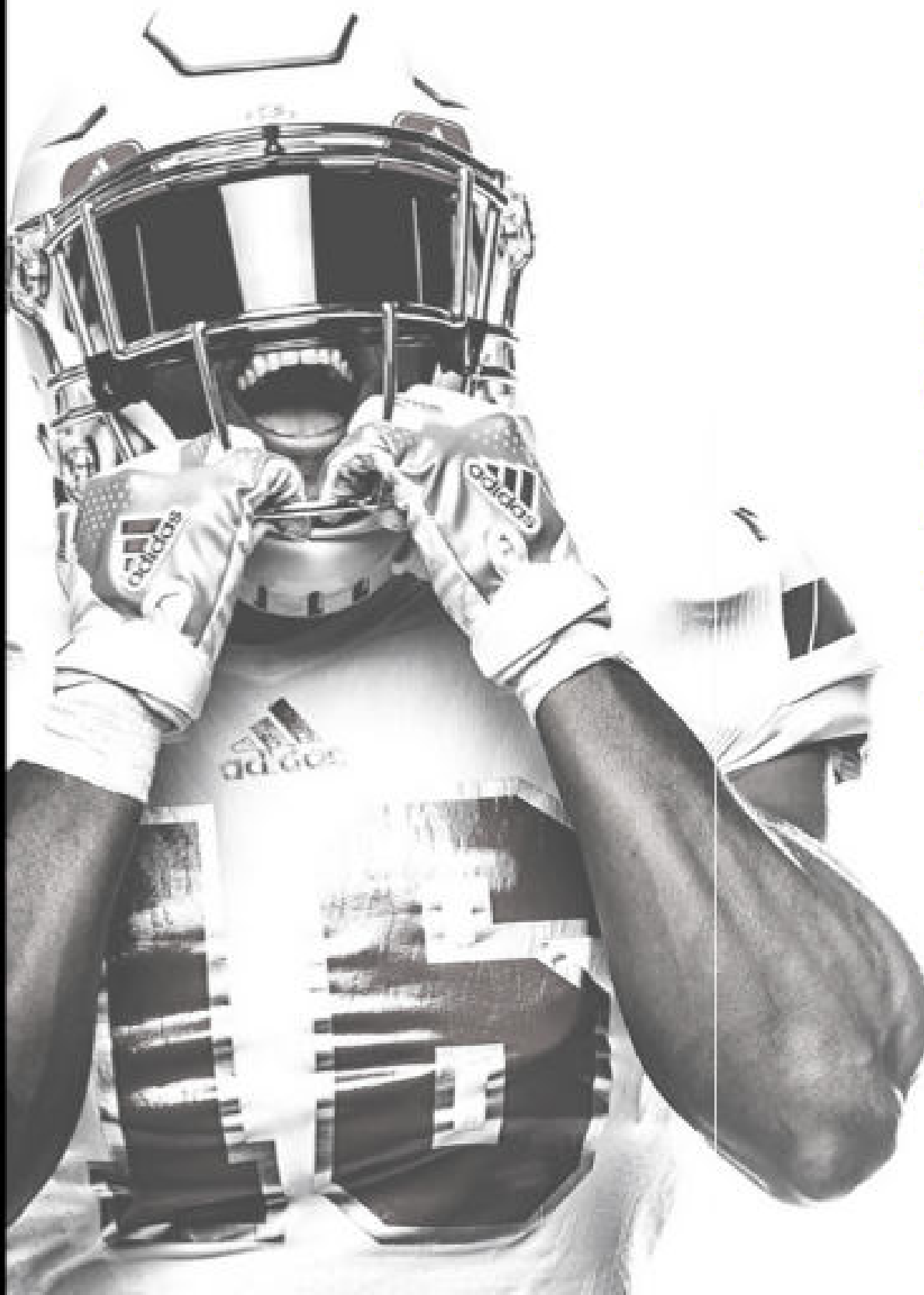


SPIS TREŚCI



PRZEDMOWA - ZRODZENI DLA RUCHU	6
DLA KOGO JEST GOTOWY DO GRY?	7
JAK CZYTAĆ GOTOWEGO DO GRY?	8
DNA GOTOWEGO DO GRY	9

ETAP 1 - PRZYGOTUJ SIĘ

ROZDZIAŁ 1 - TRENUJ DZISIAJ Z MYŚLĄ O JUTRZE <small>CRUDD-FALOWY ROZWIŃ SPORTOWCA</small>	15
ROZDZIAŁ 2 - TRENUJ TAK, JAK CHCESZ GRAĆ <small>PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE W UJĘCIU FUNKCJONALNYM</small>	63
ROZDZIAŁ 3 - ZASADY SĄ PO TO, ŻEBY ICH PRZESTRZEGAĆ <small>ŻĄDŁE ZASADY TRENINGU SPORTOWEGO</small>	69
ROZDZIAŁ 4 - NIE DA SIĘ WYGRAĆ BEZ PLANU <small>PROGRAMOWANIE I ORGANIZACJA TRENINGU</small>	89
ROZDZIAŁ 5 - TRENER - NAJWAŻNIEJSZY ELEMENT UKŁADANKI <small>KOMUNIKACJA I COACHING W TRENINGU SPORTOWYM</small>	127
ROZDZIAŁ 6 - SPRAWDZAJ, ZANIM ZACZNIESZ <small>KONTROLA I MONITORING SPORTOWCÓW</small>	145
ROZDZIAŁ 7 - NAJ, NIE BIERZE SIĘ ZNIKĄD <small>FIZJOLOGIA I ENERGETYKA WYDAJKA FIZYCZNEGO</small>	181
ROZDZIAŁ 8 - ZRODZENI DLA RUCHU <small>BIOMECHANIKA I FUNKCJE RUCHU SPORTOWCA</small>	223
ROZDZIAŁ 9 - POSTAWA TO PODSTAWA <small>PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA I JEJ WPŁYW NA RUCH</small>	243

CZAS NA WŁOCEJ

ETAP 2 - TRENUJ I RUSZAJ SIĘ

ETAP 3 - ODPOCZYWAJ

ETAP 4 - JEDZ JAK MISTRZ

ETAP 5 - MYŚL JAK GOTOWY DO GRY

1

TRENUJ DZISIAJ Z MYŚLĄ O JUTRZE

DŁUGOTERMINOWY ROZWÓJ SPORTOWCA

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- jak na rozwój dziecka wpływa trening oparty na wczesnej specjalizacji
- dlaczego wszechstronny rozwój w okresie dzieciństwa skutecznie wpływa na wyższą formę sportową dorosłego sportowca
