

KTÓREDO MISTRZOSTWA?

MARCIN PRZYSIWEK | PAWEŁ ZARZECZNY | DR WOJCIECH WALERIAŃCZYK

PRZEWODNIK PO
ŻYCIU W SPORCIE
DLA MŁODYCH
SPORTOWCÓW,
RODZICÓW
I TRENERÓW

CHCĘ
ROBIĘ
MAM!



KTÓREDO do MISTRZOSTWA?

MARCIN PRZYSIWEK | PAWEŁ ZARZECZNY | DR WOJCIECH WALERIAŃCZYK

PRZEWODNIK PO
ŻYCIU W SPORCIE
DLA MŁODYCH
SPORTOWCÓW,
RODZICÓW
I TRENERÓW

Warszawa 2024





Nie ma jednej, uniwersalnej

To prawda. Tym jednym zdaniem da się streścić całą naszą książkę. Każdy człowiek startuje bowiem z innego miejsca i wydeptuje własną ścieżkę. Dlaczego? Bo każdy ma inne predyspozycje i potrzeby. Inne zalety, wady, cele. Inne otoczenie, w którym wzrasta. Nie da się więc narysować uniwersalnej mapy, która doprowadzi młodego sportowca do sukcesu i spełnienia marzeń. I – prawdę mówiąc – dobrze, że tak jest! Bo dzięki temu każdy ma szansę stworzyć własną, unikatową historię! Co więc zrobić, aby zwiększyć swoje szanse na dojście do mistrzostwa? Aby dążąc do niego, nie zgubić drogi ani motywacji? Jak w tej podróży nie zgubić siebie? Warto się przygotować! Ale jak?

„ Tak, żeby **CIAŁO** było w stanie kroczyć dzielnie nawet w najtrudniejszych warunkach.

„ Tak, żeby **UMYSŁOWI I CIAŁU** nigdy nie zabrakło energii do wchodzenia jeszcze wyżej.

„ Tak, aby **GŁOWA** nawet w trudnych sytuacjach była w stanie znaleźć odpowiednie rozwiązanie.

Książkę, którą trzymasz w rękach, napisaliśmy właśnie pod tym kątem we trzech: Marcin, Paweł i Wojtek. Połączyliśmy siły i specjalistyczną wiedzę z zakresu przygotowania motorycznego, dietetyki i psychologii sportu, by całościowo podejść do rozwoju sportowego. Każdy z nas oprócz tego, że ma specjalizację w jednej z powyższych dziedzin, jest też trenerem – dzięki temu w każdym rozdziale wiedza naukowa spotyka się z doświadczeniem praktycznym. Całość zorganizowana w ten sposób może pomóc ci w wykorzystaniu pełni sportowego potencjału. Zarówno tego zawartego w ciele, jak i tego, który drzemie w umyśle. Piszemy „może pomóc”, a nie „pomocze ci” z pełną świadomością – to, jak wykorzystasz tę wiedzę, spoczywa w twoich rękach, zupełnie tak jak ta książka... Naprawdę dużo zależy od ciebie!

Nie wiemy, kim dokładnie jesteś, lecz tę książkę pisaliśmy z myślą o tobie. Skorzystać z niej możesz niezależnie od tego, czy sam/sama chcesz świadomie kroczyć w stronę mistrzostwa, czy też chcesz w tym kogoś wspierać. Po prostu co trzy głowy, to nie jedna – jako trójgłowy autor zadaliśmy o to, aby mógł z publikacji skorzystać różny odbiorca: młody sportowiec, rodzic sportowca czy jego trener.

drogi do mistrzostwa w sporcie!

Młody sportowcu, znajdziesz tu odpowiedzi na pytania o to, nad jakimi obszarami pracować, by dać sobie jak największą szansę na optymalny rozwój.

Rodzicu sportowca, dowiesz się, jak zadbać o budowanie możliwie najlepszego środowiska do rozwoju dziecka.
Tak w sporcie, jak i w życiu.

Trenerze, znajdziesz tu specjalistyczną wiedzę oraz ćwiczenia, które pomogą ci jeszcze lepiej zadbać o rozwój podopiecznych.

Kimkolwiek jesteś – dziękujemy, że możemy się dzielić z tobą naszym podejściem do długofalowego rozwoju w sporcie i poprzez sport. Mamy nadzieję, że będziemy mogli dotrzymać ci towarzystwa w świadomym kroczeniu do mistrzostwa. A wiedząc, że sport może uczyć życia, jesteśmy przekonani, że wiedza i umiejętności nabyte dzięki tej książce przydadzą się także w codziennym życiu.

Marcin, Paweł i Wojtek



FOT.: JAKUB SKORUPEKI

[str. 6–97]

TRENING MOTORYCZNY

a. ROZUMIEĆ WŁASNE CIAŁO [str. 8–41]

b. ŚWIADOME TRENOWANIE [str. 42–97]

Jak korzystać z książki?

W zasadzie jak chcesz. Można ją czytać od początku do końca, a można zacząć w wybranym miejscu. Pomyśl po prostu, co najbardziej cię interesuje: ruch, dietetyka czy mental. Niezależnie od tego, gdzie zaczniesz, treść poniesie cię do kolejnych działów, wszystkie poruszone w książce wątki się bowiem ze sobą łączą. W każdej części znajdziesz praktyczne wskazówki, ćwiczenia, a nawet odnośniki do materiałów wideo.

2



[str. 98–185]

○ ODŻYWIANIE

- a.** ZROZUM, PO CO JEŚĆ [str. 100–131]
- b.** USTAL, JAK JEŚĆ [str. 132–167]
- c.** Z GABINETU DIETETYKA [str. 168–185]

3



[str. 186–281]

○ NASTAWIENIE

- a.** POZNAJ SIEBIE [str. 188–229]
- b.** ODKRYJ SWOJĄ MOC [str. 230–281]