakcentowany indywidualny potencjał zawodnika.

#### Przygotowanie techniczne na tym etapie

- doskonalenie techniki indywidualnej. Tworzenie własnego stylu,
- dalsze doskonalenie połączeń pomiędzy elementami,
- eliminacja słabych stron techniki,

Indywidualizacja procesu treningowego.

#### Przygotowanie fizyczne

Doskonalenie wysokiej specjalnej i wszechstronnej sprawności fizycznej akcentowanej na wymagania mikro-cyklów treningowych i bezpośredniego przygotowania startowego BPS.

#### Przygotowanie psychiczne

- doskonalenie odporności psychicznej- szczególnie startowej,
- tworzenie i realizacja własnego wizerunku sportowca.

Realizacja własnych celów i „planu życiowego”.