

PRZEDMOWA

Począwszy od wczesnych lat sześćdziesiątych XX wieku, badacze sportu oraz trenerzy wciąż szukają sposobów, żeby uczynić sportowców sprawniejszymi, szybszymi i silniejszymi. Mimo że wiedza naukowa, która stanowi zaplecze dla treningu siłowego, nieustannie się rozszerza, to jego zasady nie zmieniły się znacznie przez te wszystkie lata. Najlepszy sposób na zwiększenie siły jest bardzo prosty: należy dźwigać ciężary. Jednak kiedy wykorzystuje się ćwiczenia siłowe na potrzeby przygotowań do konkretnej dyscypliny sportu, sprawa się komplikuje. Każdy sport stawia przed ludzkim ciałem określone wymagania, nie ma więc jednej metody, która dawałaby wymarzone rezultaty wszystkim zawodnikom. Szczególnie trudnym zadaniem jest skonstruowanie programu treningowego dla triathlonistów, którzy przygotowują się do startu aż w trzech dyscyplinach.

Weź do ręki jakiegokolwiek czasopismo fitnessowe, a znajdziesz tam opisy wielu trendów treningowych, propozycje nowych ćwiczeń i modne programy zachwalane jako najnowsze i najlepsze sposoby poprawy szybkości, siły lub wytrzymałości. Możesz tam również odnaleźć liczne programy ćwiczeń siłowych „opracowane specjalnie” dla triathlonistów. Niestety wiele z propozycji, na które natkniesz się w Internecie i czasopismach oraz tych, które poznasz podczas rozmów z innymi zawodnikami, nie będzie odpowiadać twoim celom,

potrzebom twojego organizmu oraz rozkładowi twoich treningów. Żeby rezultaty mogły rzeczywiście się pojawić, plan treningu siłowego musi brać pod uwagę specyfikę pływania, jazdy na rowerze oraz biegu, a także osobiste słabe i mocne strony.

Tę książkę odróżnia od innych to, że nie hołduje trendom ani modom i nie proponuje jednego programu, który miałby zaspokoić potrzeby wszystkich zainteresowanych. Pomoże ci ona natomiast ułożyć program ćwiczeń siłowych, który sprawdzi się w osiągnięciu konkretnego celu – czy to będzie poprawa szybkości, wyrównanie zaburzeń równowagi mięśniowej, czy może wzmocnienie słabszych partii ciała. Wiedza naukowa stanowiąca zaplecze dla tego programu została wielokrotnie potwierdzona, a sam program wychodzi naprzeciw specyficznym potrzebom triathlonisty.

To wydanie wykorzystuje podstawy z pierwszej edycji i uzupełnia je najnowszymi zdobyczami nauki z dziedziny sportu. Znalazło się w nim jeszcze więcej ćwiczeń specjalnie dedykowanych triathlonistom, żeby trening się nie nudził; więcej przykładowych planów, żeby dać czytelnikom pojęcie o niezliczonych koncepcjach treningu siłowego; wreszcie więcej propozycji ćwiczeń do wykonania w domu i w podróży. Do każdego ćwiczenia dołączono zdjęcia, aby jeszcze lepiej przedstawić właściwą technikę i sposób wykonania ćwiczenia. W dodatkach na końcu książki znajdziesz tabele pomocne w wyborze ćwiczeń koncentrujących się na danej grupie mięśni i oszacowaniu obciążenia właściwego dla realizacji poszczególnych celów, jakie będziesz obierać podczas treningu.

Sportowcy zawsze szukają sposobów na uzyskanie przewagi nad rywalami – programu treningowego, który zawiedzie ich na podium albo po prostu zwiększy szybkość i sprawność. Nowe wydanie *Treningu siłowego do triathlonu* właśnie do tego zostało stworzone.