

---


# SZYBKOŚĆ & DYNAMIKA NAJBARDZIEJ POŻĄDANE CECHY PRZEZ SPORTOWCÓW


---




Athletic coach

# PIOTR KARLIK

 Build Yourself - przygotowanie motoryczne

 p.karlik\_buildyourself

 [www.buildyourself.pl](http://www.buildyourself.pl)

Copyright 2018 Build Yourself - przygotowanie motoryczne Piotr Karlik  
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

## KILKA SŁÓW O MNIE

---

Skoro zdecydowałeś przeczytać mojego pierwszego e-booka to prawdopodobnie mnie kojarzysz. Nazywam się Piotr Karlik z projektu BUILD YOURSELF. Zajmuję się wieloma rzeczami w życiu, jednak głównie co pochłania mój czas to spędzanie długich godzin na siłowni zarówno dla poprawy swoich wyników siłowych, jak i przede wszystkim swoich podopiecznych. Jestem trenerem przygotowania motorycznego specjalizującym się przede wszystkim w siatkówce, lecz inne dyscypliny również nie są mi obce.

Udostępniając tego e-booka za darmo chce głównie umożliwić trenerom oraz zawodnikom poszerzenie swojej wiedzy i świadomości na temat treningu siłowego. Chciałbym podnieść poziom sportowy i poziom życia zawodników każdej dyscypliny sportowej.

Jestem certyfikowanym trenerem przygotowania motorycznego CPS level III w SCEC, uczestnikiem wielu szkoleń i warsztatów na temat przygotowania motorycznego, gdzie prelegentami były światowe sławy oraz specjalistą ds. żywienia. Jednak teoria to nie wszystko. Praktyka i Twoje wyniki weryfikują to jakim jesteś trenerem.

Od 17 lat związany ze sportem, w tym od ponad 7 lat ze sportami siłowymi. Pracowałem w sztabach szkoleniowych w siatkówce od drużyn juniorskich do tych z najwyższych klas rozgrywkowych. Przez ostatnie kilka miesięcy prężnie pracuję indywidualnie ze sportowcami różnych dyscyplin sportowych.

Posiadam wiedzę z zakresu periodyzacji treningu, progresji siłowej, zapobiegania kontuzji oraz przygotowania motorycznego zawodników sportów indywidualnych i zespołowych.

Ale dosyć o mnie, do rzeczy!

## WSTĘP

Szybkość i dynamika to cechy, które każdy sportowiec chce wnieść na wyżyny. Wcale się temu nie dziwie – to one w dużej mierze decydują o naszym poziomie sportowym. Sprawa jednak nie jest taka prosta. Jakby była to każdy by wiedział jak to osiągnąć i mielibyśmy samych genialnych sportowców, a ja nie pisałbym tego ebooka. Dużo czynników decyduje o naszej szybkości i dynamice, nie ma jakiś trików i sztuczek, dzięki którym w tydzień będziesz sprinterem. Nie ma gotowej recepty na sukces w sporcie, droga każdego jest inna. Jeśli ktoś jednak chce Ci wcisnąć jakiś „najlepszy program treningowy w 14 dni” czy inny bajer, bo na niego zadziałał, to po prostu mu nie wierz. Bez wnikliwego wywiadu, robienie treningu od kumpla, który coś tam ćwiczy, a trenuje zupełnie inną dyscyplinę i liczenie, że to przyniesie rezultaty jest nieporozumieniem, a zadziałanie takiego planu tylko strzałem i prawdopodobieństwem.

Ebook jest napisany w prostym języku, aby jak najwięcej ludzi mogło z tego czerpać. Otwórz swój umysł, zdobądź wiedzę i usystematyzuj ją. Przeczytaj, dowiedz się co robić i zacznij to robić! Rozwijaj się. Buduj siebie.

