

Spis treści

Od polskiego wydawcy	6
Przedmowa	8
Od autora	9
Wprowadzenie	10
1. Fizjologiczne podstawy gry w piłkę nożną	12
1.1. Transport tlenu	12
1.2. Wytwarzanie energii	18
1.3. Regulacja temperatury	25
1.4. Funkcje mięśnia	30
Streszczenie	44
2. Wymagania sprawnościowe gry w piłkę nożną	47
2.1. Analiza meczu	48
2.2. Pomiary fizjologiczne podczas meczu	59
2.3. Siła mięśniowa i koordynacja (technika)	65
Streszczenie	66
3. Ocena stanu wytrenowania piłkarza (testowanie)	67
3.1. Jaki jest cel testowania	67
3.2. Testy sprawności fizycznej	68
3.3. Kiedy przeprowadzać testowanie	82
Streszczenie	83
4. Trening sprawnościowy	84
4.1. Rodzaje treningu sprawnościowego	84
4.2. Metody treningu	89
4.3. Trening indywidualny	89
4.4. Trening młodych piłkarzy	90
4.5. Trening piłkarek	92
Streszczenie	93

5. Zajęcia treningowe	94
5.1. Rozgrzewka	94
5.2. Aktywność regeneracyjna	100
5.3. Monitorowanie częstości skurczów serca podczas treningu	106
5.4. Ćwiczenia treningowe	111
5.5. Zmienność ćwiczeń	113
Streszczenie	113
6. Trening tlenowy	116
6.1. Cele	116
6.2. Efekty	117
6.3. Rodzaje treningu tlenowego	117
6.3.1. Trening regeneracyjny	118
6.3.2. Trening tlenowy o niskiej intensywności	125
6.3.3. Trening tlenowy o wysokiej intensywności	132
Streszczenie	154
7. Trening beztlenowy	155
7.1. Cele	155
7.2. Efekty	156
7.3. Rodzaje treningu beztlenowego	156
7.3.1. Trening szybkościowy	156
7.3.2. Trening szybkościowo-wytrzymałościowy	164
Streszczenie	184
8. Trening specjalny	185
8.1. Zastosowanie w piłce nożnej	186
8.2. Trening siłowy	187
8.3. Trening wytrzymałościowy	220
8.4. Ocena efektów	226
Streszczenie	227
9. Planowanie treningu	228
9.1. Trening sprawnościowy – ogólny	229
9.2. Trening specjalny	248
Streszczenie	251

10. Odżywianie	252
10.1. Wykorzystanie glikogenu mięśniowego podczas gry w piłkę nożną	252
10.2. Dieta a zdolność do wysiłków przerywanych	254
10.3. Odbudowa zasobów glikogenu mięśniowego	257
10.4. Zastosowanie praktyczne	260
10.5. Co piłkarz powinien jeść	262
10.6. Dieta piłkarza	265
10.7. Zmiana zwyczajów żywieniowych	266
10.8. Rozkład posiłków w ciągu tygodnia	266
10.9. Posiłki w dniu meczu	267
Streszczenie	269
11. Przyjmowanie płynów	270
11.1. Co należy pić	271
11.2. Ile należy pić	274
11.3. Kiedy należy pić	275
Streszczenie	277