

# SPIS TREŚCI



## ETAP 1 - PRZYGOTUJ SIĘ

PRZEDMOWA - TRENING TO PROCES

5

## ETAP 2 - TRENUJ I RUSZAJ SIĘ

- ROZDZIAŁ 1 - PRZYGOTOWANIE RUCHOWE  
ROZGRZEWKA I PRZYGOTOWANIE DO WYSIŁKU 9
- ROZDZIAŁ 2 - MOBILNY FUNDAMENT  
OD STABILNOŚCI DO MOBILNOŚCI 49
- ROZDZIAŁ 3 - KLUCZOWY ELEMENT GRY  
FUNKCJONALNE KSZTAŁTOWANIE SIŁY 83
- ROZDZIAŁ 4 - EKSPLOZJA MOCY  
TRENING SIŁY EKSPLOZYWNEJ I MOCY 157
- ROZDZIAŁ 5 - TWOJA PRZEWAGA W GRZE  
KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI I ZWINNOŚCI 219
- ROZDZIAŁ 6 - WIĘCEJ ENERGII  
KSZTAŁTOWANIE SYSTEMÓW ENERGETYCZNYCH 273
- ROZDZIAŁ 7 - LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ  
PROFILAKTYKA I PREWENCJA URAZÓW W SPORCIE 309

CZAS NA WIĘCEJ

## ETAP 3 - ODPOCZYWAJ

## ETAP 4 - JEDZ JAK MISTRZ

## ETAP 5 - MOCNY MENTAL

# 1

## PRZYGOTOWANIE RUCHOWE

ROZGRZEWKA I PRZYGOTOWANIE DO WYSIŁKU

### Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- dlaczego odpowiednie przygotowanie do treningu i rywalizacji jest ważne w kontekście poprawy wydajności i prewencji urazów
- w jaki sposób zaprogramować przygotowanie ruchowe odpowiednie dla realizowanych w jednostce treningowej celów
- jaką strukturę powinno mieć optymalne przygotowanie sportowca do wysiłku podczas treningu
- jakie są cele poszczególnych etapów przygotowania ruchowego
- jakich ćwiczeń użyć w programowaniu rozgrzewki
- na czym polega podejście w rozgrzewce skupione na wydajności

GOTOWY DO TRENINGU	11
ETAPY PRZYGOTOWANIA RUCHOWEGO	15
ATLAS ĆWICZEŃ DLA PRZYGOTOWANIA RUCHOWEGO	21
PRZYKŁADOWY PROGRAM PRZYGOTOWANIA RUCHOWEGO	41
PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH	45

#GOTOWYDOGRY



# 2

## MOBILNY FUNDAMENT

OD STABILNOŚCI DO MOBILNOŚCI

### Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- o znaczeniu kompleksu LPH dla efektywności ruchu i sposobach jego treningu
- jak zbudowany jest core i jakie mięśnie odpowiadają za stabilność tego odcinka
- w jaki sposób kształtować program treningu dla stabilności centralnej
- jaka jest rola oddechu w kontekście utrzymania stabilizacji centralnej i obwodowej oraz jakości wzorca ruchowego
- czym jest koncepcja joint by joint, jakie są jej założenia i ograniczenia oraz w jaki sposób może pomóc nam w pracy z zawodnikiem
- jak zbudowane są stawy i segmenty w ciele człowieka, jakie są ich zakresy ruchu
- w jaki sposób dysfunkcje i ograniczenia stawów wpływają na wzrost ryzyka urazów

STABILIZACJA KOMPLEKSU LPH 52

BUDOWA CENTRUM 54

TRENING STABILIZACJI CENTRALNEJ 56

ROLA I ZNACZENIE PRAWIDŁOWEGO ODDECHU 59

MOBILNOŚĆ CZY STABILNOŚĆ – CO PIERWSZE? 61

PRZEGLĄD STAWÓW 67

PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH 79

# 3

## KLUCZOWY ELEMENT GRY

### FUNKCJONALNE KSZTAŁTOWANIE SIŁY

#### Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- jakimi wytycznymi musimy kierować się w treningu oporowym
- w jaki sposób skutecznie i bezpiecznie zaprogramować trening oporowy dla sportowców
- poznasz poszczególne etapy projektowania programów treningu oporowego z uwzględnieniem metod, form i środków treningowych
- o czym należy pamiętać w przypadku treningu oporowego dzieci i młodzieży
- jak wygląda technika ćwiczeń siłowych opartych o wzorce ruchowe dla kończyn dolnych, górnych oraz stabilności tułowia

OGÓLNE WYTYCZNE DO TRENINGU OPOROWEGO	86
PROGRAMOWANIE TRENINGU OPOROWEGO	92
ANALIZA POTRZEB SPORTOWCA	94
DOBÓR ĆWICZEŃ W TRENINGU SIŁY	98
CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGU SIŁOWEGO	102
KOLEJNOŚĆ STOSOWANIA ĆWICZEŃ	105
OBCIĄŻENIE TRENINGOWE	107
OBJĘTOŚĆ TRENINGU SIŁOWEGO	118
CZAS PRZERW WYPOCZYNKOWYCH	121
TRENING SIŁOWY MŁODYCH SPORTOWCÓW	123
ATLAS ĆWICZEŃ DLA KSZTAŁTOWANIA SIŁY	129
PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH	151