## POPRAWA TECHNIKI PORUSZANIA SIĘ

---

Wzorce ruchowe i poprawne ich wykonywanie powinno stanowić podstawę. Nauka podopiecznego odpowiedniego poruszania się, chodzenia, biegania, przyspieszenia, skakania, lądowania, zmiany kierunku to pierwsze na co powinniśmy zwrócić uwagę. To umiejętności, które jak najbardziej możemy i powinniśmy trenować. Zastanów się ile możesz tracić na dynamice przez to, że niepoprawnie wykonujesz naskok i wyskok? Jak pogłębiasz i narażasz się na kontuzję za każdym razem nieodpowiednio lądując? Ile tracisz czasu przy niewłaściwym technicznie zmianie kierunku biegu czy zwrotu? Właśnie te wszystkie szczegóły odróżniają amatora od zawodowca i od elitarnych zawodników. A czytasz to chyba właśnie dlatego, aby Twój podopieczny lub Ty sam stał się elitarnym sportowcem!

Pracując nad zdolnościami ruchowymi, będziemy koncentrować się na polepszeniu wzorca ruchowego, prawidłowym jego wykonaniu, precyzji i powtarzalności – czyli ekonomia i efektywność wykonywanych ruchów. Każda dyscyplina charakteryzuje się innymi wzorcami nad którymi głównie powinniśmy się skupić. Tak więc np. siatkarz powinien skupić się na przemieszczaniu krokiem odstawno-dostawnym oraz skrzyżnym, odpowiedniej technice naskoku, wyskoku i lądowaniu. Piłkarz nożny natomiast nad techniką startu, biegu, zmiany kierunku, nagłe hamowania i zatrzymania, wyskok i lądowania. Każda dyscyplina sportowa będzie miała swoje charakterystyczne ruchy nad którymi powinniśmy się skupić. Niemalże niemożliwym jest, aby nauczyć tego poprzez książkę, dlatego warto nauczyć się tego pod wykwalifikowanym okiem.

Koordinacja ruchowa, której będziemy się uczyli obejmują m.in.: zdolność do wykonywania, łączenia i różnicowania ruchów, czucia równowagi i orientacji czasowo-przestrzennej, a także dostosowania ruchowego, szybkiej reakcji i rytmizacji wykonywanych ruchów. Jednak gdy nie masz możliwości pracy z

trenerem, weź pod uwagę kilka czynników i schemat jak powinno się nauczać odpowiedniego wzorca ruchowego:

- Poznanie ruchów i odpowiedniej techniki charakterystycznej dla dyscypliny (tak jak pisałem na przykładzie siatkarza i piłkarza),
- Nauka techniki danych ruchów,
- Nauka płynności,
- Nauka precyzji,
- Obserwacja powtarzalności ruchu,
- Szybkość ruchu,
- Ocena celowości oraz efektywność ruchu.

Podam kilka wzorców na których możemy się skupić w zależności od dyscypliny:

1. Przyspieszenie liniowe z miejsca (np. lekka atletyka) – podstawą jest pozycja wyjściowa czyli odpowiednie kąty ciała oraz prawidłowa pozycja rąk. Ramiona przed stopami, ręka która jest z tyłu maksymalnie wyprostowana, a przednia skrócona i zgięta w łokciu. Niemalże najważniejszy - trójwyprost (biodra, kolana i stawu skokowego), pochylona pozycja (około 40 stopni względem podłoża), najważniejsze trzy pierwsze kroki, gdzie pierwszy jest najtrudniejszy, synchronizacja podczas wymachu, czyli zatrzymanie i blokowanie ramion w tym samym czasie i we właściwym miejscu. To tylko kilka niuansów, ale zarazem bardzo istotnych.

2. Przyspieszenie liniowe w ruchu (większość sportów drużynowych) – analogicznie jak wyżej, z tym, że ruch zaczyna się w ruchu, podczas np. jakiejś akcji w meczu. Najlepszym rozwiązaniem będzie tutaj krok plyometryczny, który poprzez stymulację odruchu na rozciąganie podczas kroku plyometrycznego o wiele efektywniej rozpoczyna ruch w dowolnym kierunku. Pierwszy krok możemy poprawić poprzez ćwiczenia: różne warianty wall drill, w pozycji kłku jednonóż czy z użyciem stepów lub gumy.

3. Krok odstawno-dostawny (np. siatkówka) – najczęstsze błędy jakie można tutaj zaobserwować to odbijanie się przednią nogą, czyli tą która prowadzi. Odbijamy się tylną nogą, gdyż to ona zapewni nam optymalną kontrolę i siłę odbicia przemieszczania. Dobrym sposobem nauki może być nauka z użyciem gum oporowych na biodrach, na klatce piersiowej czy pod pachami.

