



TRENING ZAWODOWCA

DORIAN ŁOMŻA

OD AMATORA DO ZAWODOWCA

Czyli jak profesjonalnie przygotować się do uprawiania sportu



**TRENING
ZAWODOWCA**

SPIS TREŚCI

5		Wstęp
7	KROK 1	Poznaj wymagania dzisiejszego sportu. Sport XXI wieku
19	KROK 2	Oceń swój stan zdrowia. Diagnostyka i badania lekarskie
28	KROK 3	Poznaj swoje słabe punkty. Biomechanika
41	KROK 4	Dowiedz się, co Cię ogranicza. Ocena funkcjonalna
48	KROK 5	Sprawdź granice swojej wytrzymałości. Testy wydolnościowe
58	KROK 6	Poznaj wymagania swojej dyscypliny. Kształtowanie systemów energetycznych
80	KROK 7	Fundamenty przygotowania sportowego. Zdolności motoryczne
83	KROK 8	Naucz się planować. Periodyzacja i planowanie procesu treningowego
95	KROK 9	Stań się silniejszy. Trening siłowy
119	KROK 10	Pracuj nad najsłabszym ogniwem. Trening funkcjonalny

144	KROK 11	Trenuj mądrze. Trening specjalny
155	KROK 12	Naucz się efektywnie odpoczywać. Regeneracja
164	KROK 13	Zwróć uwagę na to, co jesz. Opracuj własny model odżywiania
180	KROK 14	Wspomagaj wysiłek fizyczny. Suplementacja – jak umiejętnie wybierać suplementy i nie dać się oszukać?
198	KROK 15	Zminimalizuj ryzyko kontuzji. Poznaj swojego wroga
206	KROK 16	Miej wszystko pod kontrolą. Monitoring i analiza procesu treningowego
212	KROK 17	Stwórz sobie optymalne warunki do trenowania. Zgrupowania krajowe i zagraniczne
219	KROK 18	Stwórz własny sztab szkoleniowy. Zaplecze treningowe, czyli współpraca ze specjalistami
226		Zakończenie
227		Załączniki

A man with a beard and short hair, wearing a dark polo shirt and dark shorts, is sitting on a grassy field. He is leaning forward with his hands on his knees. A Physioball is visible on the grass near his feet. The background shows a blurred stadium with blue seats. The text "DORIAN ŁOMŻA" is overlaid in white, bold, sans-serif font.

DORIAN ŁOMŻA

O autorze

DORIAN ŁOMŻA



Trener przygotowania motorycznego, trener personalny, instruktor kulturystyki i lekkiej atletyki. Na co dzień pracuje z zawodnikami na najwyższym poziomie sportowym: odpowiada za ich przygotowanie fizyczne. Łączy wiedzę z zakresu fizjoterapii, treningu funkcjonalnego, biomechaniki i fizjologii wysiłku fizycznego. Współpracuje z najlepszymi ośrodkami sportowymi w Polsce i za granicą.



Współpracuje z Oktawią Nowacką, która w 2016 r. w Rio de Janeiro zdobyła brązowy medal w pięcioboju nowoczesnym. Przygotowuje zawodniczkę od strony funkcjonalnej i siłowej.



Przygotowywał do igrzysk olimpijskich mistrzynię świata
w szermierce, czterokrotną uczestniczkę olimpiady
– Aleksandrę Sochę.



Jacek Czech, paraolimpijczyk, v-ce mistrz świata i Europy w pływaniu stylem grzbietowym, również trenował pod okiem Doriany.



Dzięki wiedzy z zakresu treningu funkcjonalnego i fizjoterapii pomógł niejednemu sportowcowi w powrocie do zdrowia po kontuzji. Przykładem jest Artur Kuciapski, wicemistrz Europy w biegu na 800 m



WSTĘP



WSTĘP

Oddaję w Twoje ręce książkę, w której podzieliłem się moją dotychczasową wiedzą o sporcie zawodowym. Ciągłe tę wiedzę rozwijam. Pomogę Ci zmaksymalizować wysiłki związane z Twoją dyscypliną sportu i wskażę rozwiązania, dzięki którym staniesz się lepszym sportowcem.

Bez względu na to, czy jesteś zawodnikiem czy trenerem, profesjonalistą czy amatorem, ta książka pozwoli Ci zgłębić i uporządkować kwestie dotyczące profesjonalnego uprawiania sportu. Po jej lekturze będziesz lepiej rozumiał wszystkie zagadnienia związane z treningiem i środowiskiem sportowym.

Opisałem krok po kroku, co robić, żeby dalej skakać, szybciej biegać, lepiej pływać. Dowiesz się, jak zoptymalizować jednostki treningowe, jak określić swoje słabe punkty, aby

Jeżeli jesteś początkującym sportowcem, ta książka pozwoli Ci oszczędzić czas – nie zmarnujesz go na niesprawdzone metody treningowe.

Jeżeli jesteś zawodowcem – krok po kroku zdefiniujesz swoje potrzeby i będziesz wiedział, nad czym pracować, aby być jeszcze lepszym.

Jeżeli jesteś trenerem, będziesz miał okazję skonfrontować swoją wiedzę z moją, upewnić się w swoich dotychczasowych poglądach bądź zmienić pewne elementy przygotowania zawodników. Będę szczęśliwy, jeżeli znajdziesz w tej książce choć jedną wskazówkę, którą uznasz za cenną i wprowadzisz do swojej praktyki treningowej. Sam jako trener uczę się cały czas od innych, obserwuję, pytam i wyciągam wnioski. Zostawiam rozwiązania sprawdzone, odrzucam nieskuteczne. Wciąż szukam, pytam, doświadczam.