- na jakich filarach opiera się długoterminowy rozwój zawodnika
- na co zwracać uwagę w pracy z dziećmi w różnym wieku i poziomie wytrenowania
- czym jest wiek biologiczny i dlaczego jest tak ważny w rozwoju młodych sportowców
- na czym polega koncepcja dopasowania biologicznego i jak może pomóc w treningu i selekcji sportowej,
- nad jakimi obszarami motorycznymi można pracować na poszczególnych etapach rozwoju zawodnika
- czym jest maksymalne tempo wzrostu i jak określać stopień rozwoju zawodnika

WSZECHESTRONNY ROZWÓJ A SPECJALIZACJA	18
DŁUGOTERMINOWY ROZWÓJ SPORTOWCA - LTAD	21
WIEK ROZWOJOWY VS WIEK CHRONOLOGICZNY	31
BIO-BANDING - BIOLOGICZNE DOPASOWANIE	34
MODEL ROZWOJU FIZYCZNEGO MŁODEGO SPORTOWCA - YPD	37
PEAK HEIGHT VELOCITY — MAKSYMALNE TEMPO WZROSTU	44
PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH	49

2

TRENUJ TAK, JAK CHCESZ GRAĆ

PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE
W UJĘCIU FUNKCJONALNYM

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- czym jest specyfika dyscypliny i jak ją charakteryzować
- dlaczego trening musi odwzorowywać wysiłek specyficzny dla dyscypliny
- jak powinien wyglądać wysiłek podczas treningu, by przynosił najlepsze efekty na zawodach
- jak trenować, żeby wypracować szybkość i być szybkim i dynamicznym w czasie gry
- na czym polega trening funkcjonalny i dlaczego taka forma treningu odgrywa ogromne znaczenie w przygotowaniu sportowca
- dlaczego trening musi mieć cel i w czym tkwi problem wielu trenerów i programów treningowych