4. Zmiany kierunku biegu w biegu przodem i tyłem kiedy wiemy, że nastąpi zmiana (np. piłka nożna) – ważne, aby w tym przypadku staw skokowy i biodrowy był skierowany w tym samym kierunku (kiedy wiemy, że nastąpi zmiana kierunku biegu), np. zatrzymanie hokejowe.

5. Zmiany kierunku biegu w biegu przodem i tyłem kiedy nie wiemy, że nastąpi zmiana (np. piłka nożna) – najpierw należy zatrzymać się na dwóch nogach, zaczynając od pięt do śródstopia, dopiero potem możemy wykonać ruch w dowolnym kierunku.

6. Przejście z pozycji cofającej do pozycji przyspieszenia (np. koszykówka) – w tym przypadku będzie podobnie jak z krokiem plyometrycznym.

7. Lądowanie (np. siatkówka) – lądowanie z palców na całe stopy, stopy na szerokości bioder lub trochę szerzej, mocne zaznaczenie hip hinge (dzięki czemu mniejsze obciążenie kolan), kolana nie zapadają się do środka, tylko są w linii stopy lub lekko na zewnątrz.



## TRENING SZYBKOŚCI

---

W wielu dyscyplinach rozwinięcie największej prędkości biegu w jak najkrótszym czasie jest kluczowe i odróżnia amatora od zawodowca (choć nie zawsze). Tak więc możliwość nagłego przyspieszenia ma ogromne znaczenie. Często można się spotkać z opiniami, że szybkość jest uwarunkowana genetycznie. I tak i nie. Za każdym razem na Igrzyskach w finale na 100 metrów widzimy czarnoskórych z Ameryki Środkowej lub USA, którzy wiodą prym już od wielu lat. O czymś to musi świadczyć, ale to wcale nie znaczy, że skoro nie mamy genów to nie będziemy szybsi! Tak jak siłę, możemy budować całe życie zwiększając ją nawet o setki procent, tak jeśli chodzi o poprawę szybkości są pewne granice – mówi się, że naszą szybkość możemy poprawić o 20-30%, a to już bardzo dużo. Poprzez odpowiedni trening jesteśmy w stanie zmaksymalizować te możliwości.

Podstawowe wskazówki na jakie powinniśmy zwrócić uwagę w naszym treningu szybkościowym:

- Mocne odbicie, atak stopy w podłoże,
- Wysokie prowadzenie kolana nogi wymachowej,
- Synchroniczna praca ramion i kończyn dolnych,
- Dłuższy krok i wykorzystanie trójwyprostu (w stawach: skokowym, kolanowym, biodrowym).

Jakie ćwiczenia mogą nam pomóc kształtować wyżej wymienione cechy? Różnego rodzaju marsze i skipy, wall drille, izolowane prace rąk i oczywiście same sprinty.

Jak więc trenować szybkość? Tak zgadłeś, trzeba zacząć biegać. Ale biegać sprinty! Robiąc wytrzymałościówki i trenując wolno, jesteś później wolny na boisku.



Najpierw należy przeanalizować swoją dyscyplinę. Weźmy piłkę nożną – na przykład w Bundeslidze odnotowano, że średnio zawodnik na mecz przebiega 19 sprintów, średnio każdy po 13 metrów, ze średnią prędkością 30 km/h. Jeśli trenujemy zawodnika na podobnym poziomie to odpowiedź sama się nasuwa, jak powinniśmy trenować, z uwzględnieniem oczywiście wcześniejszych wskazówek oraz indywidualnych predyspozycji naszego zawodnika. Ktoś może powiedzieć, że przecież piłkarz robi w trakcie meczu około 11 km i potrzebna mu wytrzymałość. Oczywiście, że tak. Ale większość z tych 11 km jest przechodzonych i przetruchtanych. A o decydujących akcjach w meczu decydują właśnie te sprinty, to kto pierwszy dobiegnie do piłki, kto wyprzedzi obrońcę i kto będzie miał szybsze nogi.

