

SPIS TREŚCI

Prolog 11

Podziękowania 15

CZĘŚĆ I UMYŚŁ 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