

# SPIS TREŚCI

Prolog 11

Podziękowania 15

## **CZĘŚĆ I UMYŚL I CIAŁO 17**

### **Rozdział 1 Sprawność psychiczna 18**

Motywacja 19

Marzenia, cele i misje 20

Odporność psychiczna 24

Cierpliwość 25

Zaangażowanie i wytrwałość 26

Konsekwencja i rutyna 28

Sukces a pomoc z zewnątrz 29

Podsumowanie: sprawność psychiczna 30

### **Rozdział 2 Sprawność fizyczna 32**

Odpowiednie cechy 32

Poglądy treningowe 37

Cztery kroki do określenia celów treningowych 38

Podsumowanie: sprawność fizyczna 42

## **CZĘŚĆ II PODSTAWY TRENINGU 45**

### **Rozdział 3 Podstawowe koncepcje treningowe 46**

Zasady treningowe 47

Czas trwania, intensywność i częstotliwość 50

Objętość oraz intensywność 52

Dawka i gęstość 53

Obciążenie treningowe 54

Superkompensacja 54

Sprawność fizyczna, zmęczenie i forma 55

Podsumowanie: podstawowe koncepcje treningowe 60

### **Rozdział 4 Intensywność treningowa 61**

Trening z wykorzystaniem tętna, mocy  
i subiektywnej oceny wysiłku 61

Intensywność – punkty referencyjne 64

Rozłożenie intensywności 67

Próg funkcjonalny 68

Wyznaczanie stref treningowych	70
Wartość obciążenia treningowego	74
Podsumowanie: intensywność treningowa	75

## **CZĘŚĆ II TRENING UKIERUNKOWANY 79**

### **Rozdział 5 Początek 80**

Narzędzia treningowe	81
Cele sezonowe	83
Ocena	86
Podsumowanie: początek	91

### **Rozdział 6 Przygotowanie do zawodów 95**

Czym jest sprawność fizyczna?	96
Zdolności	101
Czynniki ograniczające zdolności	107
Podsumowanie: przygotowanie do zawodów	112

## **CZĘŚĆ IV PLANOWANIE SEZONU 115**

### **Rozdział 7 Ogólny zarys planowania 117**

Periodyzacja	117
Planowanie	119
Roczny plan treningowy	124
Podsumowanie: przegląd planowania	142

### **Rozdział 8 Planowanie tygodnia 146**

Tygodniowy rozkład treningów	147
Tygodniowy i codzienny rozkład treningów	159
Przerwa w treningach	171
Podsumowanie: planowanie tygodnia	178

### **Rozdział 9 Alternatywne metody planowania 179**

Alternatywy dla periodyzacji liniowej	181
Przykładowe modele periodyzacji nieliniowej	189
Prosty plan	193
Podsumowanie: alternatywne metody planowania	194

## **CZĘŚĆ V OBCIĄŻENIE I REGENERACJA 197**

### **Rozdział 10 Obciążenie treningowe 198**

Ryzyko i nagroda	199
Unikanie przetrenowania	202
Zarządzanie przemęczeniem	204
Podsumowanie: obciążenie treningowe	205

### **Rozdział 11 Zmęczenie, regeneracja i adaptacja 208**

Pomiar zmęczenia	210
------------------	-----

Regeneracja i adaptacja	214
Regeneracja strategiczna	224
Podsumowanie: zmęczenie, regeneracja i adaptacja	229

## **CZĘŚĆ VI CZYNNIKI PRZEWAGI 233**

### **Rozdział 12 Trening siły mięśniowej 235**

Siła a układ nerwowy	236
Trening na siłowni	237
Trening siły funkcjonalnej	265
Trening z ciężarami a wartość TSS	268
Podsumowanie: trening siły mięśniowej	269

### **Rozdział 13 Tapering przed zawodami 272**

Sprawność fizyczna	272
Forma	273
Części składowe taperingu	274
Treningi w mezocyklach szczytowym i startowym	276
Podsumowanie: tapering przed zawodami	279

### **Rozdział 13 Dziennik treningowy 282**

Dziennik czy rejestr?	283
Planowanie z dziennikiem	284
Co zapisywać	285
Analiza treningu	292
Analiza zawodów	294
Podsumowanie: dziennik treningowy	295

### **Epilog 298**

#### **Załącznik A: Szablon rocznego planu treningowego 302**

#### **Załącznik B: Rodzaje treningów 304**

Treningi rozwijające wytrzymałość tlenową	304
Treningi siły mięśniowej	306
Treningi umiejętności szybkościowych	307
Treningi wytrzymałości mięśniowej	308
Treningi rozwijające wytrzymałość beztlenową	310
Treningi rozwijające moc sprintu	311
Testy terenowe	312

#### **Słowniczek 315**

#### **Bibliografia 323**

#### **Indeks 335**

#### **O autorze 342**