

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



Specjalizacja Fitness Ćwiczenia Siłowe

Osoby prowadzące przedmiot: (Czcionka Times New Roman- 18)

1. Sawczyn, Michał, magister, mchsawczyn@gmail.com

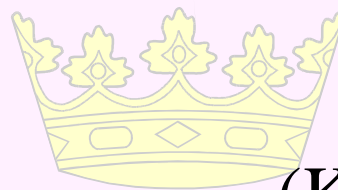


Metodyka treningu siłowego



Grafika związana
z tematem prezentacji

Obciążenia treningowe w treningu siłowym



(Kruszewksi, 2007)

Obciążenia treningowe	Objętość treningowa	Częstotliwość treningu Liczba ćwiczeń Liczba powtórzeń Liczba serii
	Intensywność treningowa	%CM Tempo Czas przerwy pomiędzy seriami

Kolejność wykonywanych ćwiczeń w treningu siłowym

- Duże grupy mięśniowe przed małymi
- Naprzemienne ustawienie ćwiczeń, w których występuje ruch wyciskania i przyciągania-dla treningu stacyjnego
- Naprzemienna praca mięśni góra/dół-dla treningu stacyjnego
- Ćwiczenia złożone przed izolowanymi

Kolejność wykonywanych ćwiczeń w treningu siłowym

- Grupy mięśniowe, które uważamy za priorytetowe
- Ćwiczenia globalne oraz plajometryczne przed złożonymi i izolowanymi
- Najbardziej intensywne przed mniej intensywnymi (szczególnie kiedy wykonujemy podrząd kilka ćwiczeń na tą samą grupę mięśniową)

Trening wstępnej adaptacji

- Wybierać proste ćwiczenia, które nie wymagają wysokiego poziomu koordynacji ruchowej
- Stosować niskie obciążenie zewnętrzne w poszczególnych ćwiczeniach (30-50%)
- Unikać powtórzeń do odmowy-zachować rezerwę nawet 10 powtórzeń (zakres 12-20 powt.)
- W ramach jednostki treningowej nie należy przekraczać 100 powtórzeń na daną grupę mięśniową

Trening wstępnej adaptacji

- Przerwy wypoczynkowe pomiędzy seriami powinny wynosić od 60 do 180 sek.
- Tempo wykonywania powtórzenia powinno być stosunkowo wolne
- Należy stosować od 6 do 18 ćwiczeń kształtujących wszystkie grupy mięśniowe
- Podczas dwóch pierwszych mikrocykli treningowych należy stosować dwie jednostki treningowe w tyg. z niezmiennym obciążeniem zew. W kolejnych mikrocyklach może nastąpić wzrost liczby jednostek treningowych, ale nie więcej niż do 4 w mikrocyklu

Trening obwodowy w etapie wstępnej adaptacji

Trening obwodowy polega na wykonywaniu ćwiczeń siłowych przy użyciu różnego typu sprzętu np. trenerów, wolnych ciężarów, ciężaru własnego ciała, ekspanderów, piłek lekarskich itp. Obwód składa się z kolejno ułożonych ćwiczeń, które są wykonywane jedno po drugim z krótkimi lub minimalnymi przerwami wypoczynkowymi

Progresja obciążenia treningowego dla osoby początkującej

(Zając, 2009)

Mikrocykl (tydzień)	Ilość stacji w obwodzie (ćwiczeń)	Ilość powtórzeń w serii	Obciążenie zewnętrzne	Intensywność	Czas przerwy wypoczynkowej
I	6	8	30% CM	50% PM	3
II	6	8	40% CM	50% PM	3
III	8	10	40% CM	52% PM	2
IV	8	10	40% CM	52% PM	2
V	10	12	40% CM	53% PM	90
VI	10	15	40% CM	56% PM	60
VII	12	15	50% CM	70% PM	60



Bibliografia:

Designing Resistance Training Programmes to Enhance Muscular Fitness A Review of the Acute Programme Variables Sports Med 2005; 35 (10): 841-851

Kruszewski M. Metody treningu oraz podstawy żywienia w sporcie. COS, Warszawa 2007.

Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł.: Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001

William J. Kraemer, Ph.D., FACSM, and Maren S. Fragala. Personalize It: Program Design in Resistance Training M.S. ACSM'S HEALTH & FITNESS JOURNAL 2008

Zajac A. i wsp. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, Katowice 2009.