SPECYFIKA DYSCYPLINY A TRENING 55

TRENUJ POWOLI, BĄDŹ WOLNY 59

TRENING FUNKCJONALNY A RUCH 61

TRENING MUSI MIEĆ CEL 63

PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH 65

#GOTOWYDOGRY

3

ZASADY SĄ PO TO, ZEBY ICH PRZESTRZEGAĆ

ZŁOTE ZASADY TRENINGU

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- na jakich zasadach opierać programowanie treningu motorycznego zawodnika
- jak wykorzystać posiadaną wiedzę i umiejętności do pracy z zawodnikami w obszarze przygotowania motorycznego
- w jaki sposób stosowanie fundamentalnych zasad treningu sportowego podnosi jakość pracy trenera i treningu sportowca
- w jaki sposób optymalnie konstruować programy treningowe, żeby przynosiły największą korzyść i optymalne efekty dla zawodników

SPECJALISTYCZNA WIEDZA A TRENING 72

FUNDAMENTALNE ZASADY TRENINGU 74

7 PRAW PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO 78

PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH 85

#GOTOWYDOGRY

4

NIE DA SIĘ WYGRAĆ BEZ PLANU

PROGRAMOWANIE I ORGANIZACJA TRENINGU

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- przed jakimi wyzwaniami i jakim niebezpieczeństwem musi sprostać trener przygotowania motorycznego (i nie tylko) w dzisiejszych czasach
- jakimi obszarami należy zarządzać przygotowując programy treningowe i organizując trening sportowy
- jakie zasady decydują o optymalnym planowaniu okresów treningowych
- czym jest periodyzacja i jak ją wykorzystać do tworzenia dobrych programów treningowych
- jak wykorzystać różne strategie treningowe do optymalnego przygotowania zawodnika
- jak wyglądają przykładowe modele jednostek treningowych w różnych modelach periodyzacji
 - w jaki sposób powinna wyglądać praca w poszczególnych okresach przed, w trakcie i po zakończeniu sezonu

NIEBEZPIECZEŃSTWA I WYZWANIA 91

ELEMENTY PROGRAMOWANIA TRENINGU 94

PERIODYZACJA TRENINGU SPORTOWEGO 102

PERIODYZACJA W PRAKTYCE 107

STRUKTURALNE KOMPONENTY PERIODYZACJI TRENINGU 114

PODSUMOWANIE/ QUIZ / BOOKS & RESEARCH 123

#GOTOWYDOGRY

5

TRENER – NAJWAŻNIEJSZY ELEMENT UKŁADANKI

KOMUNIKACJA I COACHING

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- jakie zachowanie i działania trenera przygotowania motorycznego skutecznie wpływają na poprawę efektywności zawodników
- na jakich obszarach działania powinien skupiać się dobry trener działający w obszarze przygotowania motorycznego sportowców
- na czym polega odpowiedzialność w pracy trenera
- czym jest informacja zwrotna i jak wpływa na efektywność treningu
- jak przekazywać informację zwrotną, by przynosiła spektakularne efekty każdego dobrego programu treningowego
- czym jest i na czym polega skuteczna komunikacja trenera z zawodnikiem
- co to jest coaching i jak wpływa na pracę zawodników podczas treningu i zawodów oraz jak go wykorzystać do podnoszenia efektywności sportowców

SKUTECZNE ZACHOWANIA TRENERA PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO	130
ODPOWIEDZIALNOŚĆ TRENERA PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO	133
INFORMACJA ZWROTNA W TRENINGU SPORTOWYM	136
PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH	141

#GOTOWYDOGRY

6

SPRAWDZAJ, ZANIM ZACZNIĘSZ

KONTROLA I MONITORING SPORTOWCÓW

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- w jakim celu wykonujemy ocenę sprawności i wydolności sportowców
- jak dobrać odpowiednie testy i próby do specyfiki wysiłku i pracy zawodnika w czasie gry
- czym jest kontrola bieżąca, okresowa i operacyjna, i w których okresach treningowych je stosujemy
- czym charakteryzują się wybrane testy i formy oceny motorycznej, funkcjonalnej oraz wydolnościowej
- jakie są mocne i słabe strony wybranych form diagnostyki sportowej
- jak interpretować otrzymane wyniki i wykorzystywać je w praktyce podczas treningu
- dlaczego ważne jest monitorowanie obciążeń treningowych i jaki ma wpływ na optymalne przygotowanie sportowców

