

Spis treści

Od autorów 5

Wstęp (*Przemysław Kubiak, Agnieszka Chwałczyńska*). 6

Potrzeby fizjologiczne. 6

Potrzeba bezpieczeństwa 7

Potrzeba miłości i przynależności – potrzeby interpersonalne 8

Potrzeba szacunku i uznania 8

Potrzeba samorealizacji 9

Prawdziwy wizerunek ciała człowieka – kalos kagathos 9

Bibliografia 10

Rozdział I. Trening – pojęcie zagadnienia 13

(*Przemysław Kubiak, Agnieszka Chwałczyńska*)

Bibliografia 19

Rozdział II. Trening a ciało człowieka 21

(*Agnieszka Chwałczyńska*)

Zmiany postawy i składu ciała w ontogenezie 22

Ontogeneza 22

Postawa ciała w ontogenezie 23

Budowa i masa ciała w ontogenezie 25

Masa ciała a trening 29

Bibliografia 32

Rozdział III. Trening a zdolności motoryczne 37

(*Przemysław Kubiak, Agnieszka Chwałczyńska*)

Kształtowanie zdolności motorycznych 40

Siła 40

Formy i metody treningu kształtujące siłowe zdolności motoryczne 41

Metody treningowe 42

Moc 44

Wytrzymałość 45

Podział wytrzymałości 46

Metody kształtowania wytrzymałości tlenowej 48

Metody kształtowania wytrzymałości beztlenowej 48

Szybkość 48

Gibkość 50

Zdolności motoryczne w treningu medycznym, motoryczno-medycznym i przygotowaniu motorycznym 51

Trening medyczny a zdolności motoryczne 52

Trening motoryczno-medyczny a zdolności motoryczne 54

Przygotowanie motoryczne a zdolności motoryczne 55

Bibliografia 56

Rozdział IV. Diagnostyka stanu zdrowia i suplementacja diety

osób aktywnych fizycznie 59

(*Dominik Bartyński, Przemysław Kubiak*)

Diagnostyka stanu zdrowia – badanie krwi 59

Morfologia krwi 60

Koagulogram 61

OB i CRP 62

Kompleksowy panel metaboliczny 62

Panel tarczycowy 63

Panel hormonalny 64

Wybrane związki chemiczne (suplementy diety i inne) niebędące lekami

z uwzględnieniem ich zastosowania w poszczególnych fazach rekonwalescencji 65

BPC -157 66

TB-500 68

GHK -Cu 69

Ekstrakt z grzybów *Cordyceps sinensis*/*Cordyceps militaris* 69

Cytrulina 70

Witamina D3 70

Kurkumina 71

Kwasy tłuszczowe omega-3 71

MSM 72

Glukozamina 72

Chondroityna 73

Kwas hialuronowy 74

Hormonalne terapie zastępcze ze szczególnym uwzględnieniem

wpływu hormonów płciowych na regenerację urazów 75

Wpływ estrogenów na układ mięśniowo-szkieletowy i regenerację urazów 75

Wpływ testosteronu na regenerację urazów **77**

[Bibliografia](#) **78**

Rozdział V. Programowanie treningu medycznego

(Przemysław Kubiak) **84**

Kwalifikacje do prowadzenia treningu medycznego

i treningu motoryczno-medycznego **84**

Trening medyczny – cele i formy **85**

Jakość w treningu medycznym **85**

Od treningu ogólnorozwojowego do treningu specjalistycznego.

Maksymalny minimalizm w treningu **86**

Budowa jednostki treningowej. **86**

Schemat nauczania techniki ćwiczeń **90**

Składowe jednostki treningowej **92**

Technika ćwiczeń **93**

Zbiory ćwiczeń **94**

Intensywność ćwiczeń **95**

Natężenie **95**

Powtórzenia **96**

Serie ćwiczeń **97**

Tempo ćwiczeń **98**

Częstotliwość **99**

Regeneracja **99**

Kolejność ćwiczeń **100**

Programowanie treningu medycznego w oparciu o fizjologiczne procesy

energetyczne i zdolności motoryczne **101**

Wydolność fizyczna a fizjologiczne procesy energetyczne **103**

Miejsce GMS w programie treningowym **105**

Programowanie treningu medycznego **105**

Diagnostyka – wstęp do programowania **105**

Struktura treningu **108**

Periodyzacja treningu **109**

Hierarchia potrzeb organizmu człowieka **109**

[Bibliografia](#) **110**

Wykaz rycin i tabel **112**