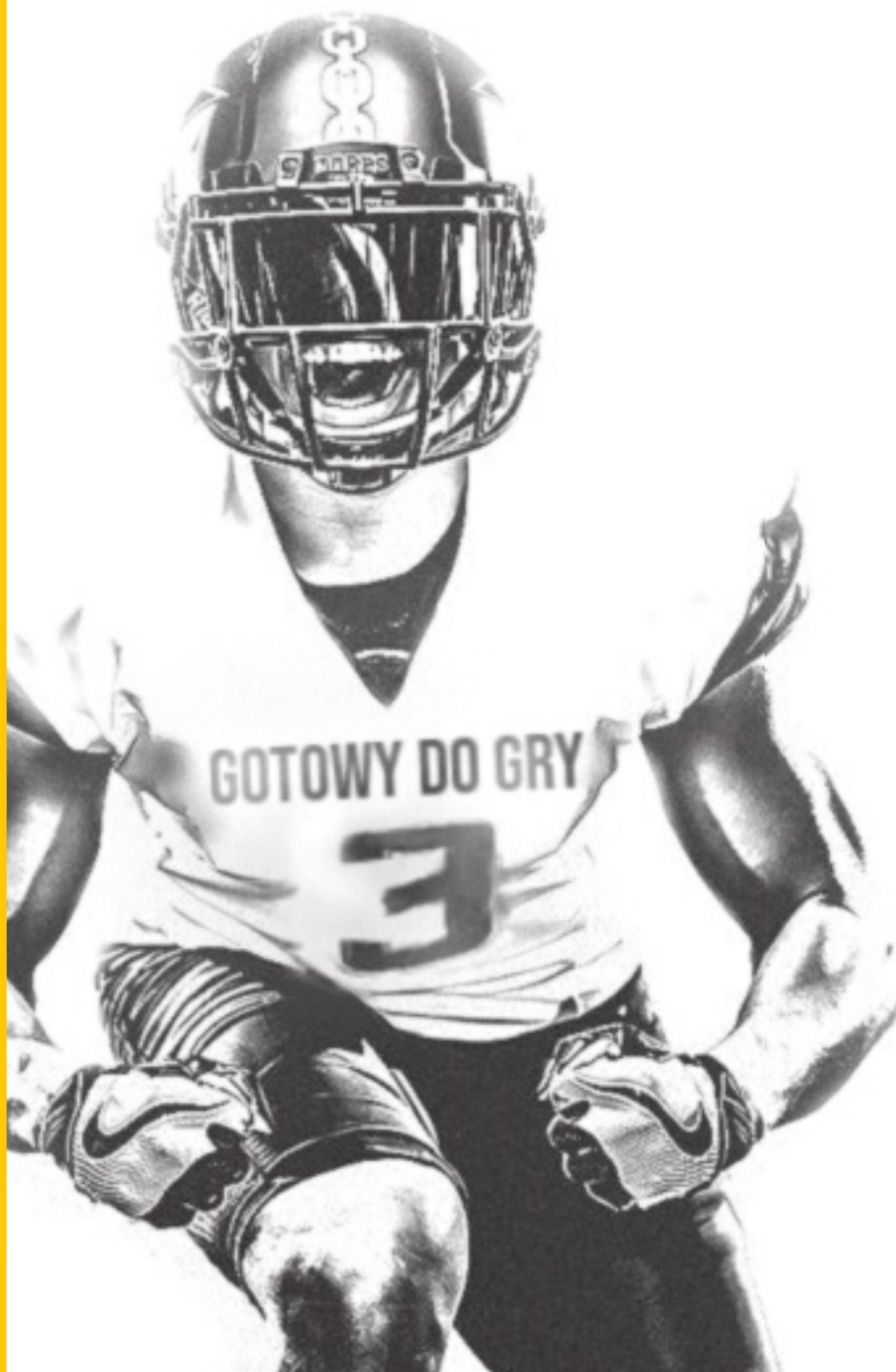


SPIS TREŚCI



ETAP 1 - PRZYGOTUJ SIĘ

ETAP 2 - TRENUJ I RUSZAJ SIĘ

PRZEDMOWA - SPORTOWE DNA

5

ETAP 3 - ODPOCZYWAJ

ROZDZIAŁ 1 - DO GRANIC MOŻLIWOŚCI

ZMĘCZENIE W SPORCIE

9

ROZDZIAŁ 2 - ODZYSKAJ SPRAWNOŚĆ

STRATEGIE REGENERACJI I ODBUDOWY

45

ROZDZIAŁ 3 - ŚPIJ DOBRZE

SEKRETY SNU SPORTOWCA

83

ETAP 4 - JEDZ JAK MISTRZ

ROZDZIAŁ 4 - DOBRE PALIWO

PODSTAWY ŻYWIENIA SPORTOWCÓW

117

ROZDZIAŁ 5 - JEDZENIE NA PIERSZYM MIEJSCU

GŁÓWNE ŹRÓDŁA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

141

ROZDZIAŁ 6 - NAPÓJ ŻYCIA

STRATEGIE NAWADNIANIA W SPORCIE

185

ROZDZIAŁ 7 - JEDZ TAK JAK TRENUJESZ

PERIODYZACJA ŻYWIENIA SPORTOWCÓW

207

ETAP 5 - MOCNY MENTAL

ROZDZIAŁ 8 - WEWNĘTRZNA GRA

OGRANICZENIA UKRYTE W GŁOWIE

245

EPILOG

269

1

DO GRANIC MOŻLIWOŚCI

ZMĘCZENIE W SPORCIE

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- na czym polega zmęczenie i co sprawia, że obniża się wydajność sportowca pod wpływem wysiłku fizycznego
- jakie procesy fizjologiczne przyczyniają się do nagromadzenia zmęczenia i powstania stanu przetrenowania
- jakie są strategie przeciwdziałania powstawaniu stanu przetrenowania w sporcie
- czym są neuroprzekaźniki i jaką rolę odgrywają w kontroli wydajności i zmęczenia
- czym są neurotypy i na czym polega neurologiczne dopasowanie
- dlaczego jedni sportowcy preferują wysiłki krótkotrwałe i intensywne, a inni długie treningi o charakterze wytrzymałościowym

FIZJOLOGICZNE PRZYCZYNY ZMĘCZENIA 12

KUMULACJA ZMĘCZENIA I ZESPÓŁ PRZETRENOWANIA W SPORCIE 16

ROLA NEUROPRZEKAŹNIKÓW W ZMĘCZENIU I PRZETRENOWANIU 21