Kilka zasad w treningu szybkości:

- Wykonuj krótkie przyspieszenia i sprinty oscylujące od 5 do 30 metrów,
- Na każde 10 metrów sprintu przeznacz 30-60 sekund przerwy,
- Szybkość najlepiej trenować „na świeżości”, kiedy jesteś zregenerowany,
- Przyspieszenie - pierwsze trzy kroki muszą być mocne, aby wygenerować jak największą moc w podłożu podczas trójwyprostu,
- Prędkość maksymalna – na początku obniżona sylwetka podczas pierwszych kroków, dopiero później prostowanie się i przejście do biegu podczas osiągnięcia już prędkości maksymalnej.

W ostatnim rozdziale przykładowy tydzień treningowy.

## ZWIĘKSZENIE SIŁY ABSOLUTNEJ I WZGLĘDNEJ

---

Jak ktoś mnie śledzi to zapewne wie, że według mojej filozofii (i na szczęście coraz większego grona trenerów) siła jest podstawową cechą motoryczną każdego sportowca. Nieważne jaki sport uprawiasz, Twój poziom siły naprawdę może być mocno skorelowany z wynikami jakie masz w Twojej dyscyplinie.

Siłę absolutną określa maksymalny ciężar jaki jest w stanie podnieść dana osoba. Natomiast siła względna to osiągnięcie maksymalnej siły w stosunku do jej masy ciała, czyli to co w większości dyscyplin będzie najbardziej pożądane, gdyż nadmierna masa ciała zawodnika nie jest potrzebna (hipertrofia niefunkcjonalna – wzrost masy mięśniowej, jednak nie siły).

Podstawą i fundamentem w przygotowaniu siłowym, zawsze i wszędzie musi być pełny zakres ruchu. Przysiady, martwe ciągi, pozycje jednonóż, wyciskania w poziomie i pionie, przyciągania w poziomie i pionie, rotacje, chód – to podstawy, na których musimy się skupić. Jak dobrać odpowiednie ćwiczenia pod daną dyscyplinę, pod każdego zawodnika w zależności od jego budowy ciała, balansu strukturalnego, przebytych kontuzji i innych zależności to sprawa mocno indywidualna. Dopiero z zawodnikami na poziomie zaawansowanym możemy sobie pozwolić na skracanie zakresów ruchu w celu peak'owania danych wzorców.

Oprócz tego, ćwiczenia na siłowni wbrew powszechnej opinii nie powinny odzwierciedlać ruchów z boiska danej dyscypliny! Oczywiście jest wiele badań naukowych, które mówią nam o specyfice siły, tzn. jeśli chcemy uzyskać przyrost siły w danej prędkości czy kątach stawu, to powinniśmy trenować w tych właśnie interesujących nas prędkościach i zakresach. Jest to prawda, ale trenując tylko tak, jest to bardzo krótkowzroczne. Tj. tenisista nie powinien ćwiczyć serwisu obciążoną rakieta mając nadzieję, że to przyniesie jakąś korzyść w silniejszym serwisie. Wręcz przeciwnie – osłabi jego precyzję,

koordynacje i dokładność ruchów i może popsuć jego specyficzność. Trenując w taki sposób możemy doprowadzić do dysbalansów mięśniowych co prowadzi do kontuzji.

Zawodnik musi się skupić przede wszystkim na partiach mięśniowych, które są odpowiedzialne za dany ruch. Znaczące również jest wzmacnianie partii mięśniowych, które nie biorą znacznego udziału w danym ruchu i są trochę zaniedbane. Uchroni nas to przed dysbalansami i kontuzjami.

Zadasz pytanie: ale co ma siła do szybkości i dynamiki?

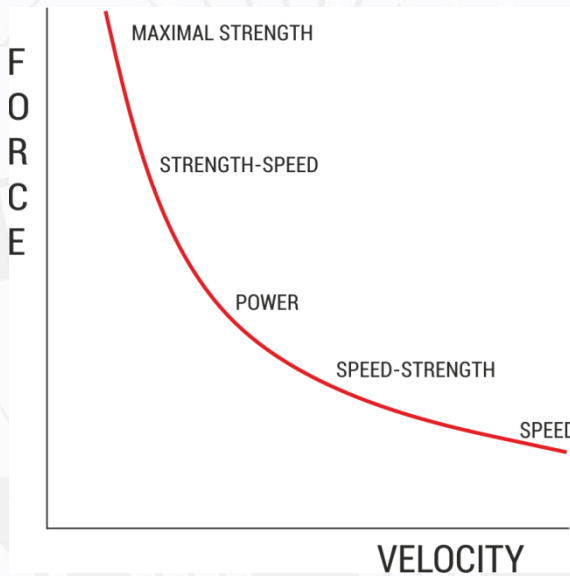
Otóż ma bardzo wiele. Siła wpływa na pozostałe cechy motoryczne tj.: szybkość, skoczność, zwinność, wytrzymałość, gibkość, równowagę, jednak nigdy nie będzie na odwrót. Ten typ treningu zapobiega kontuzjom, pozytywnie wpływa na skład i mineralizację kości, na nasz układ hormonalny, ale przede wszystkim poprawia pracę układu nerwowego, który jest nadrzędny w stosunku do pracujących mięśni.