Ta książka jest przeznaczona dla wszystkich osób związanych ze sportem. Fizjoterapeuci, lekarze medycyny sportu, dietetycy, psychologowie – wszyscy pracujecie w świecie sportu, a jego kompleksowe poznanie pomoże Wam lepiej zrozumieć wymagania i potrzeby zawodników.

Treść została zorganizowana w taki sposób, aby mogła stanowić fundament wiedzy i być drogowskazem. Jest podzielona na 18 rozdziałów – to 18 kroków, które przybliżą Cię do bycia doskonałym w tym, co robisz. Niezależnie od uprawianej dyscypliny, wieku, poziomu sportowego, kraju, z którego pochodzisz, moje wskazówki pozwolą Ci się rozwinąć jako sportowcowi i wznieść na wyższy poziom umiejętności.

Jeżeli jesteś już zawodowcem, dowiesz się, jak powinno wyglądać Twoje przygotowanie. Czy rzeczywiście przygotowujesz się na 100%, czy masz wszystko, co potrzebne. Jeżeli zaś zamierzasz dopiero wkroczyć w ten świat, pokażę Ci, na co zwrócić uwagę, czego się wystrzegać, gdzie szukać fachowej wiedzy.

Oddaję w Twoje ręce kompendium wiedzy. Kolejnych 18 rozdziałów tworzy ścieżkę drogową pokazującą, jak profesjonalnie przygotować się do wysiłku fizycznego.

Dorian Łomża





**TRENING
ZAWODOWCA**



KROK 1



KROK 1

POZNAJ WYMAGANIA DZISIEJSZEGO SPORTU

SPORT XXI WIEKU

Jako sportowiec (zawodowiec czy amator – nieistotne) zapewne jak każdy wciąż chcesz być lepszy w tym, co robisz. Jeżeli dyscyplina, którą uprawiasz, jest częścią Twojego życia, to naturalne, że pragniesz się w niej doskonalić. Trenujesz, szukasz nowych rozwiązań, zdobywasz wiedzę, aby wejść na wyższy poziom.

Jeżeli trzymasz w rękach tę książkę, to znaczy, że potrzebujesz fachowej wiedzy. Mam nadzieję, że po jej lekturze będziesz wiedział, jak profesjonalnie przygotować się do wysiłku fizycznego, na co zwrócić uwagę i jak trenować, aby zmaksymalizować efekty. Liczę na to, że rozwieję Twoje wątpliwości, uporządkuję wiedzę i wskażę gotowe rozwiązania, które będziesz mógł wdrożyć jeszcze dziś.

Współczesny sport, szczególnie ten profesjonalny, wymaga nabycia pewnych cech oraz zachowań, których pielęgnowanie pomaga w karierze. Z tego rozdziału dowiesz się, jakie są to wymagania. Musisz sobie uświadomić, że sport wiąże się z wieloma wyrzeczeniami. Znam wielu amatorów, którzy chcą trenować jak zawodowcy, oraz wielu zawodowców, którzy zupełnie nie wiedzą, jak trenować.

W tym rozdziale przedstawiłem najważniejsze elementy osobowości, nad którymi musisz pracować, jeżeli traktujesz sport poważnie. Od razu więc przekonasz się, czy świat sportu zawodowego na pewno jest Twoim światem.

W ostatnich dekadach sport znacząco się zmienił. Od 2. połowy XX w. obserwujemy przejście od idei „zdrowie poprzez sport” do chęci maksymalizacji zysków z uprawiania sportu.

Dzisiejszy sport jest dochodową gałęzią przemysłu, generującą milionowe zyski. Idea szerzenia zdrowia dzięki aktywności fizycznej przegrała z chęcią zdobycia zysku i popularności za wszelką cenę.

Zasada fair play – fundament nowożytnych igrzysk olimpijskich – zeszła na drugi plan. Jej miejsce zajęła chęć zwycięstwa i odniesienia profitów z tego tytułu.

Jeżeli ktokolwiek pragnie uprawiać sport na poziomie wyczynowym, a nawet rekreacyjnym, musi być świadomy, jakie czekają go wyrzeczenia.

Wszystko albo nic – to krótkie zdanie opisuje zasady rządzące obecnie światowym sportem.



*Nienawidziłem każdej minuty treningu, ale powtarzałem sobie:
„Nie poddawaj się. Przecierp teraz i żyj resztę życia jako mistrz”.*

MUHAMMAD ALI

POŚWIĘCENIE

Sport zawodowy XXI w. stawia wyzwania. Wysoki poziom rywalizacji, wyśrubowane do granic możliwości rekordy, wyścig o każdą sekundę, każdy kilogram, centymetr, punkt – to rzeczywistość, której prędzej czy później będziesz musiał stawić czoła.

Dzisiejszy sport wymaga przede wszystkim **poświęcenia**. Chciałbym, żebyś to dobrze zrozumiał: poświęcenia – zaangażowanie to niestety za mało. Możesz zaangażować się w kampanię społeczną, w projekt na uczelni, ale sport zawodowy wymaga 100% poświęcenia. Poświęcenia czasu, uwagi, zdrowia, relacji z rodziną i znajomymi. Jeżeli chcesz osiągnąć wysoki poziom sportowy, musisz iść na całość. Tym się różni zawodowiec od amatora.

Sport rekreacyjny to tylko jeden z elementów życia, funkcjonuje obok pracy, rodziny, przyjaciół – jest po prostu fragmentem codzienności, a nie źródłem utrzymania. Natomiast dla zawodowca sport powinien być całym życiem, a rywalizacja – jedynym celem. Całą swoją energię poświęcasz na osiągnięcie jednego celu: zwycięstwa. Tylko takie nastawienie zapewni Ci idealne warunki do tego, aby trenować na najwyższym poziomie.