PROFIL NEUROLOGICZNY SPORTOWCA A EFEKTYWNOŚĆ TRENINGU 28

PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH 41

2

ODZYSKAJ SPRAWNOŚĆ

STRATEGIE REGENERACJI I ODBUDOWY

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- czym jest monitoring i kontrola zmęczenia sportowców
- w jaki sposób wykorzystać kontrolę zmęczenia i obciążeń sportowca w planowaniu jego treningu
- jakie znaczenie w optymalizacji wydajności mają najlepsze strategie regeneracji wykorzystywane w sporcie
- jak projektować skuteczne strategie odbudowy i regeneracji
- w jaki sposób praktycznie wdrażać nowe nawyki i standardy regeneracji sportowców

MONITORING I KONTROLA ZMĘCZENIA W SPORCIE 47

SYSTEMOWE PODEJŚCIE DO MONITORINGU OBCIĄŻEŃ 56

PROJEKTOWANIE PROGRAMÓW REGENERACJI 59

STRATEGIE REGENERACJI STOSOWANE W TRENINGU SPORTOWYM 62

PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE STRATEGII REGENERACYJNYCH 73

PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH 77

3

ŚPIJ DOBRZE

SEKRETY SNU SPORTOWCA

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- czym jest rytm okołodobowy i jak wpływa na naszą efektywność
- dlaczego mit 8 godzin snu zastępuje spanie w cyklach
- jak planować sen, żeby był efektywny i jakościowy
- w jaki sposób sen wpływa na wyniki sportowe
- jak powinna wyglądać higiena snu i w jaki sposób przygotować senną rutynę

CHRONOBIOLOGIA I RYTM OKOŁODOBOWY 85

SPANIE W CYKLACH, NIE W GODZINACH 91

PLANOWANIE SNU 95

SEN – PODSTAWA ZDROWIA I WYNIKÓW SPORTOWCA 101

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE HIGIENY SNU DLA SPORTOWCÓW 105

PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH 111

4

DOBRE PALIWO PODSTAWY ŻYWIENIA SPORTOWCÓW

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- jaką rolę odgrywa żywienie i jakie jest jego znaczenie dla wydajności sportowca
- czym jest dostępność energii w sporcie
- jak określić spożycie energii i bilans energetyczny
- dlaczego kontrola składu ciała sportowca jest ważna w kontekście wydajności i sprawności
- jakie są najpopularniejsze metody pomiaru składu ciała i jak je wykonywać

ROLA ŻYWIENIA W SPORCIE	119
DOSTĘPNOŚĆ ENERGII W SPORCIE I BILANS ENERGETYCZNY	123
SKŁAD I KOMPOZYCJA CIAŁA SPORTOWCÓW	127
PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH	137

5

JEDZENIE NA PIERWSZYM MIEJSCU

GŁÓWNE ŹRÓDŁA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- jakie są dobre źródła makro i mikro składników diety
- jaką rolę w dostępności energii do wysiłku odgrywają węglowodany
- dlaczego białka są kluczowe do regeneracji i odbudowy mięśni
- czy tłuszcze są unikane w diecie sportowców
- jak ważne dla poprawy wydajności i regeneracji są witaminy i minerały
- czy suplementy diety są niezbędne dla sportowców
- jakie suplementy są najbardziej skuteczne we wsparciu treningu i wysiłku fizycznego
- czym są antyoksydanty i jak działają w naszym organizmie

WĘGLOWODANY W DIECIE SPORTOWCA 144

BIĄŁKA W DIECIE SPORTOWCA 149

TŁUSZCZE W DIECIE SPORTOWCA 151

WITAMINY I MINERAŁY W DIECIE SPORTOWCA 156

SUPLEMENTACJA W SPORCIE 165

PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH 181

#GOTOWYDOGRY

6

NAPÓJ ŻYCIA STRATEGIE NAWODNIENIA W SPORCIE

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- jakie znaczenie oraz jakie funkcje w organizmie spełnia woda
- w jaki sposób nagromadzone podczas wysiłku ciepło wpływa na utratę płynów z organizmu
- dlaczego niezbędne jest szybkie uzupełnienie strat wody, i ile trzeba wypić, żeby te straty uzupełnić
- w jaki sposób kontrolować utratę płynów w czasie wysiłku
- czym jest odwodnienie i jak wpływa na wydajność sportowca
- jakie płyny i napoje należy spożywać w celu optymalnego nawodnienia i uzupełnienia strat elektrolitów

TERMOREGULACJA I BILANS PŁYNÓW	188
BILANS WODNY W KONTEKŚCIE WYSIŁKU FIZYCZNEGO	191
NAWODNIENIE A WYDAJNOŚĆ TRENINGU	197
PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH	203

#GOTOWYDOGRY

7

JEDZ TAK, JAK TRENUJESZ

PERIODYZACJA ŻYWIENIA SPORTOWCÓW

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- na czym polega koncepcja żywienia okresowego w sporcie
- jak indywidualizować dietę pod kątem wymagań treningu, zawodów i regeneracji
- w jaki sposób dobierać skład posiłków w zależności od fazy sezonu, intensywności treningu i harmonogramu zawodów
- na jakie cele żywieniowe kłaść nacisk w dniu meczu - przed, w trakcie i po jego zakończeniu
- na czym opiera się żywienie w czasie kontuzji
- jakie strategie żywieniowe będą wspomagały organizm w pełnym powrocie do sprawności

ŻYWIENIE SPORTOWCÓW W SEZONIE — TRENING	209
ODŻYWIANIE W DZIEŃ GRY	218
PERSONALIZUJ SWÓJ TALERZ	223
ŻYWIENIE W CZASIE KONTUZJI	228
PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH	235

#GOTOWYDOGRY

8

WEWNĘTRZNA GRA OGRANICZENIA UKRYTE W GŁOWIE

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- jak ważną rolę w sporcie odgrywa umysł i odpowiednie nastawienie sportowca
- czym jest wewnętrzna gra i jak radzić sobie z pułapkami umysłu
- w jaki sposób zaufać sobie i pozwolić naszemu ciału działać
- dlaczego standardowy model uczenia jest mało efektywny
- czym jest wytrzymałość psychiczna sportowca i jak ją kształtować

UMYSŁ – FUNDAMENT EFEKTYWNOŚCI SPORTOWCA 247

SZTUKA UWAŻNOŚCI W SPORCIE 251

WYTRZYMAŁOŚĆ PSYCHICZNA 254

POLECANE FILMY I KSIĄŻKI 257