Zacznij dźwigać i czerp z tego korzyści. Czy będzie to plan 5x5, 5/3/1 Wendler'a, rampa czy stały ciężar, piramidka, progresja liniowa, falowa... nieważne. Na każdym planie zrobimy progres, jeśli skrupulatnie się go będziemy trzymać (choć to nie jest optymalne). Każdy plan jest lepszy od braku planu.



## ZWIĘKSZENIE SIŁY EKSPLOZYWNEJ I REAKTYWNEJ

Była już szybkość, była już siła, czas na środek wykresu (rys. poniżej) czyli siła-szybkość, moc i szybkość-siła. Aby skutecznie stawać się szybszym i bardziej dynamicznym nie można skupiać się tylko na jednym parametrze. Samo trenowanie szybkości, jak i samo trenowanie siły będzie działać tylko do pewnego czasu. Aby skutecznie podnosić swój performance sportowy należy pracować nad każdym elementem z wykresu.



Siła startowa to jedna z pochodnych siły szybkościowej. Jak sama nazwa wskazuje, odpowiada za produkcję jak największej siły w jak najkrótszym czasie (RFD – rate of force development) przy starcie danego ruchu angażując nasz układ nerwowo-mięśniowy. Kształtujemy ją przy użyciu zaawansowanych metod siłowych (przy użyciu pełnych zakresów ruchu jak i niepełnych). Przy pełnych zakresach ruchu świetnie sprawdzą się tutaj na przykład metody z pauzowaniem danego ruchu siłowego – która buduje siłę startową, wymusza mocniejszą pracę koncentryczną oraz zmusza do większej stabilizacji. Jako, że chcemy już tutaj pracować nad większą dynamiką, nie możemy sobie pozwolić na ciężary maksymalne. Kilogramy w jakie powinniśmy celować w głównych bojach siłowych powinny stanowić 70-85% ciężaru maksymalnego i skupić się na pauzie i jak najszybszym starcie.

Przy ćwiczeniach z niepełnym zakresem ruchu (np. ćwierćprzysiad z pinów), która jak już wspomniałem jest dla sportowców raczej zaawansowanych, warto używać ćwiczeń już bardziej specjalistycznych. Przykład: jesteś siatkarzem i wykonujesz setki naskoków do ataku. Naskok wykonujesz z pozycji ćwierćpółprzysiadu. W tym właśnie ruchu chcemy być jak najszybsi i najbardziej dynamiczni. W niepełnych zakresach ruchu jesteśmy również o wiele silniejsi. Warto więc użyć już 80-95% ciężaru maksymalnego i pracować z jak najszybszą fazą koncentryczną (stosunek największej siły do jak najkrótszego czasu).

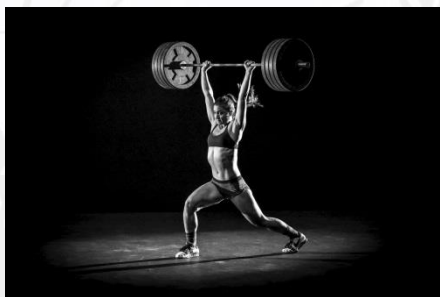
Siła reaktywna to zdolność naszego organizmu do efektywnego przejścia z fazy ekscentrycznej do koncentrycznej mięśnia. Jej wysoka wartość oznacza efektywne wykorzystanie cyklu rozciągnięcie-skurcz (SSC). Większa reaktywność charakteryzuje się tym, że w czasie, w którym chcemy przyspieszyć potrafimy w krótkim czasie wytworzyć więcej mocy niż zazwyczaj. Występuje wtedy, kiedy połączenia mięśniowo-ścięgniste reagują na wytworzoną siłę i rozciągają się przed skurczem mięśni do wytworzenia ruchu. Są one bardzo sprężyste, dlatego potrafią wytworzyć bardzo szybki i dynamiczny ruch w

