

SPIIS TREŚCI

CZĘŚĆ 1 – WSZYSTKO O ANATOMII

- Jak korzystać z książki 6
- Definicje i terminologia anatomiczna 8
 - Ciało i jego układy 10
 - Płaszczyzny i okolice ciała 15
 - Terminologia anatomiczna 16
 - Ruchy w stawach 17
- Postawa i równowaga mięśniowa 21
- Trening szybkościowy – przygotowanie 23

CZĘŚĆ 2 – ĆWICZENIA

1. Rozciąganie i rozgrzewka 24

Mobilizacje

- Mobilizacja szyjno-piersiowa 25
- Mobilizacja piersiowa 26
- Mobilizacja lędźwiowa 27

Rozciąganie

- Prostowniki karku 28
- Zginacze boczne karku 29
- Piersiowy mniejszy 30
- Skośne brzucha 31
- Mięśnie brzucha 32
- Rotacja lędźwi 33
- Napinacz powięzi szerokiej 34

- Zginacze biodra 35
- Przywodziciele 36
- Kulszowo-goleniowe w siadzie na piłce 37
- Łydki 38

Stretching przed zawodami

- Przysiad i wyciśnięcie 39
- Skręty tułowia, stojąc 40
- Skłon i wymach 41
- Rozciąganie tyłu uda w marszu 42
- Wielokierunkowe wykroki 43
- Krążenia ramion w marszu 44
- Boczne wysuwanie stopy 45
- Unoszenie kolan 46
- Kopnięcia piętą 47

2. „Rdzeń” 48

- Anatomia „rdzenia” – zespół wewnętrzny mięśni 48

Ćwiczenia na zespół mięśni wewnętrznych

- Wciąganie brzucha w kłęk podpartym 50
- Kłęk podparty – uniesienie kończyn w pionie 51
- Kłęk podparty – uniesienie kończyn w poziomie 52
- Anatomia – zespół zewnętrzny mięśni 53

3. Podstawowy Wzorec Ruchowy 55

- Chód, Wykrok, Przysiad, Skłon, Przyciąganie, Wypychanie, Skręt



311951

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K1 nr 130 /2011/ ZN

4. Siła i moc 79

- Trening siły maksymalnej 80
- Trening mocy 86

5. Zwinność, Plyometria, Szybkość

• Zwinność 92

Ćwiczenia zwinności: na sześciokącie; obrót o 180 stopni z drabinką; przesuwanie nóg zygzakiem z drabinką; bieg według schematu „A” z pachołkami; bieg według schematu „Z” z pachołkami; bieg według schematu „X” z pachołkami; bieg po kwadracie z pachołkami; 40-metrowy bieg tyłem–przodem; 40-metrowy bieg krokiem dostawnym

• Plyometria 102

Ćwiczenia plyometryczne: wyskocz z miejsca i sięgnij; 5–5–5 przysiad i wyskok; skoki obunóż z drabinką; przeskoki boczne nad pudełkiem; naprzemienne odbicia z pracą jednej ręki; skoki na jednej nodze; wskakiwanie na pudełko; zeskok z pudełka; zeskok w głąb

• Szybkość 112

Ćwiczenia szybkościowe: bieg na palcach; kopanie pośladków; bieg po drabince; bieg

krokami po drabince; bieg przez płotki z szybką pracą nóg; bieg przez płotki jedną nogą; bieg przez płotki; start z opadu tułowia; od biegu na palcach do sprintu; od biegu przez płotki do sprintu; od biegu na palcach przez bieg płotkarski do sprintu

Część 3 – TWÓJ PROGRAM

- Opracuj swój program 124
- Wymagają analizy 125
- Ustalenie celu 125
- Rodzaje siły skurczu 126
- Możliwości biomotoryczne 127
- Analiza wzorców ruchu 128
- Systemy energetyczne 128
- Odruchy 130
- Otwarty i zamknięty łańcuch ćwiczeń 131
- Periodyzacja 132

Bibliografia 134

Słowniczek 135

Indeks 136

Dodatki 143

