

Spis Treści

Trener Przygotowania Motorycznego

1. Rozgrzewka	3
Wnioski praktyczne	7
Propozycje kompleksów ruchowych – rozgrzewka dynamiczna.....	8
2. Skrining	10
2.1. Testy.....	16
2.2. Stabilizacja.....	20
Karta Badania	30
Trening funkcjonalny jako fundament przygotowania motorycznego.....	34
Ocena wybranych wzorców ruchowych	37
3. Prewencja urazów w sporcie.....	41
3.1. Prewencja urazów stawów skokowo-goleniowych	42
Ćwiczenia prewencji urazów stawów skokowo-goleniowych.....	43
3.2. Zapalenie powięzi podeszwowej	44
3.3. Przeciążenie Ścięgna Achillesa.....	45
3.4. Kolano skoczka	46
3.5. Zespół tarcia pasma biodrowo-piszczelowego	48
3.6. Ból tylnej części uda.....	49
Ćwiczenia prewencyjne urazów mięśni kulszowo-goleniowych	52
3.7. Ból pleców (odcinka lędźwiowego kręgosłupa).....	53
Program prewencyjny.....	54
3.8. Bóle kompleksu barkowego	55
Program prewencyjny.....	56
4. Kształtowanie zdolności motorycznych	58
4.1 Siła i moc mięśniowa.....	58
4.1.1. Technika klasycznych ćwiczeń siłowych	62
4.1.2. Podstawy funkcjonalnego treningu siłowego.....	71
4.3 Moc mięśniowa	74
4.4. Szybkość	79

4.5. Zwinność	83
4.6. Wytrzymałość	86
5. Odżywianie.....	93
5.1. Węglowodany.....	93
Ogólne zalecenia spożywania węglowodanów	96
5.2. Białka.....	97
Ogólne zalecenia dotyczące spożywania białek:	100
5.3. Tłuszcze	101
Ogólne zalecenia spożywania tłuszczu.....	103
5.4. Płyny.....	104
Literatura	107