odwrotnym kierunku do tego w którym są rozciągane. Podstawą reaktywności jest szybkość i siła – im szybciej i silniej rozciągniemy nasze połączenia mięśniowo-ścięgniste, tym wytworzymy więcej mocy. Wyższe skoki, szybsze zmiany kierunku, szybszy bieg.

Jak więc trenować siłę reaktywną? Ćwiczenia olimpijskie i ich modyfikacje, które idealnie nadają się do trenowania w cyklu SSC - zarzuty, podrzuty i rwania przy użyciu sztang, hantli, kettlebells, oburącz czy jednorącz. Kombinacji jest dziesiątki. Również ćwiczenia plyometryczne przyczynią się do poprawy tego wskaźnika - płotki, skrzynie, podesty, schody, boxy są bardzo przydatne i można z ich pomocą zdziałać naprawdę bardzo wiele. Trzeba jednak pamiętać, że ten rodzaj treningu mocno obciąża nasz układ nerwowy. Należy również dopasować „skakanie” pod dyscyplinę, aby nie przesadzić. Kiedy mamy do czynienia z siatkarzem, który codziennie wykonuje 100-150 skoków, nie będziemy go katować plyometrią o dużej objętości, gdyż może to przynieść więcej szkody niż pożytku. Plyometrie możemy też wykonywać na górę ciała – dynamiczne pompki z wybiciem, różnego rodzaju ćwiczenia rzutowe z piłką lekarską i wiele innych.

Co do kształtowania mocy – czym ona jest? To maksymalna intensywność wysiłku możliwa do osiągnięcia w krótkim odcinku czasu. Wspomniałem już wyżej o ćwiczeniach olimpijskich - są one niezbędne w procesie treningowym, gdyż to one korelują ze sobą naszą siłę i szybkość. Same w sobie nie poprawią naszej dynamiki i mocy, ale utrzymują związek pomiędzy siłą maksymalną, a zdolnością wykazywania tej siły jako moc. Poprzez poprawę swoich wyników siłowych jesteśmy w stanie dzięki ćwiczeniom Olimpijskim utrzymać w stałej proporcji naszą ekspresję mocy. Są zdecydowanie najlepszym narzędziem pomiędzy treningiem siłowym, a szybkościowym. Trening ten jednak nie należy do najprostszych technicznie. Warto poświęcić czas na naukę techniki pod okiem trenera, nie rzucając się na ciężary i stopniowo dodawać obciążenie.

Nauka tych bojów może trwać nawet wiele tygodni/miesięcy. Do perfekcji jednak należy dążyć, a nie rezygnować z ćwiczenia tylko i wyłącznie dlatego, że mamy jakieś niedociągnięcia techniczne. Nie da się nauczyć ruchu nie robiąc go, dlatego nie bój się i nie szukaj wymówki, że „ja przecież tego nigdy nie robiłem”. Powtórzenia, powtórzenia i jeszcze raz powtórzenia – to one są kluczem w nauce ruchu oraz liczne ćwiczenia pomocnicze. Włączyć świadomość i rady mądrzejszych od siebie i starać się korygować błędy. Kierujemy się zasadą, że technika jest najważniejsza, dlatego najlepiej wykonywać do 3-4 powtórzeń w serii, na o wiele większą ilość powtórzeń – od 5 do nawet 10 (w zależności od stopnia zaawansowania).



## JAK POŁĄCZYĆ TO WSZYSTKO W CAŁOŚĆ?

Chcesz być szybszy i bardziej dynamiczny – jak widać musisz trenować kompleksowo. Nie ma jednego triku, który sprawi, że będziesz szybszy od Usaina Bolta. Jak to wszystko połączyć?