ISTOTA STOSOWANIA DIAGNOSTYKI SPORTOWEJ 147

STRUKTURA I PODZIAŁ TESTÓW 149

ANALIZA TESTÓW I OCENY WYTRENOWANIA 152

INTERPRETACJA VS OCENA WYNIKÓW TESTÓW MOTORYCZNYCH 165

MONITOROWANIE OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH SPORTOWCA 169

PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH 176

FMS
www.functionalmovement.com

#GOTOWYDOGRY



7

NAJ, NIE BIERZE SIĘ ZNIKAĆ

FIZJOLOGIA I ENERGETYKA
WYSIŁKU FIZYCZNEGO

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- poznasz strukturę budowy i funkcjonowania systemów ciała mających ogromny wpływ na poziom wydajności sportowca
- jak działa mięsień i co sprawia, że jego skurcz wprawia ciało w ruch
- od czego zależy praca z wysoką lub niską intensywnością
- jakie systemy energetyczne pozwalają sportowcom na pracę podczas treningu i zawodów
- poznasz biochemiczne procesy, które mają ogromny wpływ na możliwości wysiłkowe sportowców
- jak kształtować i programować trening, by uzyskać optymalne adaptacje fizjologiczne do wysiłku
- dlaczego układ hormonalny jest ważny, oraz w jaki sposób steruje i reguluje pracę wszystkich systemów ciała sportowca

STRUKTURA I FUNKCJE SYSTEMÓW CIAŁA 183

ENERGETYKA WYSIŁKU FIZYCZNEGO 193

ODPOWIEDZI UKŁADU HORMONALNEGO NA TRENING MOTORYCZNY 204

FIZJOLOGICZNA ADAPTACJA DO TRENINGU SPORTOWEGO 210

PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH 219

#GOTOWYDOGRY

8

ZRODZENI DLA RUCHU

BIOMECHANIKA I FUNKCJE RUCHU SPORTOWCA

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- dlaczego człowiek został stworzony do bycia w ciągłym ruchu
- jak prawa fizyki rządzą ruchem sportowca i jak je wykorzystać do jego poprawy
- na czym polega mechaniczna praca mięśni
- jakie czynniki biomechaniczne mają wpływ na poziom generowanej siły
- na jakich fundamentach opiera się ruch sportowca
- jak zachowują się stawy pod wpływem treningu oporowego i na co są narażone podczas treningu sportowego

MECHANICZNA FUNKCJA RUCHU 225

FUNDAMENTY RUCHU SPORTOWCA 228

BIOMECHANIKA STAWÓW W TRENINGU OPOROWYM 234

PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH 239

#GOTOWYDOGRY

9

POSTAWA TO PODSTAWA

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA
I JEJ WPŁYW NA RUCH

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- w jakich płaszczyznach i kierunkach odbywa się każdy ruch sportowca
- jakie siły działają na ciało sportowca w czasie czynności ruchowych i jak możesz to wykorzystać w poprawie wydajności i efektywności pracy
- jak duże znaczenie ma efektywna postawa ciała dla poprawy wydajności sportowca
- jakie najczęstsze zaburzenia postawy ciała możesz spotkać podczas pracy ze sportowcami
- jak kontrola środka ciężkości i jego położenie wpływa na stabilność ciała i ruchu
- dlaczego każdy ruch klasyfikujemy na podstawie wzorców ruchowych i jak ten podział wykorzystać w treningu oporowym
- jakie znaczenie dla efektywnego ruchu ma tkanka powięziowa
- czym są taśmy anatomiczne i jak wpływają na ruch
- jak powinna wyglądać optymalna równowaga umiejętności i zdolności ruchowych w przypadku najlepszych sportowców i jakie zaburzenia możesz zaobserwować i zawodników

ISTOTA RUCHU SPORTOWCA 245

DZIAŁANIE SIŁ A RUCH SPORTOWCA 247

WPŁYW EFEKTYWNEJ POSTAWY CIAŁA NA WYDOLNOŚĆ SPORTOWCA 249

PODSTAWOWE WZORCE RUCHOWE 255

ZNACZENIE TKANKI POWIĘZIOWEJ W RUCHU SPORTOWCA 262

TAŚMY ANATOMICZNE 267

ZABURZENIA FUNKCJI RUCHU, A POZIOM SPORTOWY 275

PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH 281

#GOTOWYDOGRY