# 4

## EKSPLOZJA MOCY

TRENING SIŁY EKSPLOZYWNEJ I MOCY

### Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- jakie ważną rolę w sporcie odgrywa komponent mocy
- co wpływa na eksplozywną pracę mięśni oraz czym jest tempo rozwoju siły i mechanizm rozciągnięcie-skurcz
- na czym polega zależność pomiędzy siłą a szybkością i w jaki sposób pozwala to w optymalnym doborze obciążeń dla rozwoju mocy
- jakie metody i formy treningowe wspierają rozwój zdolności eksplozywnych
- jak kontrolować i oceniać zdolności eksplozywne

ZNACZENIE MOCY W TRENINGU SPORTOWYM	160
CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA EKSPLOZYWNOŚĆ PRACY MIĘŚNI	163
OPTIMALNE OBCIĄŻENIE W TRENINGU MOCY	170
METODY TRENINGU DLA ROZWOJU MOCY MIĘŚNIOWEJ	175
SPOSOBY OCENY ZDOLNOŚCI EKSPLOZYWNYCH	187
ATLAS ĆWICZEŃ DLA KSZTAŁTOWANIA MOCY	193
PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH	213

#GOTOWYDOGRY

# 5

## TWOJA PRZEWAGA W GRZE

KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI I ZWINNOŚCI

### Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- na jakich fundamentach opierają się zdolności szybkości i zwinności w czasie rywalizacji sportowej
- w jaki sposób oceniać wzorce poruszania się, jak identyfikować błędy techniczne oraz jakie środki treningowe dobierać
- na czym polega i jakie korzyści daje informacja zwrotna i coaching
- w jaki sposób oceniać i diagnozować poziom szybkości i zwinności
- z jakich form ćwiczeń, progresji i metodyki możemy korzystać w kształtowaniu szybkości i zwinności

FUNDAMENTY SZYBKOŚCI I ZWINNOŚCI W SPORCIE	223
TECHNICZNY MODEL OCENY WZORCÓW LOKOMOCJI W SPORCIE – TEC	227
PRZYSPIESZENIE W LINII PROSTEJ – LINEAR ACCELERATION	230
SZYBKOŚĆ MAKSYMALNA – MAXIMAL SPEED	237
HAMOWANIE – DECELERATION	242
ZMIANA KIERUNKU BIEGU – CHANGE OF DIRECTION CROSSOVER STEP	248
OCENA SZYBKOŚCI I ZWINNOŚCI	254
ATLAS ĆWICZEŃ DLA KSZTAŁTOWANIA SZYBKOŚCI I ZWINNOŚCI	259
PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH	269



# 6

## TLEN TO PODSTAWA? KSZTAŁTOWANIE SYSTEMÓW ENERGETYCZNYCH

### Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- w jaki sposób klasyfikować systemy energetyczne w zależności od intensywności wysiłku
- czym różnią się wysiłki tlenowe od beztlenowych
- czym są strefy energetyczne i jak wykorzystywać je w programowaniu treningu wytrzymałości
- czym są i jak wyznaczać progi metaboliczne
- jak zmienia się dynamika systemów energetycznych w czasie wysiłków
- jakich odpowiedzi adaptacyjnych możemy oczekiwać pod wpływem treningu systemów energetycznych
- jakie metody treningowe wykorzystywane są w treningu sportowym do kształtowania systemów energetycznych
- w jaki sposób diagnozować poziom wydolności fizycznej

FIZJOLOGIA SYSTEMÓW ENERGETYCZNYCH	275
PROGI METABOLICZNE	280
DYNAMIKA ENERGETYCZNA PODCZAS WYSIŁKU	283
ODPOWIEDZI ADAPTACYJNE NA TRENING WYTRZYMAŁOŚCI	286
METODY I PROGRAMOWANIE TRENINGU WYTRZYMAŁOŚCI	291
DIAGNOSTYKA WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ	295
PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH	305

# 7

## LEPIEJ ZAPOBIĘGAĆ NIZ LECZYĆ

PREWENCJA URAZÓW W SPORCIE

### Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- czym jest uraz sportowy i jakie są jego przyczyny
- jakie są rodzaje urazów i czym się charakteryzują
- jak duże znaczenie w rehabilitacji i powrocie do formy ma odpowiednio skonstruowany sztab medyczny i jakie są zadania jego poszczególnych członków
- na jakich zasadach opiera się optymalny proces rehabilitacji i odbudowy
- jakie urazy są powszechne w poszczególnych profilach dyscyplin sportowych
- jak właściwie zadbać o prewencję i leczenie kontuzji sportowych

SPECYFIKA URAZÓW W SPORCIE 311

ROLA SZTABU MEDYCZNEGO W REHABILITACJI URAZÓW 314

PROFIL DYSCYPLIN SPORTOWYCH A KONTUZJE 318

PREWENCJA I LECZENIE URAZÓW 335

PODSUMOWANIE / QUIZ / BOOKS & RESEARCH 339