Nie chce dawać gotowego planu treningowego, gdyż uważam, że mija się to z celem (jak wcześniej wspomniałem, każdy jest inny i uprawia inny sport, ma na to wpływ zbyt wiele czynników, aby jeden plan działał tak samo dobrze na wszystkich). Ale wiem też, że nic tak nie ułatwia zrozumienia tematu jak zobrazowanie tego wszystkiego o czym pisałem wyżej, poprzez podanie przykładu.

Kilka założeń:

Siatkarz. Zawodnik zaawansowany. Wiek 25-30 lat. Bez problemów zdrowotnych (nie chce komplikować planu dając mu problemy zdrowotne, gdyż nie o kontuzjach jest ten ebook). Środek sezonu. 8 jednostek treningowych w tygodniu w tym 2 siłownie. Jeden mecz w tygodniu i jeden dzień wolny w tygodniu.

PONIEDZIAŁEK	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trening dyscypliny na hali (elementy szybkościowe o średniej intensywności, budowanie stabilizacji lokalnej).</li></ul>
WTOREK	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siłownia: budowanie siły maksymalnej (lub utrzymanie siły), ćwiczenia uzupełniające i akcesoryjne, poprawa słabych ogniw.</li><li>• Trening dyscypliny na hali (możliwość stosowania prehabilitacji, budowania stabilizacji globalnej, zapobieganie dysbalansom mięśniowym).</li></ul>



ŚRODA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trening dyscypliny na hali (elementy szybkościowe o małej intensywności, ćwiczenia o charakterze szybkość-siła, budowanie stabilizacji lokalnej, możliwość stosowania prehabilitacji, budowania stabilizacji globalnej, zapobieganie dysbalansom mięśniowym).</li> </ul>
CZWARTEK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siłownia: lekka plyometria, budowanie mocy, siły-szybkość, szybkość-siły oraz ćwiczenia uzupełniające i akcesoryjne.</li> <li>• Trening dyscypliny na hali (możliwość stosowania prehabilitacji, budowania stabilizacji globalnej, zapobieganie dysbalansom mięśniowym) – zmniejszamy objętość treningową.</li> </ul>
PIĄTEK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trening dyscypliny na hali (możliwość stosowania prehabilitacji, budowania stabilizacji, zapobieganie dysbalansom mięśniowym) – zmniejszamy objętość treningową.</li> </ul>
SOBOTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poranny rozruch (możliwość pobudzenia siłowego).</li> <li>• Mecz ligowy.</li> </ul>
NIEDZIELA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dzień wolny. Regeneracja, odnowa biologiczna, odpoczynek fizyczny i psychiczny.</li> </ul>

Podana rozpiska oczywiście nie jest kompletna. Jest tylko zobrazowaniem jak można rozłożyć jednostki treningowe według dyscypliny. Brakuje w niej mnóstwa innych składowych, ale rozpisanie tego wszystkiego tutaj jest na osobny ebook.

## PODSUMOWANIE

---

Ten ebook to nie jest gotowiec dla sportowca, który chce być szybszy i bardziej dynamiczny. Jeśli na to liczyłeś to bardzo mi przykro. Nie zamierzam dawać gotowych planów czy wzorców, gdyż sprawa z planowaniem i periodyzacją treningową na podstawie sportowca (a jak wiadomo każdy jest inny) jest kwestią mocno indywidualną (wchodzi tutaj w grę wiele czynników, które to determinują, więc mam nadzieję, że to zrozumiecie). Ten ebook to wskazówka i rodzaj przewodnika dla sportowca i trenera, w którą stronę musi podążać i nad czym musi pracować, aby te dwie cechy motoryczne były na coraz wyższym poziomie. Zacznij pracować już dzisiaj, nieważne na jakim poziomie sportowym jesteś, nie pożałujesz.

Jeśli podobało Ci się to co przeczytałeś/aś, mam nadzieję, że prześlesz to znajomym, zaprosisz ich na mój fanpage na Facebook'u oraz szepniesz im dobre słówko o mojej działalności.

Następny ebook już za około miesiąc – bądźcie czujni.

Buduj siebie.

#buildyourself

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Doświadczenie własne.
2. Szkolenia SCEC.
3. Konferencje PSTM.
3. Mark Rippetoe „Zacznij od siły”.
4. Tudor O.Bompa, G. Gregory Haff „Periodyzacja – teoria i metodyka treningu”.
5. [www.t-nation.com](http://www.t-nation.com)